



TrainingUp Denys
Lytvynenko

Brak ocen dla tego dostawcy

Trener Personalny – kurs certyfikujący z elementami treningu medycznego i diagnostyki funkcjonalnej

Numer usługi 2026/01/31/204714/3298358

📍 Sosnowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 34 h

📅 28.02.2026 do 21.03.2026

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

82,35 PLN brutto/h

82,35 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- Szkolenie skierowane jest do osób pragnących zdobyć kompleksowe przygotowanie do zawodu trenera personalnego, ze szczególnym uwzględnieniem pracy z klientami wymagającymi (z dolegliwościami bólowymi układu ruchu, po kontuzjach, z wadami postawy).
- Adresowane do przyszłych trenerów, instruktorów fitness, pasjonatów sportu oraz osób poszukujących przebranżowienia. Minimalny wiek: 18 lat, brak przeciwwskazań zdrowotnych do umiarkowanej aktywności fizycznej.
- Usługa adresowana jest również dla Uczestników projektów realizowanych przez instytucje rynku pracy (Wojewódzkie i Powiatowe Urzędy Pracy) oraz projektów współfinansowanych z funduszy europejskich, w tym m.in. „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”, „Małopolski Pociąg do Kariery”, „Kierunek – Rozwój” lub ich regionalnych odpowiedników. Dostawca usługi posiada potwierdzone doświadczenie w realizacji szkoleń na zlecenie powiatowych urzędów pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

34

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

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, z uwzględnieniem bezpiecznej pracy z klientami z ograniczeniami układu ruchu. Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności z zakresu anatomii funkcjonalnej, prowadzenia zaawansowanej konsultacji i diagnostyki, planowania treningu oraz komunikacji, z naciskiem na prewencję kontuzji i podstawy treningu korekcyjnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę i funkcję kluczowych stawów oraz mięśni w kontekście treningu siłowego i korekcyjnego.	Wskazuje struktury zaangażowane w popularne ćwiczenia oraz opisuje ich rolę w ruchu i stabilizacji.	Test teoretyczny
Omawia zasady bezpiecznego przeprowadzania wywiadu i podstawowych testów funkcjonalnych (np. ocena postawy, przysiad, zakresy ruchomości).	Opisuje procedurę wywiadu medyczno-treningowego oraz poprawnie interpretuje wyniki wybranych testów przesiewowych	Test teoretyczny
Definiuje najczęstsze przeciwwskazania i „czerwone flagi” w treningu osobistym, szczególnie w kontekście bólu kręgosłupa i stawów.	Wymienia sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej lub współpracy z fizjoterapeutą.	Test teoretyczny
Prowadzi wstępną konsultację i diagnostykę funkcjonalną klienta.	Wykonuje i dokumentuje wywiad oraz 2-3 wybrane testy funkcjonalne na modelu (współuczestniku).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje bezpieczny i efektywny jednostkowy plan treningowy dla celów rekreacyjnych, z uwzględnieniem ewentualnych ograniczeń klienta.	Tworzy przykładowy plan treningowy (np. na tydzień) z uzasadnieniem doboru ćwiczeń, serii, powtórzeń i przerw.	Deбата swobodna
Demonstruje i koryguje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych oraz ćwiczeń korekcyjnych.	Poprawnie demonstruje i omawia wykonanie 3 wybranych ćwiczeń, identyfikując najczęstsze błędy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera i modyfikuje ćwiczenia w pracy z klientem symulującym dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa.	Proponuje 2-3 modyfikacje ćwiczeń lub ćwiczenia zastępcze dla podanego przypadku.	Test teoretyczny
Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w sposób zrozumiały i wspierający dla klienta.	Prowadzi fragment rozmowy z "klientem" (symulacja), wyjaśniając wyniki prostego testu i proponując dalsze kroki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykazuje się etyczną postawą zawodową, wskazując granice kompetencji trenera personalnego.	Opisuje sytuacje, w których należy skierować klienta do specjalisty (lekarz, fizjoterapeuta).	Test teoretyczny

Cel biznesowy

Przygotowanie uczestników do rozpoczęcia samodzielnej działalności w zawodzie trenera personalnego o specjalizacji w pracy z klientami z ograniczeniami układu ruchu, poprzez nabycie przez nich kompleksowego zestawu 9 potwierdzonych kompetencji (w zakresie zaawansowanej diagnostyki, planowania treningu korekcyjnego i bezpiecznej komunikacji) w ciągu 34 godzin szkoleniowych.

Efekt usługi

Uczestnicy są gotowi do podjęcia pracy jako trener personalny z umiejętnością prowadzenia bezpiecznej diagnostyki funkcjonalnej i konstruowania programów treningowych dla klientów z dolegliwościami bólowymi.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Pozytywne ukończenie kursu, potwierdzone certyfikatem zawierającym wykaz osiągniętych efektów uczenia się.

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Rozpoczęcie, zapoznanie, zasady BHP.	-	28-02-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 35 Rola, etyka i odpowiedzialność trenera personalnego.	-	28-02-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 35 Psychologia komunikacji i budowanie relacji z klientem.	-	28-02-2026	10:30	11:45	01:15
4 z 35 PRZERWA	-	28-02-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 35 Zaawansowany wywiad treningowy: struktura, pytania kluczowe, "czerwone flagi".	-	28-02-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 35 Warsztat: Symulacja przeprowadzenia wywiadu wstępnego.	-	28-02-2026	13:30	15:00	01:30
7 z 35 Podsumowanie dnia, pytania.	-	28-02-2026	15:00	15:30	00:30
8 z 35 Anatomia i biomechanika kluczowych stawów (bark, biodro, kolano, kręgosłup) w ruchu.	-	01-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 35 Testy zakresu ruchomości (ROM) – teoria i demonstracja.	-	01-03-2026	10:30	11:30	01:00
10 z 35 PRZERWA	-	01-03-2026	11:30	11:45	00:15
11 z 35 Ocena postawy ciała – identyfikacja najczęstszych dysfunkcji	-	01-03-2026	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 35 Praktyka: Wzajemna ocena postawy w parach.	-	01-03-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 35 PRZERWA OBIADOWA	-	01-03-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 35 Kluczowe testy funkcjonalne – interpretacja wyników.	-	01-03-2026	14:30	16:00	01:30
15 z 35 Warsztat: Przeprowadzenie i ocena wybranych testów na współuczestniku.	-	01-03-2026	16:00	17:00	01:00
16 z 35 Podstawy fizjologii wysiłku. Zasady periodyzacji treningu	-	14-03-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 35 Struktura jednostki treningowej. Dobór parametrów	-	14-03-2026	10:30	11:30	01:00
18 z 35 PRZERWA	-	14-03-2026	11:30	11:45	00:15
19 z 35 Technika i bezpieczeństwo podstawowych ćwiczeń siłowych	-	14-03-2026	11:45	13:15	01:30
20 z 35 Najczęstsze błędy techniczne i metody ich korygowania.	-	14-03-2026	13:15	14:15	01:00
21 z 35 PRZERWA OBIADOWA	-	14-03-2026	14:15	14:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 35 Praktyka: Nauka i wzajemna korekta techniki wybranych ćwiczeń z użyciem sztangi i hantli.	-	14-03-2026	14:45	16:00	01:15
23 z 35 Patomechanika bólu. Zasady pracy z klientem bólowym.	-	15-03-2026	09:00	10:30	01:30
24 z 35 Ćwiczenia mobilizacyjne i rozluźniające	-	15-03-2026	10:30	11:30	01:00
25 z 35 PRZERWA	-	15-03-2026	11:30	11:45	00:15
26 z 35 Trening core stability i mięśni głębokich	-	15-03-2026	11:45	13:15	01:30
27 z 35 Ćwiczenia korekcyjne dla wybranych wad postawy	-	15-03-2026	13:15	14:15	01:00
28 z 35 PRZERWA OBIADOWA	-	15-03-2026	14:15	14:45	00:30
29 z 35 Studium przypadku: Analiza problemu klienta i projektowanie wstępnej strategii treningowej.	-	15-03-2026	14:45	16:00	01:15
30 z 35 Marketing osobisty trenera. Przygotowanie do walidacji	-	21-03-2026	09:00	10:30	01:30
31 z 35 PRZERWA	-	21-03-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 35 WALIDACJA – Część teoretyczna: Test pisemny z wiedzy.	-	21-03-2026	11:45	13:15	01:30
33 z 35 PRZERWA	-	21-03-2026	13:15	13:30	00:15
34 z 35 WALIDACJA – Część praktyczna: Symulacja fragmentu konsultacji z oceną postawy	-	21-03-2026	13:30	15:00	01:30
35 z 35 Zakończenie kursu, wydanie zaświadczeń, ewaluacja.	-	21-03-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	82,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	82,35 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- **Materiały dla uczestników:** Każdy uczestnik otrzymuje: autorski skrypt szkoleniowy w formie elektronicznej (PDF), zestaw praktycznych szablonów do pracy z klientem (formularz wywiadu, karta treningowa), certyfikat ukończenia szkolenia z wykazem osiągniętych efektów uczenia się, dostęp do zamkniętej grupy wiedzy online z dodatkowymi materiałami wideo i artykułami.
- **Warunki uczestnictwa:** Ukończone 18 lat, brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (wymagane pisemne oświadczenie). Podstawowa znajomość języka polskiego w mowie i piśmie. Mile widziana podstawowa wiedza o treningu, ale nie jest wymagana.
- **Informacje dodatkowe:** Szkolenie może być rozliczane za pomocą bonów szkoleniowych (w tym z Wojewódzkich Urzędów Pracy). Istnieje możliwość organizacji szkolenia zamkniętego dla firm/grup. Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie ww. przepisu.

Adres

ul. Stawowa 4
41-219 Sosnowiec
woj. śląskie

Studio treningowe "TrainingUp", wyposażone w sprzęt do treningu personalnego i funkcjonalnego, rzutnik multimedialny.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- ekspres do kawy, mikrofalówka, szatnia, toaleta.

Kontakt



DENYS LYTVYENENKO

E-mail trainingup.pl@gmail.com

Telefon (+48) 577 363 199