



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

115 ocen

SZKOLENIE „ZDROWY KRĘGOSŁUP” – PROFILAKTYKA, METODYKA, PRAKTYKA ATS-SPORT

Numer usługi 2026/01/14/44361/3257457

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 14.03.2026 do 15.03.2026

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i sportów siłowych • Osoby pracujące w branży sportowej i rekreacyjnej • Sportowcy amatorzy oraz osoby chcące pogłębić wiedzę na temat treningu siłowego • Osoby początkujące oraz średniozaawansowane
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	13-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
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

Celem usługi jest przekazanie uczestnikom wiedzy anatomiczno-fizjologicznej dotyczącej kręgosłupa i mięśni stabilizujących oraz nauka zasad bezpiecznego planowania i prowadzenia zajęć „Zdrowy kręgosłup”. Szkolenie rozwija umiejętność praktycznego doboru ćwiczeń mobilizujących, stabilizacyjnych i relaksacyjnych, a także kompetencje instruktora w zakresie obserwacji, komunikacji i indywidualizacji pracy z grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobywa podstawową wiedzę o kręgosłupie i zasadach bezpiecznego treningu, potrafi zaplanować i poprowadzić zajęcia „Zdrowy kręgosłup” z doбором odpowiednich ćwiczeń i komunikacją z grupą.	Poprawne przedstawienie wiedzy teoretycznej, zaprezentowanie ćwiczeń oraz umiejętność poprowadzenia krótkiej części zajęć.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja
		Test teoretyczny

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

Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)

1. Wprowadzenie do szkolenia
2. Czym są zajęcia „Zdrowy kręgosłup”? – trening prozdrowotny vs rehabilitacja
3. Główne cele zajęć: profilaktyka – mobilizacja – stabilizacja
4. Dla kogo zajęcia są rekomendowane, a dla kogo nie?
5. Zarys anatomii funkcjonalnej:
 - budowa i funkcja kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy)
 - naturalne krzywizny i ich znaczenie
 - rola krążków i więzadeł
 - praca mięśni głębokich i powierzchownych
6. Zarys fizjologii i biomechaniki:
 - mięśnie stabilizujące lokalne vs globalne
 - równowaga mięśniowa i dysbalans
 - typy włókien a trening posturalny
 - oddech i jego wpływ na napięcie mięśniowe
 - kontrola motoryczna i reedukacja ruchowa

7. Skuteczność i bezpieczeństwo treningu:

- zasady i ograniczenia
- wskazania i przeciwwskazania
- diagnostyka funkcjonalna i obserwacja
- indywidualizacja i dozowanie obciążeń
- praca w granicach bólu i komfortu

Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)

1. Struktura zajęć i metodyka pracy:

- budowa jednostki treningowej
- fazy lekcji: rozgrzewka, część główna, relaksacja
- progresja ćwiczeń
- planowanie lekcji: cykliczność, modyfikacje, cele terapeutyczne
- metody: Pilates, stretching, terapia ruchem

2. Praktyka ruchu – elementy treningowe:

- ćwiczenia mobilizujące
- stabilizacja dynamiczna i lokalna (CORE, miednica, oddech)
- propriocepcja i równowaga
- ruch funkcjonalny
- techniki relaksacyjne i oddechowe

3. Sprzęt i jego zastosowanie: piłki, taśmy, poduszki sensoryczne, rollery

4. Grupy uczestników i adaptacja ćwiczeń:

- osoby początkujące i siedzące zawodowo
- seniorzy
- kobiety w ciąży
- osoby z bólami kręgosłupa
- modyfikacje i kompensacje

5. Rola instruktora w zajęciach „Zdrowy kręgosłup”:

- kompetencje i odpowiedzialność
- obserwacja i reagowanie
- komunikacja i precyzja instrukcji
- budowanie relacji i zaufania
- rozwój zawodowy i własna praktyka

6. Efekty i korzyści uczestnictwa w zajęciach

7. Podsumowanie szkolenia i wnioski końcowe

8. Egzamin teoretyczny i praktyczny

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)	Elżbieta Kuriata	14-03-2026	11:00	15:00	04:00
2 z 7 Przerwa	Elżbieta Kuriata	14-03-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)	Elżbieta Kuriata	14-03-2026	15:30	20:30	05:00
4 z 7 Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)	Elżbieta Kuriata	15-03-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 7 Przerwa	Elżbieta Kuriata	15-03-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 7 Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)	Elżbieta Kuriata	15-03-2026	14:30	17:30	03:00
7 z 7 Egzamin	-	15-03-2026	17:30	18:30	01:00

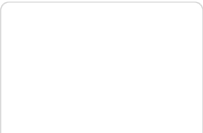
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Elżbieta Kuriata



Elżbieta Kuriata to certyfikowana fizjoterapeuta i doświadczona trenerka umiejętności psychospołecznych, łącząca wiedzę z zakresu fizjoterapii, profilaktyki zdrowotnej oraz rozwoju osobistego. Od ponad 10 lat wspiera klientów indywidualnych i grupy w budowaniu zdrowych nawyków, redukcji stresu oraz poprawie jakości życia – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu: ergonomii pracy i profilaktyki przeciążeń (szczególnie w zawodach siedzących i fizycznych), radzenia sobie ze stresem i napięciami psychosomatycznymi, zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej w ujęciu terapeutycznym, świadomości ciała, relaksacji i oddechu (m.in. techniki autoterapii, stretching, mindfulness ruchowy), komunikacji i motywacji w zmianie zdrowotnej (np. w pracy z pacjentem/klientem). Jej metody pracy łączą podejście fizjoterapeutyczne, coaching zdrowia oraz elementy psychologii pozytywnej. Znana z holistycznego podejścia i indywidualnego podejścia do uczestników. Posiada doświadczenie w pracy z różnorodnymi grupami – od kadry menedżerskiej i nauczycieli po osoby pracujące fizycznie czy przewlekłe zestresowane. Współpracuje z uczelniami, ośrodkami szkoleniowymi oraz organizacjami społecznymi. Posiada uprawnienia pedagogiczne oraz liczne certyfikaty z zakresu terapii ruchem, coachingu zdrowia i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy (online)
- Karty ćwiczeń
- Lista kontrolna techniki
- Plan treningowy do samodzielnego uzupełnienia

Jednocześnie informujemy o zmianie miejsca realizacji szkolenia – z przyczyn niezależnych od nas, pierwotnie zaplanowany obiekt nie jest dostępny w podanym terminie. Szkolenie zostanie przeprowadzone w:

Move&Mind Studio Fitness

ul. Jarzynowa 54A,

94-204 Łódź

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej
- Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)
- Strój sportowy, obuwie treningowe

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi

Adres

ul. Jarzynowa 54A

94-204 Łódź

woj. łódzkie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie Move&Mind. W przypadku braku dostępności podanego powyżej obiektu, szkolenie będzie realizowane w drugiej lokalizacji: Move&Mind Studio Fitness przy ul. Józefa Elsnera 23, 92-504 Łódź

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 509 675 192