



## Kettlebells Basic - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2025/10/23/178482/3101528

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

86,67 PLN brutto/h

86,67 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

186 ocen

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

## 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/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu (otrzymają zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu).

Szkolenie skierowane jest do trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów i pasjonatów treningu, którzy chcą zdobyć podstawowe kompetencje z zakresu treningu z odważnikami kulowymi.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 „Kettlebells Basic – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje Uczestnika do samodzielnego prowadzenia bezpiecznego i skutecznego treningu z wykorzystaniem odważników kulowych (kettlebells), poprzez rozwój umiejętności wykonywania i nauczania podstawowych ćwiczeń, analizy i korekcji błędów ruchowych oraz programowania treningu dostosowanego do poziomu i celu klienta.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje technikę ćwiczeń kettlebell	definiuje poprawną technikę ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje najczęstsze błędy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawy biomechaniki ruchu	opisuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia rolę stabilizacji i napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa treningu	wskazuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uzasadnia rolę rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje zasady programowania treningu	wskazuje metody budowania siły i wytrzymałości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uzasadnia dobór ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia kettlebell	wykonuje martwy ciąg, swing, przysiad goblet, clean, TGU, snatch	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłową technikę ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady oddechu i stabilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera i planuje trening kettlebell  Prowadzi trening z wykorzystaniem kettlebells	planuje strukturę treningu	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do poziomu uczestnika	Wywiad swobodny
	określa intensywność i objętość	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do celu treningowego	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje poziom trudności i obciążenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	koryguje błędy uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z uczestnikiem treningu  Analizuje technikę ćwiczeń i koryguje błędy ruchowe	przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje błędy techniczne	Wywiad swobodny
	rozpoznaje kompensacje	Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią korektę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu	monitoruje poprawność wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na błędy	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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 teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 8 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 1 godzina (2x 10 minut i 2 x 20 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

### MODUŁ I - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 1

1. **Power Plank i oddychanie** - plank, biodra i napięcie jako podstawa pracy z kettlebells.
2. **Martwy ciąg** - fundament balistyki kettlelej:
  1. Technika martwego ciągu jednorącz i oburącz. Progresje ćwiczenia.
  2. Korekcja błędów i nauka analizowania techniki ćwiczenia.
3. **Swing** - technika, progresja i korekcje:
  1. Kluczowe zasady generowania mocy biodrami.
  2. Unikanie błędów technicznych i zabezpieczanie dolnego odcinka pleców.
  3. Nauka progresji od podstawowego swingu oburącz do swingu zaawansowanego.
4. **Przysiad** - naukę przysiadu goblet squat oraz front squat.

1. Mechanika przysiadu i nauka poprawnej mobilizacji bioder.
  2. Poprawna pozycja kręgosłupa.
  3. Ćwiczenie progresji od goblet squat do front squat z dwoma kettlebellami.
5. **Swing jednorącz** - porównanie ze swingiem oburącz.
1. Praktyczne ćwiczenia pracy mięśni, kontroli tułowia i antyrotacji.
  2. Prewencja kontuzji poprzez stopniowanie obciążenia..
6. **Zarzut jednorącz** - technika, korekty, wskazówki.
1. Nauka poprawnej trajektorii ruchu.
  2. Praca nad dynamiką i kontrolą ruchu.
  3. Ćwiczenia i korekty techniki zarzutu.
7. **Przykładowy trening z kettlebells.**
1. Zastosowanie poznanych technik w praktycznym treningu.
  2. Układanie skutecznych i bezpiecznych treningów.

## MODUŁ II - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 2

1. **Przypomnienie i analiza ćwiczeń z dnia pierwszego.**
  1. Powtórzenie kluczowych ruchów z korektą techniki.
  2. Sesja pytań i odpowiedzi – analiza problemów technicznych uczestników.
2. **Tureckie Wstawanie (TGU)** - ćwiczenie dla poprawy mobilności obręczy barkowej.
  1. Rozwój cech motorycznych z TGU.
  2. Bezpieczeństwo, progresja i wprowadzenie ćwiczenia do treningów.
  3. Jak nauczać TGU.
3. **Kettlebell Snatch** - Przygotowanie do nauki rwania.
  1. Ćwiczenie progresji od swingów przez high pull, aż do pełnego snatcha.
  2. Techniki optymalizacji ruchu – bezpieczeństwo i płynność ruchów.
4. **Programowanie treningu** - zasady planowania sesji, dobór ćwiczeń, intensywność.
  1. Układanie treningów na różnych poziomach zaawansowania.
  2. Metody budowania siły, wytrzymałości i mobilności w oparciu o kettlebell.
5. **Podsumowanie szkolenia i sesja Q&A** – omówienie zdobytych umiejętności, odpowiedzi na pytania.

## MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH, WYWIAD SWOBODNY

### Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie prowadzenia treningu kettlebell.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- **test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie** (jednokrotnego wyboru) w zakresie techniki ćwiczeń, zasad bezpieczeństwa oraz podstaw programowania treningu,
- **obserwacja w warunkach symulowanych**, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu treningu kettlebell,
- **wywiad swobodny**, obejmujący uzasadnienie doboru ćwiczeń oraz identyfikację i korektę błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (min. 70% kryteriów),
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 18</b> Moduł I - Power Plank i oddychanie - plank, biodra i napięcie jako podstawa pracy z kettlebells.	Maciej Michalik	13-06-2026	10:00	10:50	00:50
<b>2 z 18</b> Moduł I - Martwy ciąg - fundament balistyki kettlejowej	Maciej Michalik	13-06-2026	10:50	11:40	00:50
<b>3 z 18</b> Przerwa	Maciej Michalik	13-06-2026	11:40	11:50	00:10
<b>4 z 18</b> Moduł I - Swing - technika, progresja i korekcje	Maciej Michalik	13-06-2026	11:50	12:40	00:50
<b>5 z 18</b> Moduł I - Przysiad - naukę przysiadu goblet squat oraz front squat.	Maciej Michalik	13-06-2026	12:40	13:30	00:50
<b>6 z 18</b> Przerwa	Maciej Michalik	13-06-2026	13:30	13:50	00:20
<b>7 z 18</b> Moduł I - Swing jednorącz - porównanie ze swingiem oburącz.	Maciej Michalik	13-06-2026	13:50	14:40	00:50
<b>8 z 18</b> Moduł I - Zarzut jednorącz - technika, korekty, wskazówki	Maciej Michalik	13-06-2026	14:40	15:30	00:50
<b>9 z 18</b> Moduł I - Przykładowy trening z kettlebells.	Maciej Michalik	13-06-2026	15:30	17:00	01:30
<b>10 z 18</b> Moduł II - Przypomnienie i analiza ćwiczeń z dnia pierwszego.	Maciej Michalik	14-06-2026	10:00	11:10	01:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 18 Moduł II - Tureckie Wstawanie (TGU)	Maciej Michalik	14-06-2026	11:10	12:20	01:10
12 z 18 Przerwa	Maciej Michalik	14-06-2026	12:20	12:30	00:10
13 z 18 Moduł II - Kettlebell Snatch - Przygotowanie do nauki rwania.	Maciej Michalik	14-06-2026	12:30	13:40	01:10
14 z 18 Moduł II - Programowanie treningu - zasady planowania sesji, dobór ćwiczeń, intensywność.	Maciej Michalik	14-06-2026	13:40	14:50	01:10
15 z 18 Przerwa	Maciej Michalik	14-06-2026	14:50	15:10	00:20
16 z 18 Moduł II - Programowanie treningu - układanie treningów i metody budowania siły.	Maciej Michalik	14-06-2026	15:10	16:00	00:50
17 z 18 Moduł II - Podsumowanie szkolenia i sesja Q&A	Maciej Michalik	14-06-2026	16:00	17:00	01:00
18 z 18 Moduł III - Walidacja - wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych, test z wynikiem generowanym automatycznie	-	14-06-2026	17:00	18:00	01:00

## Cennik

### Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	86,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	86,67 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maciej Michalik

Maciej Michalik – trener przygotowania motorycznego, szkoleniowiec i nauczyciel akademicki z ponad 11-letnim doświadczeniem. Absolwent AWF w Poznaniu i studium fizjoterapii, od lat wspiera sportowców, trenerów i fizjoterapeutów w skutecznej pracy z ciałem – od przygotowania do operacji po powrót na najwyższy poziom. Pracował w USA, poznając nowoczesne metody treningu funkcjonalnego i Crossfitu, a w Polsce specjalizuje się w treningu siłowym, kettlebells (SFG1), przygotowaniu do operacji rekonstrukcji ACL oraz planowaniu powrotu do sportu po kontuzjach. Współpracował m.in. z zawodnikami reprezentacji Polski w siatkówce (Karol Kłós, Bartosz Kurek, Jakub Kochanowski) oraz sztabami drużyn PGE Skra Bełchatów, Grupa Azoty Chemik Police i Espadon Szczecin, a obecnie z kadrą narodową Cypru. Prowadzi szkolenia w Polsce i za granicą, ucząc trenerów i fizjoterapeutów, jak łączyć siłę, funkcjonalność i prewencję urazów w spójny system treningowy. Na co dzień wykłada na Uniwersytecie Szczecińskim, stawiając na praktyczne rozwiązania i świadome podejście do ruchu.

## 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:

- Kettlebells basic

### Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa.
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.
- Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu.

## Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

al. Wyzwolenia 46  
71-500 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Hanza  
Al. Wyzwolenia 46  
71-500 Szczecin

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119