



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,6 / 5
92 oceny

Trening Funkcjonalny - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/12/178482/3328575

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
92,31 PLN brutto/h
92,31 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Kraków / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 13 h
📅 21.03.2026 do 22.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

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

16-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 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
	Tworzy plan progresji i regresji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór metod treningowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik programuje progresję treningu funkcjonalnego w oparciu o ocenę klienta		

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

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Dzień 1	Łukasz Węgliński	21-03-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 3 Dzień 2	Łukasz Węgliński	22-03-2026	10:00	16:00	06:00
3 z 3 Dzień 2 - walidacja	Łukasz Węgliński	22-03-2026	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

Łukasz Węgliński

Trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem, absolwent AWF w Krakowie oraz studiów z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Od 2005 roku certyfikowany instruktor sportu w kulturystyce, specjalizujący się w treningu siłowym, medycznym i korekcji wad postawy. Ukończył liczne kursy (FMS, TRX, indoor cycling, nordic walking) oraz posiada kwalifikacje masażysty i ratownika WOPR. W pracy stawia na bezpieczeństwo, poprawną technikę, funkcjonalność oraz indywidualne podejście do klienta. Jako były Fitness Manager zna realia branży fitness zarówno od strony praktycznej, jak i organizacyjnej. Od kilku lat dzieli się wiedzą prowadząc szkolenia dla przyszłych trenerów, łącząc profesjonalizm z pasją do sportu i rozwoju ludzi.

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 Instruktora 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.

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

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119