

**Core i Mobilność 2.0 - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/23/178482/3101386

1 190,00 PLN brutto

1 190,00 PLN netto

108,18 PLN brutto/h

108,18 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

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 oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu to kompleksowe szkolenie dla trenerów i fizjoterapeutów. Uczestnik nauczy się patrzeć na ciało z perspektywy funkcji, a nie tylko struktury. Dzięki testom, analizie wzorców ruchowych i zrozumieniu biomechaniki, zlokalizuje źródło problemu i dobierze skuteczne ćwiczenia naprawcze. To klucz do efektywnej pracy, bez zgadywania i bez ryzyka pogorszenia stanu klienta.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa „Core i Mobilność 2.0” przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na poprawę wzorców ruchowych, stabilności, mobilności oraz prewencji urazów, w oparciu o podstawy biomechaniki i fizjologii ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje najczęstsze dysfunkcje posturalne i kompensacje ruchowe	Wskazuje typowe kompensacje w postawie stojącej i w ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ tych kompensacji na ryzyko przeciążeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje błędy w wykonaniu podstawowych wzorców ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki korekcji kompensacji ruchowych	Określa cel zastosowania wybranej techniki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera technikę do rodzaju kompensacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór metody w kontekście funkcjonalnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Programuje trening funkcjonalny dostosowany do możliwości klienta	Ustala cele treningowe zgodnie z poziomem sprawności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia elementy stabilizacji, mobilności i siły	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy zróżnicowany plan z progresją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wprowadza modyfikacje w zależności od reakcji ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje wzorce oddechowe wspierające kontrolę ruchu	Opisuje zasady oddechu funkcjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia wpływ oddechu na stabilizację centralną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przelicza odpowiednie tempo oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje biomechaniczne podstawy ruchu	Omawia rolę mięśni głębokich i powierzchniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia pojęcia stabilności, mobilności, kontroli motorycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje działanie ciała w zamkniętym i otwartym łańcuchu kinematycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje potencjalne źródła przeciążeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia redukujące ryzyko kontuzji	Wybiera ćwiczenia wspierające równowagę i kontrolę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje intensywność i złożoność ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Różnicuje ćwiczenia pod względem trudności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Pracuje efektywnie z klientami o różnym poziomie zaawansowania	Dostosowuje komunikację i tempo pracy do klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wprowadza warianty progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Komunikuje się w sposób klarowny i oparty na wiedzy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Buduje profesjonalny wizerunek trenera świadomego ruchu	Wskazuje znaczenie prewencji i jakości ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie analizy funkcjonalnej w pracy z klientem	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

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 praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1

1. Znaczenie szczegółowo przeprowadzonego wywiadu.
2. Ocena postawy w statyce i ruchu.
3. Diagnostyka w postaci testów.
4. Jak odnaleźć źródło kompensacji w ćwiczeniach?
5. Znaczenie mobilności i siły mięśni core w treningu siłowym.
6. Podział mięśni ze względu na ich fizjologiczną budowę.

MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2

1. Rola przepony w systemie stabilizacji.
2. Wpływ postawy na funkcje oddechowe i centralną stabilizację.
3. Przywrócenie prawidłowej funkcji oddechu.
4. Korzyści z treningu mięśni core.
5. Utrata mobilności, jako przyczyna decentralizacji stawu.
6. Szeroki wachlarz ćwiczeń mobilności i centralnej stabilizacji.

Moduł III - 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: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1	Łukasz Drzewicki	07-03-2026	10:00	15:00	05:00
2 z 3 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2	Łukasz Drzewicki	08-03-2026	10:00	15:00	05:00
3 z 3 Moduł III - Walidacja testem teoretycznym z wynikiem generowanym automatycznie	Łukasz Drzewicki	08-03-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	108,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	108,18 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Drzewicki

Łukasz Drzewicki – trener personalny z Żar, pasjonat ruchu i sportu od najmłodszych lat. Doświadczenie zdobywał m.in. w zapasach, akrobatyce, sportach deskowych i treningu siłowym. Specjalizuje się w budowaniu siły, mobilności i zdrowych nawyków ruchowych. Trening traktuje jako narzędzie do poprawy jakości życia – nie tylko sylwetki. Łączy różne metody, dopasowując je indywidualnie do potrzeb podopiecznych. W pracy stawia na świadomy rozwój, trwałe efekty i zmianę stylu życia. Jego podejście opiera się na doświadczeniu, wiedzy i codziennej praktyce.

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>

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która:

- posiadają udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
- ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek obowiązkowy)

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.

www.profiacademy.pl

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026