



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
346 ocen

Biomechanika w praktyce

Numer usługi 2025/09/29/126640/3042047

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 28.02.2026 do 28.02.2026

977,00 PLN brutto

977,00 PLN netto

122,13 PLN brutto/h

122,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematyką praktycznych aspektów dotyczących kluczowych pojęć biomechaniki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

26-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił dopasowywać profile oporu ćwiczeń, oceniać i dobierać odpowiednie obciążenie dla stawów oraz przeprowadzać szczegółową analizę biomechaniczną najpopularniejszych ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje moment obrotowy oraz wskazuje sposób znalezienia prime mover'a	Rozumie podstawy fizyki w treningu oporowym. Wie w jaki sposób konkretny mięsień może dominować ruch i jak właściwie znaleźć i dopasować ćwiczenie, aby było najlepiej dobrane dla konkretnego przypadku.	Test teoretyczny
Dopasowuje profili oporu	Rozumie jak dopasować profil oporu do danego ćwiczenia	Test teoretyczny
Rozumie jak odpowiednio obciążać stawy	Zna sposoby jak obciążyć staw tak, aby zadbać o brak dyskomfortu jak i również maksymalizować rekrutację docelowego mięśnia.	Test teoretyczny
Praktycznie dobiera ćwiczenia pod regiony mięśniowe	Wie jak dobierać odpowiedni kierunek oporu, pozycję i technikę tak, aby zaangażować konkretny region mięśnia	Test teoretyczny
Poprawnie definiuje analizę biomechaniczną wybranych ćwiczeń.	Analizuje ćwiczenia: - przysiad i wariacje - martwy ciąg i wariacje - wariacje wyciskania - wariacje przyciągania	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Wprowadzenie do biomechaniki (1h - teoria)

- moment obrotowy, znalezienie prime mover'a

Zrozumiesz podstawy fizyki w treningu oporowym. Dowiesz się w jaki sposób konkretny mięsień może dominować ruch i jak właściwie znaleźć i dopasować ćwiczenie, aby było najlepiej dobrane dla konkretnego przypadku.

2. Dopasowywanie profili oporu (1h - praktyka)

W pełni opanujesz profile oporu i dowiesz się jak dopasować profil oporu do danego ćwiczenia. Zrozumiesz, że profil oporu to nie tylko zewnętrzne ramię siły.

3. Odpowiednie obciążenie stawów (1h - praktyka)

Każdy staw anatomicznie pracuje w nieco inny sposób i dobrze wiedzieć jak obciążyć go tak, aby zarówno zadbać o brak dyskomfortu jak i również maksymalizować rekrutację docelowego mięśnia.

4. Praktyczne dobieranie ćwiczeń pod regiony mięśniowe (2h - praktyka)

Nauczysz się dobierać odpowiedni kierunek oporu, pozycję i technikę tak, aby zaangażować konkretny region mięśnia, na którym Ci zależy. Zrozumiesz zależności, które przydadzą Ci się podczas całej przygody z treningiem.

5. Analiza biomechaniczna popularnych ćwiczeń jak: (2h - praktyka)

- przysiad i wariacje

- martwy ciąg i wariacje

- wariacje wyciskania

- wariacje przyciągania

Walidacja (1h test teoretyczny).

Usługa prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Walidacja efektów uczenia się jest wliczona w czas trwania szkolenia i zostanie przeprowadzona na zakończenie szkolenia w formie testu teoretycznego.

Usługa prowadzona bez przerw.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Wprowadzenie do biomechaniki, Dopasowywanie profili oporu, Odpowiednie obciążenie stawów, Praktyczne dobieranie ćwiczeń pod regiony mięśniowe, Analiza biomechaniczna popularnych ćwiczeń	Wiktor Wrzesiński	28-02-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 2 Walidacja-test teoretyczny	-	28-02-2026	16:00	17:00	01:00

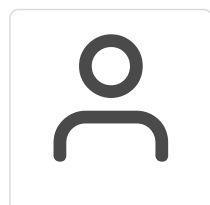
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	977,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	977,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wiktor Wrzesiński

Jestem trenerem i szkoleniowcem, który wykorzystuje biomechanikę jako fundament efektywnego treningu. Moją misją jest przekładanie zaawansowanej wiedzy na praktyczne rozwiązania, które pomagają osiągać cele w sposób skuteczny i bezpieczny. Pracowałem zarówno z kulturystami, których celem było zbudowanie jakościowej sylwetki i skupienie się na detalach jak i z osobami, dla

których siłownia miała być dodatkiem do życia i pomóc w powrocie po kontuzji czy wyeliminowaniu bólu.

Szkoleniowiec z tematyki: Metodyka treningu siłowego, biomechanika ludzkiego ciała

Zdobył następujące Kwalifikacje:

- Ben Yanes mentorship 2024r
- Szkolenia modułowe Exercise Professional 2023/2024r
- Fundamenty Biomechaniki Outstanding Performance 2025r
- Szkoła Programowania Treningowego 2024r
- Vademecum Pośladków cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 3 2025 r.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej.

Rodzaj dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji: certyfikat.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba zainteresowana tematem, która ukończyła 18 rok życia.

Adres

ul. Grabiszyńska 235

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 733 998 979