



MICZT Monika
Czajkowska-
Tomaszewska

Brak ocen dla tego dostawcy

**Metodyka treningu pośladków 1.0 –
Szkolenie łączy elementy anatomii
funkcjonalnej i treningu siłowego.
Uczestnicy poznają zasady aktywacji i
modelowania pośladków, korekcji błędów,
prewencji kontuzji oraz programowania
efektywnych planów treningowych w
oparciu o praktykę i analizę ruchu.**

Numer usługi 2026/01/11/191925/3250403

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 6 h

📅 08.03.2026 do 08.03.2026

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
200,00 PLN brutto/h
200,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pełnoletnich, nieposiadających przeciwwskazań do aktywności fizycznej, które:

- posiadają kwalifikacje **instruktora siłowni, trenera personalnego, trenera medycznego, sportowego** lub **instruktora fitness**,

lub

- ukończyły **szkołę** wyższą **o profilu sportowym lub medycznym** (np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa).

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

6

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Metodyka treningu pośladków – od aktywacji do modelowania 1.0 jest przygotowanie uczestników do świadomego planowania i prowadzenia treningów ukierunkowanych na aktywację, wzmacnianie i modelowanie mięśni pośladkowych.

Szkolenie pozwoli zrozumieć anatomię i funkcję pośladków w kontekście stabilizacji, estetyki sylwetki i profilaktyki bólu dolnych pleców.

Uczestnicy nauczą się doboru ćwiczeń, progresji treningowej, metod aktywacji mięśni oraz zasad techniki i bezpieczeństwa

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza - Efekty uczenia się: • Uczestnik zna anatomię mięśni pośladkowych, ich funkcje, rolę w stabilizacji i generowaniu siły. • Rozumie wpływ słabych pośladków na kolana, biodra i odcinek lędźwiowy. • Potrafi rozpoznać błędy aktywacji mięśni pośladkowych i zna metody ich korekcji. • Rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe (hip hinge, przysiad, wykrok, odwiedzenie biodra) i ich wpływ na funkcjonalność i bezpieczeństwo ćwiczeń. • Zna techniki aktywacyjne (mini bandy, izometria, rolowanie, rozciąganie dynamiczne) oraz ich zastosowanie w treningu funkcjonalnym. • Rozumie pracę mięśni w łańcuchach biokinematycznych i ich powiązanie z core oraz kończynami dolnymi. • Potrafi zaplanować rozgrzewkę i przygotować układ nerwowy do pracy. • Zna zasady progresji ćwiczeń, dobór ćwiczeń do poziomu klienta i techniki modelowania sylwetki. • Rozumie zasady prewencji przeciążeń i kontuzji, biomechanikę ruchu biodra oraz zasady bezpiecznego treningu. • Potrafi budować plan treningowy uwzględniający częstotliwość, objętość, intensywność i regenerację.	• Uczestnik prawidłowo opisuje anatomię i funkcje mięśni pośladkowych. • Wskazuje błędy aktywacji i potrafi uzasadnić korekcję. • Rozpoznaje wzorce ruchowe i identyfikuje deficyty. • Wyjaśnia progresję ćwiczeń i dobór ćwiczeń do poziomu uczestnika.	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

Anatomia, biomechanika i aktywacja, progresja i modelowanie treningowe (6 h)

09:00 – 09:30 – Wprowadzenie, omówienie celów szkolenia, integracja grupy.

09:30 – 10:45 – Anatomia mięśni pośladkowych: budowa, funkcje, rola w stabilizacji i generowaniu siły.

10:45 – 11:00 – Przerwa.

11:00 – 12:15 – Analiza wzorców ruchowych: hip hinge, przysiad, wykrok; rozpoznawanie deficytów i dysbalansów mięśniowych.

12:15 – 12:45 – Przerwa obiadowa.

12:45 – 14:15 – Techniki aktywacyjne: mini bandy, izometria, rolowanie i rozciąganie dynamiczne; łączenie pośladków z core i kończynami dolnymi. Techniki modelowania sylwetki: ćwiczenia jednostawowe i wielostawowe, tempo, zakres ruchu, objętość treningowa.

14:15 – 15:00 – Przerwa obiadowa.

15:00 – 16:15 – Prewencja przeciążeń i kontuzji; biomechanika biodra; planowanie częstotliwości, intensywności i regeneracji. Techniki modelowania sylwetki: ćwiczenia jednostawowe i wielostawowe, tempo, zakres ruchu, objętość treningowa.

16:15 – 17:00 – Warsztaty instruktorskie: analiza błędów, cueing, motywowanie; case study – dobór ćwiczeń do celu (redukcja, modelowanie, rehabilitacja). Ocena postawy i indywidualna korekcja wzorca ruchowego – praca w parach.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Czajkowska -Tomaszewska

Monika Czajkowska-Tomaszewska – instruktorka fitness, trenerka personalna i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem. Prowadzi zajęcia grupowe i indywidualne, specjalizując się w treningach wzmacniających, które są jej prawdziwą pasją. Specjalizuje się w dynamicznych formach aktywności, takich jak HIIT, bieganie, nordic walking, Aqua Fitness, BodyAttack Les Mills, ABT, TBC, a także treningi poprawiające mobilność i postawę, w tym stretching, BodyBalance Les Mills, Pilates i Zdrowy Kręgosłup.

Monika posiada uprawnienia instruktorskie do prowadzenia różnorodnych zajęć fitness oraz szkoleń dla trenerów i instruktorów. Interesuje się zachowaniami społecznymi i psychologią motywacji, co pozwala jej skutecznie wspierać uczestników w osiąganiu ich celów i budowaniu pozytywnych nawyków.

Dzięki pracy w różnych środowiskach i z uczestnikami w różnym wieku, Monika rozwija swoje umiejętności interpersonalne i trenerskie. Obecnie w ENF Studio prowadzi treningi personalne i grupowe, pomagając podopiecznym w poprawie sprawności, zdrowia i samopoczucia, jednocześnie realizując swoją pasję i misję w branży fitness.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikom w trakcie szkolenia, w formie drukowanej oraz elektronicznej (PDF). Zawierają one najważniejsze zagadnienia teoretyczne.

Rekomendowana literatura i materiały dodatkowe:

1. Zofia Ignasiak – Anatomia układu ruchu
2. Grzegorz Andrzejewski – Biblia treningu siłowego
3. Marek Kruszewski – Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, COS, Warszawa 2009
4. Paul Blakey – Anatomia w ćwiczeniach, Wyd. Galaktyka, Łódź
5. Wybrane publikacje branżowe Polska Federacja Fitness oraz REPs Polska

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby, które:

- ukończyły 18 rok życia,
- posiadają kwalifikacje instruktora fitness, trenera personalnego, trenera sportowego, medycznego lub pokrewne wykształcenie kierunkowe (kursy, szkoły, studia),
- złożą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych,
- zaakceptują regulamin kursu oraz zobowiążą się do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

Warunkiem uzyskania certyfikatu ukończenia szkolenia jest co najmniej 80% frekwencji oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3/29b

61-249 Poznań

woj. wielkopolskie

ENF STUDIO

EnergologyFitnessWSK

ul. Unii Lubelskiej 3/ budynek 2/ wejście B/ piętro 2

PINEZKA : <https://maps.app.goo.gl/HdfJo2dWqWV1giQA9>

Szczegóły miejsca realizacji szkolenia:

Szkolenie odbywa się w kameralnym studio treningowym ENF STUDIO, zlokalizowanym w kompleksie Magazynów WSK w Poznaniu. Obiekt o powierzchni ok. 100 m², jest w pełni przystosowany do prowadzenia zajęć ruchowych i praktycznych treningów fitness.

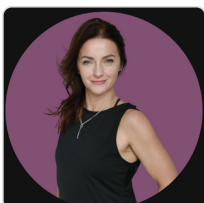
Na terenie WSK dostępny jest parking zarządzany przez APCOA – płatny po pierwszej godzinie postoj. Dodatkowo uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych miejsc parkingowych w pobliżu sklepu ALDI.

Studio znajduje się naprzeciw pętli tramwajowo-autobusowej Unii Lubelskiej, co zapewnia dogodny dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA CZAJKOWSKA-TOMASZEWSKA

E-mail kontakt@enfstudio.pl

Telefon (+48) 880 181 109