



## Akademia Trenera Medycznego - Moduł I - ProFi Academy

Numer usługi 2025/10/29/178482/3114870

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

75,38 PLN brutto/h

75,38 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

64 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 65 h

📅 07.03.2026 do 21.06.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dla osób pragnących poszerzyć zakres wiedzy i kompetencji związanych z zawodem lub edukacją. 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

10

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

65

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania diagnozy funkcjonalnej klienta, rozpoznawania nieprawidłowych wzorców ruchowych i oddechowych oraz planowania bezpiecznych i skutecznych interwencji treningowych w oparciu o model biopsychospołeczny i praktykę Evidence-Based.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje relację klient–trener z uwzględnieniem aspektów psychologicznych, stresu i efektów placebo/nocebo	Charakteryzuje czynniki wpływające na relację trener–klient	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia mechanizm efektów placebo i nocebo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje strategie komunikacji wspierające proces zmiany nawyków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia rodzaje bólu (ostry, przewlekły) w kontekście modelu biopsychospołecznego	Wyjaśnia różnice między bólem ostrym a przewlekłym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa komponenty modelu biopsychospołecznego bólu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wpływ czynników psychospołecznych na percepcję bólu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Interpretuje informacje z wywiadu i rozpoznaje czerwone flagi w procesie diagnostycznym	Wymienia kluczowe elementy wywiadu funkcjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje symptomy alarmowe wymagające konsultacji medycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia granice kompetencji trenera ruchowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie praktyki opartej na dowodach (Evidence-Based Practice) w pracy trenera	Opisuje strukturę i etapy EBP	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje źródła wiarygodnych dowodów naukowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje przykłady decyzji treningowych opartych na EBP	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje anatomię i fizjologię układu oddechowego oraz mechanikę oddychania	Wymienia główne struktury układu oddechowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia rolę przepony w mechanice oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zależność między wzorcem oddechowym a postawą ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje wpływ stresu na proces treningowy i proponuje techniki redukcji napięcia	Opisuje reakcję fizjologiczną na stres	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje skutki przewlekłego stresu dla efektywności treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przedstawia techniki mindfulness i relaksacji wspierające regenerację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje i opisuje taśmy anatomiczne oraz ich funkcję w kontekście biomechaniki ruchu	Wymienia główne taśmy anatomiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia ich rolę w stabilizacji i przenoszeniu sił	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje zależności między taśmami a kompensacjami ruchowymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady diagnostyki funkcjonalnej i interpretacji wyników testów klinicznych	Opisuje przebieg podstawowych testów klinicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia objawy wynikające z zaburzeń mięśniowo-szkieletowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testów w kontekście planowania terapii ruchowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady oceny postawy ciała i równowagi mięśniowej	Wskazuje elementy oceny posturalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia typowe asymetrie i odchylenia od normy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie oceny postawy w prewencji urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady programowania treningu korekcyjnego dla tułowia i miednicy	Definiuje pojęcie stabilności centralnej (core stability)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje techniki reedukacji oddechowej i ich wpływ na napięcie mięśniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zasady tworzenia planów korekcyjnych	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 26 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 szkolenia 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 na dzień szkoleniowy.

#### Program szkolenia:

#### MODUŁ I - Relacja klient-trener, aspekt stresu i mindfulness, fundamenty bólu, elementy diagnostyki różnicowej, ocena wzorca oddechowego

- Epidemiologia wybranych chorób.
- Wstęp do Evidence-based Practise (EBP) - praktyka oparta na dowodach, sposób krytycznego myślenia podczas analizy i interpretacji dowodów.

- Relacja klient - trener i wywiad.
- Rola trenera - efekty placebo i nocebo.
- Teorie zmiany nawyków.
- Fundamenty bólu, ból nagły a przewlekły, model biopsychospołeczny, odejście od modelu kinezyopatologicznego.
- Zbieranie wywiadu jako narzędzie badań przesiewowych - kiedy kończą się kompetencje trenera - terapeuty ruchowego.
- Znaczenie poprawnej diagnozy w planowaniu terapii ruchowej.
- Elementy diagnostyki różnicowej. Czerwone flagi. Testy bezpieczeństwa.
- Rodzaje bólu dolnego odcinka kręgosłupa, epidemiologia, czynniki ryzyka, predyktory chronicznego bólu pleców.
- Podstawy fizjologii oddychania. Anatomia układu oddechowego.
- Anatomia układu oddechowego. Praca przepony i mechanika oddechu.
- Praca przepony i mechanika oddechu. Technika optymalnego oddechu – ocena wzorca oddechowego.
- Zespoły psychogenne a wady postawy.
- Aspekt stresu i mindfulness. Metody radzenia sobie ze stresem. Stres a proces treningowy.

## **MODUŁ II - Anatomia palpacyjna, taśmy anatomiczne, fizjologia**

- Anatomia funkcjonalna, fizjologia.
- Anatomia palpacyjna, taśmy anatomiczne i ich funkcje.
- Wstęp do biomechaniki ludzkiego ciała.
- Charakterystyka objawowa mięśniowo-powięziowych punktów spustowych.

## **MODUŁ III - Wstęp do biomechaniki, ocena postawy ciała i równowagi mięśniowej, diagnostyka funkcjonalna, interpretacja wyników**

- Biomechanika w praktyce trenera.
- Ruch człowieka jako układ dynamiczny.
- BHP, interpretacja wyników, przekazanie i prezentacja wyników - aspekty medyczne i psychologiczne.
- Kwestionariusz medyczny - tworzenie bezpiecznych i skutecznych programów treningowych - wstęp.
- Zasady prawidłowego badania pacjenta.
- Wstęp do diagnostyki w wadach postawy.
- Przegląd podstawowych testów klinicznych stosowanych w diagnostyce narządów ruchu - badanie niekontrolowanego ruchu.
- Techniki prawidłowego wykonania testów klinicznych.
- Ocena postawy ciała i równowagi mięśniowej.
- Analiza odchyłeń od norm i ich znaczenie kliniczne.
- Praktyczna nauka oceny patologii i nieprawidłowości ruchowych.
- Znaczenie poprawnego opisu ruchów w diagnostyce.
- Ocena funkcji narządu ruchu - badanie niekontrolowanego ruchu.
- Interpretacja wyników testów w kontekście dalszego postępowania terapeutycznego.
- Wstęp do statystyki. Prawidłowy dobór testów i ich znaczenie dla diagnozy - prewencja urazów.

## **MODUŁ IV - Tułów i miednica - baza dla ruchu. Programowanie treningowe dla tułowia i miednicy**

- Tułów z miednicą - wiedza o stabilności.
- Techniki reedukacji oddechowej.
- Ćwiczenia oddechowe dla poprawy napięcia mięśniowego.
- Badanie i ocena posturalna, nauka rozpoznawania asymetrii i zaburzeń.
- Diagnoza i korekta asymetrii posturalnych.
- Tworzenie programów naprawczych i treningowych.

## **MODUŁ V - WALIDACJA - 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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	07-03-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 2	Katarzyna Weilandt	08-03-2026	10:00	18:00	08:00
3 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 1	Agnieszka Wietrzyńska	18-04-2026	10:00	18:00	08:00
4 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 2	Agnieszka Wietrzyńska	19-04-2026	10:00	18:00	08:00
5 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 1	Damian Archacki	16-05-2026	10:00	18:00	08:00
6 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 2	Damian Archacki	17-05-2026	10:00	18:00	08:00
7 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	20-06-2026	10:00	18:00	08:00
8 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 1	Katarzyna Weilandt	21-06-2026	10:00	18:00	08:00
9 z 9 MODUŁ V - WALIDACJA - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE	Katarzyna Weilandt	21-06-2026	18:00	19:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,38 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Katarzyna Weilandt

Katarzyna Weilandt – fizjoterapeutka, trenerka personalna i szkoleniowczyni, współtwórczyni Akademii Zdrowego Kręgosłupa ProFi Academy. Absolwentka fizjoterapii (WSEiT w Poznaniu), wychowania fizycznego (Uniwersytet Szczeciński) oraz studiów podyplomowych z masażu i fitnessu. Specjalizuje się w treningu medycznym, terapii manualnej (wg A. Rakowskiego), pracy z pacjentami bólowymi i kobietami (także w ciąży i po porodzie).

W ostatnich 5 latach zdobywała doświadczenie kliniczne i trenerskie, prowadząc setki godzin terapii oraz szkoleń z zakresu zdrowego kręgosłupa, funkcjonalnej pracy z bólem i korekcji postawy. Pracuje zarówno w gabinecie, jak i na sali treningowej, łącząc fizjoterapię z ruchem. Prowadzi szkolenia i warsztaty w ProFi Academy, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach branżowych (EU4YA, IFAA, Physio Olympic Day). Stawia na empatię, indywidualne podejście i nieustanny rozwój.



2 z 3

### Agnieszka Wietrzyńska

Agnieszka Wietrzyńska – fizjoterapeutka, trenerka personalna i współautorka Akademii Zdrowego Kręgosłupa w ProFi Academy. Specjalizuje się w terapii pacjentów z bólem przewlekłym oraz we wspieraniu sportowców w powrocie do sprawności.

Ukończyła fizjoterapię na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym, a obecnie kontynuuje naukę w Polskiej Akademii Osteopatii i kształci się w zakresie refleksologii. W pracy łączy podejście anatomiczne z holistycznym – uwzględnia układ nerwowy, hormonalny i psychikę.

Zrealizowała kilkadziesiąt specjalistycznych kursów m.in. z FDM, terapii manualnej, suchego igłowania, flossingu i treningu funkcjonalnego. Prowadzi treningi medyczne i edukuje – z przekonaniem, że skuteczna terapia zaczyna się od zrozumienia człowieka jako całości.



3 z 3

### Damian Archacki

dr Damian Archacki – trener personalny i medyczny, doktorant AWF w Poznaniu, szkoleniowiec ProFi Academy. Na co dzień prowadzi badania nad systemami energetycznymi w sporcie w Zakładzie Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego oraz działa w laboratorium LaBthletics, gdzie zajmuje się testami wydolnościowymi i analizą parametrów motorycznych. Specjalizuje się w pracy z zawodnikami sportów walki (głównie BJJ), ale też z osobami trenującymi rekreacyjnie. Rocznie realizuje ponad 1300 treningów personalnych. Autor i współautor szkoleń z programowania treningu, diagnostyki funkcjonalnej i modelowania sylwetki. Ukończył ponad 30 kursów z zakresu motoryki, siły, oddechu i dietytyki. Łączy naukę z praktyką, stawiając na edukację i świadome podejście do treningu.

# 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 i Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Wstęp do szkolenia. Praktyka oparta na dowodach.
- Anatomia palpacyjna, Taśmy mięśniowo-powięziowe
- Podstawy Biomechaniki
- Komunikacja klient - trener
- Fundamenty bólu w oparciu o model biopsychospołeczny
- Układ oddechowy
- Core
- Ból dolnej części pleców
- Zjawisko stresu i metody relaksacji; psychosomatyka
- Oddech w terapii
- Punkty Spustowe
- Postawa ciała i jej różnorodność
- Narzędzia terapeutyczne w treningu medycznym
- Postawa ciała i jej różnorodność. Diagnostyka w wadach postawy
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroby kręgosłupa badanie
- Dr n. med. Krzysztof Rękawek - Choroby kręgosłupa biomechanika

## 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

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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 c) ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2025.832 t.j. z dnia 2025.06.26), usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane;

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

## Adres

ul. Półwiejska 2  
61-887 Poznań  
woj. wielkopolskie



Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Półwiejska, ul. Półwiejska 2 61-887 Poznań

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Bartosz Kijańczuk**

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

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