



## Trening Funkcjonalny - ProFi Academy

Numer usługi 2025/10/31/178482/3119675

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

92,31 PLN brutto/h

92,31 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

161 ocen

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

### 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

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

|  |  |
|--|--|
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 13   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Trening Funkcjonalny - ProFi Academy jest kompleksowe przygotowanie uczestników do prowadzenia treningów personalnych w zakresie skutecznego korygowania błędów ruchowych, analizowania wzorców ruchowych i planowania ćwiczeń funkcjonalnych, prewencji kontuzji w pracy z klientami na każdym poziomie zaawansowania.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji                 | Metoda walidacji                                      |
|--|--------------------------------------|---|
| Uczestnik rozpoznaje i analizuje podstawowe wzorce ruchowe oraz identyfikuje deficyty motoryczne                     | Opisuje prawidłowy wzorzec ruchowy   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Wskazuje kompensacje i ograniczenia  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Diagnostuje obszary osłabienia       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik różnicuje przykurcze, sztywność oraz zaburzenia siły i wytrzymałości mięśni w łańcuchach biokinematycznych | Klasyfikuje rodzaj ograniczenia      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Wskazuje potencjalne źródło problemu | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Proponuje obszar wymagający pracy    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Dobiera ćwiczenia do poziomu klienta | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik programuje progresję treningu funkcjonalnego w oparciu o ocenę klienta                                     | Tworzy plan progresji i regresji     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Uzasadnia wybór metod treningowych   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji                      | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Uczestnik analizuje rolę stabilizacji centralnej (core) i aktywuje mięśnie głębokie klienta                | Wskazuje kluczowe struktury stabilizujące | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Stosuje techniki aktywacyjne              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Koryguje błędy aktywacji                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik dobiera i modyfikuje ćwiczenia funkcjonalne z uwzględnieniem zasad biomechaniki i bezpieczeństwa | Opisuje poprawne wykonanie ćwiczeń        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Prezentuje warianty progresji/regresji    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Uzasadnia dobór ćwiczenia do celu         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik przeprowadza funkcjonalną rozgrzewkę i końcową aktywację   | Realizuje rozgrzewkę adekwatną do sesji   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Włącza elementy mobilizacji i aktywacji   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Przestrzega zasad bezpieczeństwa          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik analizuje pracę w łańcuchach otwartych i zamkniętych oraz dobiera ćwiczenia do celu treningowego | Rozróżnia oba typy łańcuchów              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Dobiera ćwiczenia do specyfiki łańcucha   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Wyjaśnia zastosowanie w praktyce          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik stosuje zasady unikania przeciążeń, dysbalansów mięśniowych i kontuzji                           | Wskazuje potencjalne zagrożenia           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Dobiera działania profilaktyczne          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Monitoruje technikę klienta               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji                               | Metoda walidacji                                      |
|---|--|---|
| Uczestnik świadomie wykorzystuje izolację jako etap wspierający funkcjonalność ruchu                | Wyjaśnia cel stosowania izolacji                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Rozróżnia ćwiczenia izolowane i funkcjonalne       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Uzasadnia wybór w procesie odbudowy                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik charakteryzuje fazy rozwoju siły i wytrzymałości w treningu funkcjonalnym                 | Opisuje etapy kształtowania zdolności motorycznych | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Łączy fazy z metodami treningu                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Rozróżnia metody dla różnych grup klientów         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik planuje trening z wykorzystaniem sprzętu funkcjonalnego (taśmy, piłki, kettlebells, bosu) | Dobiera sprzęt do celu i poziomu klienta           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Demonstruje poprawne użycie                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Ocenia ryzyko przeciążeń                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik monitoruje postępy klienta w treningu funkcjonalnym                                       | Stosuje kryteria oceny efektywności                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Dokumentuje wyniki                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Wprowadza korekty do planu                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik organizuje przestrzeń treningową z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa                    | Określa sprzęt zgodnie z zasadami                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Weryfikuje potencjalne zagrożenia                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|   | Dostosowuje warunki do liczby uczestników          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji                      | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Uczestnik stosuje komunikację motywującą i instruktażową wobec klientów                        | Formułuje jasne instrukcje ruchowe        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Stosuje techniki motywacyjne              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Dostosowuje język do odbiorcy             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik ocenia ryzyko przeciążeń u osób z różnymi ograniczeniami (np. bólowymi, pourazowymi) | Rozróżnia typy ograniczeń                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Wskazuje ćwiczenia bezpieczne i ryzykowne | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Opracowuje modyfikacje treningowe         | 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

#### 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

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

#### **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: 6 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

#### **Program szkolenia:**

##### **MODUŁ I - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1**

1. Definicja treningu funkcjonalnego.
2. Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
3. Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
4. Diagnoza deficytów motorycznych.
5. Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
6. Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
7. Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
8. Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
9. Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
10. Zaburzenie skurczu mięśnia przed zainicjowaniem ruchu mięśni agonistów.
11. Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
12. Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.

##### **MODUŁ II - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2**

1. Angażowanie i różnicowanie mięśni stabilizujących, odpowiadających za siłę i przyspieszenie.
2. Funkcjonalność - umiejętności zastosowania obciążeń.
3. Jak unikać dysbalansu mięśniowego i bolesności przeciążeniowych.
4. Zasada stopniowego zwiększania trudności.
5. Budowanie progresji ćwiczeń.
6. Idealne ustawienie wszystkich stawów, ich prawidłowa rotacja i ślizg.
7. Praktyczne warianty ćwiczeń.
8. Koordynacja i praca w strefie centralnej.
9. Redukcja systemu nerwowego i przywracanie utraconych wzorców ruchowych.
10. Praca w strefie centralnej i nauka kontroli własnego ciała.
11. Praktyczne umiejętności wykonania prawidłowego ruchu i utrzymania kontroli nad kręgosłupem.
12. Trening plyometryczny, funkcjonalny w treningu obwodowym, trening interwałowy o wysokiej intensywności.

##### **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 |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 3</b> MODUŁ I - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1                                       | Piotr Mikołajczak | 18-04-2026            | 10:00               | 16:00               | 06:00         |
| <b>2 z 3</b> MODUŁ II - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2                                      | Piotr Mikołajczak | 19-04-2026            | 10:00               | 16:00               | 06:00         |
| <b>3 z 3</b> MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE | Piotr Mikołajczak | 19-04-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 92,31 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 92,31 PLN    |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Piotr Mikołajczak

Piotr Mikołajczak – trener medyczny, szkoleniowiec ProFi Academy i twórca projektu Move Space. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i medycznym, pracując metodą DNS. Posiadacz purpurowego pasa BJJ, były piłkarz Warty Poznań i Villarreal. Prowadzi szkolenia z zakresu terapii ruchem i edukuje pracowników biurowych. Promuje holistyczne, świadome podejście do ciała jako drogę do zdrowia i rozwoju.

# 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:

- Trening Funkcjonalny

## 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/Sportowego/Instruktora Fitness

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

Obecność każdego uczestnika - wymagane 80% obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

## Informacje dodatkowe

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

**Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.**

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

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