



Terapia Ruchem w treningu siłowym - ProFi Academy

Numer usługi 2025/10/23/178482/3101373

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

133,33 PLN brutto/h

133,33 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 01.03.2026 do 01.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
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

Usługa „Terapia Ruchem w treningu siłowym - ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego diagnozowania dysproporcji siłowych za pomocą standaryzowanych testów, doboru ćwiczeń korygujących oraz tworzenia indywidualnych planów treningowych opartych na wynikach testów, w celu zapewnienia bezpiecznego i efektywnego rozwoju siły podopiecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik interpretuje zasady balansu strukturalnego i ich wpływ na technikę ruchu	Wyjaśnia zależności między proporcjami siłowymi a jakością ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia konieczność wyrównywania dysproporcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje ryzyka wynikające z braku balansu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykonuje i analizuje standaryzowane testy siły i mobilności	Przeprowadza test zgodnie z protokołem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokumentuje wyniki w karcie obserwacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyciąga wnioski na podstawie różnic siłowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik różnicuje dysproporcje mięśniowe na podstawie wyników testów	Klasyfikuje rodzaj nierównowagi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje grupę mięśniową wymagającą korekty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy wynik testu z możliwymi ograniczeniami ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera ćwiczenia korygujące adekwatne do zdiagnozowanych deficytów	Proponuje progresję ćwiczeń dla słabszej grupy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia bezpieczeństwo stawów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór metod korekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa kolejność etapów pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wprowadza ćwiczenia przygotowawcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik planuje proces korekcji w oparciu o wyniki testów	Uwzględnia czas potrzebny na adaptację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik konstruuje pełny plan treningowy z uwzględnieniem korekcji i progresji	Tworzy plan oparty na danych testowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zawiera elementy siłowe i stabilizacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje stopień obciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 4 godzin i 40 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 3 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 1 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I -Terapia ruchem w treningu siłowym

- Teoria balansu strukturalnego – interpretacja proporcji siłowych i ich wpływu na technikę ruchu.
- Standaryzowane testy siły i mobilności – nauka wykonania i analizy kluczowych prób, w tym wariantu bench press model.
- Dobór ćwiczeń korygujących – gotowe progresje, które wyrównują dysproporcje bez przeciążania stawów.
- Budowanie planu treningowego pod wynik testu – od fazy korekcji do pełnego programu siłowego.
- Monitorowanie postępów – kiedy i jak ponawiać testy, aby mieć pewność, że interwencja działa.
- Komunikacja z podopiecznym – przekładanie wyników testów na język korzyści i motywacji.

MODUŁ II - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 MODUŁ I - Terapia ruchem w treningu siłowym	Szymon Moszny	01-03-2026	10:30	18:30	08:00
2 z 2 MODUŁ II - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	Szymon Moszny	01-03-2026	18:30	19:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	133,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Szymon Moszny

Szymon Moszny – fizjoterapeuta, trener personalny i szkoleniowiec z ponad 20-letnim doświadczeniem. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego i AWF w Katowicach, gdzie prowadzi badania naukowe jako doktorant. Specjalizuje się w treningu siłowym i medycznym, wspierając osoby aktywne, sportowców oraz trenerów w skutecznym, bezpiecznym powrocie do sprawności. Autor licznych publikacji w mediach branżowych i twórca szkolenia „Trening siłowy w treningu medycznym”. Łączy klasyczne podejście do siły z nowoczesnymi metodami – od BOSU, przez TRX, po HIIT. Jako wykładowca ProFi Academy uczy, jak budować trwałą zmianę ruchem i wiedzą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Terapia ruchem w treningu siłowym

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Adres

al. Pokoju 16
31-564 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:
Fitness Platinum Al. Pokoju XXL
Al. Pokoju 16

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119