

**Stretching - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/10/27/178482/3108572

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

84,62 PLN brutto/h

84,62 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

68 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 28.03.2026 do 29.03.2026

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 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

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

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 „Stretching – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć stretchingowych i mobilizacyjnych, obejmujących dobór i stosowanie różnych metod rozciągania w pracy indywidualnej i grupowej, w celu poprawy elastyczności, mobilności, regeneracji i jakości ruchu uczestników

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje fizjologiczne podstawy rozciągania i adaptacji tkanek miękkich	Wyjaśnia rolę układu nerwowego w kontroli napięcia mięśniowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia wpływ kolagenu i elastyny na elastyczność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czynniki wpływające na skuteczność stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje różnice między metodami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia i opisuje cztery metody stretchingu	Dobiera metodę do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zastosowanie konkretnej techniki w danym kontekście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa przeciwwskazania do poszczególnych technik	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady bezpiecznego prowadzenia stretchingu na różnych poziomach zaawansowania	Ocenia ryzyko przeciążenia i kontuzji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia zasady progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cele treningowe stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zastosowanie stretchingu w różnych celach treningowych	Dobiera metody do fazy treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie stretchingu w kontekście prewencji urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje elementy budowy jednostki treningowej stretchingowej	Wskazuje strukturę zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady doboru pozycji i płynnych przejść	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie pracy z muzyką i rytmem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie technik relaksacyjnych i ich wpływ na regenerację układu nerwowego i mięśniowego	Rozróżnia techniki relaksacyjne stosowane w stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia mechanizmy redukcji napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy stretching z elementami oddechu i relaksacji	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 dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Stretching, Dzień 1

1. Fizjologiczne podstawy stretchingu – rola kolagenu, elastyny i czynników zewnętrznych wpływających na elastyczność ciała.
2. Stretching a układ nerwowy – odruch miotatyczny, czucie proprioceptywne i relaksacja mięśni.
3. Nauka ustawienia ciała – postawa, linie napięć, biomechanika.
4. Rolowanie kręgosłupa – technika, zastosowanie, płynne przejścia między ćwiczeniami.
5. Technika podstawowych ćwiczeń rozciągających – stretching dla początkujących.
6. Stretching aktywny – nauka fazy Cool Down, uspokojenie układu nerwowego i oddechowego.
7. Stretching statyczny bierny – zastosowanie, zasady, relaksacja w pozycjach.
8. Ćwiczenia w parach – współpraca, bezpieczeństwo, zwiększanie zakresu ruchu.

MODUŁ II - Stretching, Dzień 2

1. Stretching statyczny czynny – technika, kontrola napięcia mięśniowego, pokaz ćwiczeń.
2. Stretching dynamiczny (Power Stretch) – zasady, zastosowanie, nauka płynnych przejść.
3. Pozycje w stretchingu – górne, średnie, niskie; ich wpływ na układ mięśniowo-powięziowy.
4. Technika ćwiczeń zaawansowanych w stretchingu – z użyciem sprzętu i bez sprzętu.
5. Budowa lekcji stretchingu – rozgrzewka, dobór ćwiczeń, struktura zajęć.
6. Rola muzyki w zajęciach mieszanych – tempo, rytm, atmosfera treningu.
7. Masterclass – stretching statyczny bierny i czynny, Power Stretch.

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 - Stretching, Dzień 1	Adam Ptak	28-03-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 3 MODUŁ II - Stretching, Dzień 2	Adam Ptak	29-03-2026	10:00	16:00	06:00
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Adam Ptak	29-03-2026	16:00	17:00	01:00

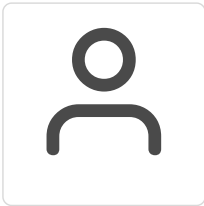
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,62 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w grupowym treningu siłowym, wzmacnianiu funkcjonalnym i zajęciach typu Pump&Tone. Certyfikowany instruktor fitness, Pilates i cycling, aktywnie rozwija się także w nurcie body&mind. Na co dzień pracuje w Trójmieście, prowadząc treningi personalne, prozdrowotne i przygotowanie motoryczne młodych sportowców.

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:

- Stretching

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 oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

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

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% 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

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026