



## Stretching - ProFi Academy

Numer usługi 2025/10/27/178482/3108629

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

38 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 21.03.2026 do 22.03.2026

## 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**

13-03-2026

**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 |
| Rozróżnia i opisuje cztery metody stretchingu                                           | Wskazuje różnice między metodami                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | 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 |
|                                                                                         | Ocenia ryzyko przeciążenia i kontuzji                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia zasady bezpiecznego prowadzenia stretchingu na różnych poziomach zaawansowania | Wymienia zasady progresji i regresji ćwiczeń                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         |                                                                |                                                       |
| Analizuje zastosowanie stretchingu w różnych celach treningowych                        | Identyfikuje cele treningowe stretchingu                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | 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: 7

| Przedmiot / temat zajęć                     | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 7</b> MODUŁ I - Stretching, Dzień 1  | Adam Ptak  | 21-03-2026            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>2 z 7</b> Przerwa                        | Adam Ptak  | 21-03-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>3 z 7</b> MODUŁ I - Stretching, Dzień 1  | Adam Ptak  | 21-03-2026            | 13:15               | 16:00               | 02:45         |
| <b>4 z 7</b> MODUŁ II - Stretching, Dzień 2 | Adam Ptak  | 22-03-2026            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>5 z 7</b> Przerwa                        | Adam Ptak  | 22-03-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                      | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>6 z 7</b> MODUŁ II - Stretching, Dzień 2                                                  | Adam Ptak  | 22-03-2026            | 13:15               | 16:00               | 02:45         |
| <b>7 z 7</b> MODUŁ III - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE | Adam Ptak  | 22-03-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

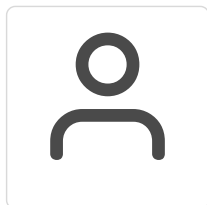
## Cennik

### 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 przez ProFi Academy 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. W ciągu ostatnich 5 lat poprowadził co najmniej 130 godzin zajęć o tej tematyce.

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

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

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](mailto:bartosz@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 501 770 026