



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 032 oceny

Kurs Medycznego Trenera Personalnego Olimpijka

Numer usługi 2025/11/13/21988/3145079

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 17.01.2026 do 01.03.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

- osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia
- osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w
- regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik
- osoby chcące podnieść swoje kompetencje
- na potrzeby własnej pracy
- osoby zatrudnione
- osoby, które posiadają status studenta

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia zaawansowanych treningów personalnych z klientami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów personalnych pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach fitness, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Test teoretyczny
Zna podstawową nomenklaturę w trenerze medycznym	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta ze schorzeniami	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Test teoretyczny
Stosuje periodyzację	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje planowanie dla swoich klientów	Test teoretyczny
	przygotowuje plany treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny
Zna typy rozgrzewek	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Test teoretyczny
	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka

2. Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej,

- Trening i jego ograniczenia u osób z chorobami przewlekłymi (problemy kardiologiczne, nowotwory, cukrzyca),
- Rola trenera w profilaktyce urazów,
- Rodzaje zaburzeń w narządzie ruchu,
- Wzorce ruchowe i posturalne,
- Elementy diagnostyki narządu ruchu: ocena wizualna, badanie przedmiotowe.

3. Trening medyczny

- Rodzaje i sens rozciągania,
- Zasady budowania ćwiczeń terapeutycznych,
- Rozstęp kresy białej i zaburzenia w obrębie dna miednicy,
- Diagnostyka narządu ruchu – wywiad,
- Przeciwwskazania do treningu (tzw. Czerwone Flagi),
- Testy funkcjonalne (FMS)

4. Kończyny

- Mobilizacje tkanek miękkich – wprowadzenie teoretyczne,
- Propriocepcja,
- Anatomia układu ruchu – kończyna dolna,
- Patologie, przeciążenia, urazy kończyny dolnej oraz ich profilaktyka,
- Badanie palpacyjne kończyny dolnej,
- Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie kończyn dolnych (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping).
- Anatomia układu ruchu – kończyna górna,
- Patologie, przeciążenia, urazy kończyny górnej oraz ich profilaktyka,
- Badanie palpacyjne kończyny górnej,
- Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie kończyn górnych (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping).

5. Kręgosłup

- Anatomia układu ruchu – tułów,

- Ból pleców – przyczyny, profilaktyka, różnicowanie pomiędzy prostym bólem przeciążeniowym, a poważną patologią,
- Czerwone flagi – klient wymagający konsultacji lekarskiej,
- Wady postawy,
- Badanie podstawowe kręgosłupa oraz badania dodatkowe – znaczenie praktyczne,
- Patologie, przeciążenia, urazy kręgosłupa (zagrożenia, profilaktyka),
- Teoria stabilizacji centralnej (core stability),
- Analiza systemów ćwiczeń profilaktycznych (trening stabilizacyjny, pilates, zdrowe plecy).
- Anatomia układu ruchu – tułów,
- Wprowadzenie do anatomii i fizjologii powięzi, rola powięzi w powstawaniu zaburzeń w układzie ruchu, metody autoterapii powięzi,
- Badanie palpacyjne mięśni tułowia,
- Techniki rozluźniania tkanek miękkich w obrębie tułowia (rozluźnianie mięśniowo – powięziowe, masaż funkcyjny, PIR, punkty spustowe, taping),
- Psychospołeczny model powstawania bólu,
- Zespół przetrenowania

6.Studium przypadków

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka	Rafał Gilewski	17-01-2026	07:30	09:30	02:00
2 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	17-01-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 56 Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka	Rafał Gilewski	17-01-2026	09:45	11:45	02:00
4 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	17-01-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 56 Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka	Rafał Gilewski	17-01-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	17-01-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	17-01-2026	14:00	16:30	02:30
8 z 56 Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej	Rafał Gilewski	18-01-2026	07:30	09:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	18-01-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 56 Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej	Rafał Gilewski	18-01-2026	09:45	11:45	02:00
11 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	18-01-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 56 Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej	Rafał Gilewski	18-01-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	18-01-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 56 Korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej	Rafał Gilewski	18-01-2026	14:00	16:30	02:30
15 z 56 Trening medyczny	Rafał Gilewski	24-01-2026	07:30	09:30	02:00
16 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	24-01-2026	09:30	09:45	00:15
17 z 56 Trening medyczny	Rafał Gilewski	24-01-2026	09:45	11:45	02:00
18 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	24-01-2026	11:45	12:00	00:15
19 z 56 Trening medyczny	Rafał Gilewski	24-01-2026	12:00	13:30	01:30
20 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	24-01-2026	13:30	14:00	00:30
21 z 56 Trening medyczny	Rafał Gilewski	24-01-2026	14:00	16:30	02:30
22 z 56 Kończyny	Rafał Gilewski	25-01-2026	07:30	09:30	02:00
23 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	25-01-2026	09:30	09:45	00:15
24 z 56 Kończyny	Rafał Gilewski	25-01-2026	09:45	11:45	02:00
25 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	25-01-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 56 Kończyny	Rafał Gilewski	25-01-2026	12:00	13:30	01:30
27 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	25-01-2026	13:30	14:00	00:30
28 z 56 Kończyny	Rafał Gilewski	25-01-2026	14:00	16:00	02:00
29 z 56 Kończyna górna	Rafał Gilewski	07-02-2026	07:30	09:30	02:00
30 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	07-02-2026	09:30	09:45	00:15
31 z 56 Kończyna górna	Rafał Gilewski	07-02-2026	09:45	11:45	02:00
32 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	07-02-2026	11:45	12:00	00:15
33 z 56 Kończyna górna	Rafał Gilewski	07-02-2026	12:00	13:30	01:30
34 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	07-02-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 56 Kończyna górna	Rafał Gilewski	07-02-2026	14:00	16:00	02:00
36 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	08-02-2026	07:30	09:30	02:00
37 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	08-02-2026	09:30	09:45	00:15
38 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	08-02-2026	09:45	11:45	02:00
39 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	08-02-2026	11:45	12:00	00:15
40 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	08-02-2026	12:00	13:30	01:30
41 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	08-02-2026	13:30	14:00	00:30
42 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	15-02-2026	14:00	15:30	01:30
43 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	28-02-2026	07:30	09:30	02:00
44 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	28-02-2026	09:30	09:45	00:15
45 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	28-02-2026	09:45	11:45	02:00
46 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	28-02-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	28-02-2026	12:00	13:30	01:30
48 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	28-02-2026	13:30	14:00	00:30
49 z 56 Kręgosłup	Rafał Gilewski	28-02-2026	14:00	15:30	01:30
50 z 56 Studium przypadków	Rafał Gilewski	01-03-2026	07:30	09:30	02:00
51 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	01-03-2026	09:30	09:45	00:15
52 z 56 Studium przypadków	Rafał Gilewski	01-03-2026	09:45	11:45	02:00
53 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	01-03-2026	11:45	12:00	00:15
54 z 56 Studium przypadków	Rafał Gilewski	01-03-2026	12:00	13:30	01:30
55 z 56 Przerwa	Rafał Gilewski	01-03-2026	13:30	14:00	00:30
56 z 56 Walidacja	-	01-03-2026	14:00	15:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



Rafał Gilewski

Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Studia medyczne dały mu możliwość zgłębienia i poznania w najdrobniejszych szczegółach anatomii, fizjologii wysiłku fizycznego i biomechaniki ruchu. Doświadczony medyczny trener personalny wykorzystuje tę wiedzę w treningu zarówno swoim, jak również swoich podopiecznych.

Od lat zafascynowany sportami siłowymi reprezentant AZS Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w sekcji trójboju siłowego. Każdą wolną chwilę i środki przeznacza na pogłębianie swojej wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i medycyny. Zawsze uśmiechnięty, radosny i kochający swoją pracę, zawsze pragnie dążyć do perfekcji w tym, co robi. Czy mu się to udaje? Przekonaj się sam, wpadając na trening personalny do Rafała Gilewskiego!

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Medycznego Trenera Personalnego:

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Anatomia i Biomechanika Ruchu w wersji nagrania

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

Olimpijka Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych powstał w 2002 roku i został założony przez olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym Agnieszkę Domańską (stąd geneza powstania nazwy olimpijka).

Adres

ul. Gdańska 126/128

90-519 Łódź

woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578