



## Trener Personalny EMS Poziom I - Szkolenie

Numer usługi 2026/02/20/185827/3350091

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

SENSORIAMED  
DOMINIKA  
OSTROWSKA

★★★★★ 5,0 / 5

29 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa osób chcących uczestniczyć w szkoleniu to:

- Trener personalny chcących rozszerzyć swoją ofertę o metodę EMS.
- Fizjoterapeuci zainteresowani elektrostymulacją mięśniową jako narzędziem wspomagającym rehabilitację
- Osoby bez wcześniejszego doświadczenia w pracy z EMS, które chcą rozpocząć pracę jako trener EMS lub uruchomić własne studio EMS.

Minimalne wymagania wstępne dla uczestnika:

- Stan zdrowia pozwalający na aktywność fizyczną.
- Podstawowa znajomość terminologii anatomicznej jest pomocna, lecz niewymagana.

### Minimalna liczba uczestników

4

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i profesjonalnego prowadzenia treningów EMS (Electrical Muscle Stimulation). Uczestnik nabywa wiedzę teoretyczną z zakresu anatomii, fizjologii i zasad elektrostymulacji mięśniowej oraz rozwija praktyczne umiejętności obsługi urządzeń EMS, doboru parametrów impulsów i prowadzenia treningów dostosowanych do indywidualnych potrzeb klienta.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje fizjologiczne podstawy działania systemów EMS i rozróżnia rodzaje urządzeń dostępnych na rynku.	Opisuje zalety treningu EMS na tle klasycznych metod treningowych oraz uzasadnia jego ograniczenia i warunki skutecznego stosowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia mechanizm działania impulsu elektrycznego na włókna mięśniowe, wskazując różnicę między skurczem naturalnym, a skurczem wywołanym elektrostymulacją.	Test teoretyczny
	Rozróżnia rodzaje systemów EMS i uzasadnia dobór konkretnego systemu do warunków pracy w studio treningowym.  Definiuje pojęcia częstotliwość impulsu, szerokość impulsu, przerwa między impulsami, intensywność i wyjaśnia wpływ każdego z parametrów na efekt treningowy.	Test teoretyczny  Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Definiuje przeciwwskazania do treningu EMS oraz organizuje procedurę kwalifikacji klienta zgodnie z normami bezpieczeństwa.</p>	<p>Charakteryzuje elementy wywiadu trenerskiego obowiązującego przed pierwszą sesją EMS i uzasadnia znaczenie każdego pytania z perspektywy bezpieczeństwa klienta.</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Definiuje bezwzględne przeciwwskazania do treningu EMS i uzasadnia każde z nich fizjologicznie.</p> <p>Organizuje procedurę dezynfekcji i higieny kombinezonu EMS oraz urządzenia między sesjami, zgodnie z obowiązującymi normami sanitarnymi.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozróżnia bezwzględne i względne przeciwwskazania zdrowotne i ocenia, w jakich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska przed dopuszczeniem klienta do treningu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Charakteryzuje budowę układu mięśniowego i rozróżnia typy włókien mięśniowych istotne przy doborze parametrów elektrostymulacji.</p>	<p>Rozróżnia typy włókien mięśniowych i uzasadnia, które z nich są aktywowane przy określonych częstotliwościach impulsów EMS.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Definiuje pojęcia: jednostka motoryczna, próg pobudliwości, skurcz tężcowy, zmęczenie mięśniowe – i charakteryzuje ich znaczenie podczas sesji EMS.</p> <p>Charakteryzuje fizjologiczne reakcje organizmu na elektrostymulację mięśniową w kontekście efektów treningowych.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
	<p>Rozróżnia grupy mięśniowe objęte działaniem poszczególnych kanałów kombinezonu EMS i uzasadnia kolejność aktywacji kanałów podczas sesji treningowej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Samodzielnie obsługuje urządzenia EMS i przygotowanie klienta do sesji.	Obsługuje urządzenie EMS zgodnie z instrukcją producenta – uruchamia system, kalibruje kanały, kontroluje parametry na panelu sterowania i bezpiecznie kończy sesję.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocena prawidłowość ułożenia kombinezonu i kontaktu elektrod z ciałem klienta, identyfikując i eliminując błędy mogące obniżyć skuteczność lub bezpieczeństwo sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje typowe awarie urządzenia i błędy operatora podczas sesji EMS i uzasadnia sposób reagowania na każdą z nich w kontekście bezpieczeństwa klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje sesję EMS, dobierając parametry impulsów do celu treningowego i indywidualnych potrzeb klienta.	Uzasadnia wybór konkretnych ćwiczeń funkcjonalnych łączonych z elektrostymulacją i ocenia ich skuteczność w odniesieniu do celu treningowego klienta.	Test teoretyczny
	Projektuje protokół sesji EMS pod konkretny cel treningowy, dobierając częstotliwość, szerokość, przerwy i intensywność impulsów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocena poziom wytrenowania i tolerancji na elektrostymulację klienta i uzasadnia dobór parametrów startowych dla osoby początkującej oraz dla klienta zaawansowanego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Samodzielnie nadzoruje przebieg sesji EMS w formie 1:1 i mini-grupy, stosując techniki komunikacji i reagowania na sygnały klienta.	Ocena na bieżąco reakcje klienta podczas sesji EMS (mimika, oddech, napięcie mięśniowe, komunikacja werbalna) i uzasadnia decyzję o modyfikacji lub przerwaniu sesji.	Analiza dowodów i deklaracji
	<p>Nadzoruje sesję EMS w formie mini-grupy, organizując rotację uwagi i indywidualne dopasowanie parametrów dla każdego uczestnika jednocześnie.</p> <p>Nadzoruje przebieg pełnej sesji EMS od momentu przygotowania klienta do zakończenia i omówienia sesji, zachowując wszystkie elementy protokołu bezpieczeństwa.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i prowadzi dokumentację trenerską, monitoruje efekty pracy z klientem i ocenia skuteczność zastosowanego programu EMS.	Projektuje kartę klienta EMS zawierającą dane osobowe, wyniki wywiadu, zastosowane protokoły treningowe i odnotowane efekty – zgodnie z zasadami RODO.	Analiza dowodów i deklaracji
	Planuje cykl pomiarów kontrolnych (masa ciała, obwody, tkanka tłuszczowa, wydolność, subiektywna ocena klienta) i uzasadnia ich częstotliwość w kontekście programu EMS.	Test teoretyczny
	Monitoruje postępy klienta na podstawie danych z dokumentacji i ocenia skuteczność zastosowanego programu EMS, uzasadniając decyzję o kontynuacji lub modyfikacji planu.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady przechowywania i ochrony dokumentacji trenerskiej i uzasadnia obowiązki prawne trenera wynikające z przepisów o ochronie danych osobowych.	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	DOT Beauty Aleksandra Wilk ul. Kłodnicka 2 41-706 Ruda Śląska
<b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>	Sensoriamed Dominika Ostrowska ul. Bukowa 9 42-610 Miasteczko Śląskie

# Program

Szkolenie realizowane jest w trybie stacjonarnym, co zapewnia bezpośredni dostęp do specjalistycznego sprzętu i natychmiastowej oceny i korekty działań od trenera. Zajęcia przeprowadzone zostaną w profesjonalnym i funkcjonującym na co dzień nowoczesnym studio wyposażone w profesjonalne urządzenia, sale treningowe i zaplecze sanitarne. EMS Premium w Katowicach ul. Francuska 184. Czas trwania to 16 godzin dydaktycznych, rozłożonych na dwa dni, z podziałem na 8 godzin teorii (skupionej na wiedzy podstawowej) i 8 godzin praktyki (z naciskiem na zastosowanie w realnych scenariuszach). Rekomendowana liczba uczestników to 4-8 osób, co optymalizuje dynamikę grupy, umożliwiając zarówno pracę indywidualną, jak i w małych zespołach, przy zachowaniu wysokiego poziomu interakcji. Przerwy i przerwy obiadowe nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

## Dzień 1 - Teoria (8 godzin dydaktycznych - teoria)

- **Moduł 1: Wprowadzenie do EMS:** Omówienie genezy i rozwoju treningu EMS, rodzajów systemów (kablone, bezprzewodowe, kombinezony) oraz mechanizmu działania impulsu elektrycznego na włókna mięśniowe. Ten moduł buduje podstawowe zrozumienie technologii jako narzędzia wspomagającego tradycyjny trening.
- **Moduł 2: Anatomia i fizjologia w EMS:** Szczegółowa analiza budowy układu mięśniowego, różnic pomiędzy naturalnym skurczem mięśnia a tym indukowanym elektrostymulacją, a także zalet (np. efektywność w krótkim czasie) i ograniczeń (np. potrzeba nadzoru) metody EMS.
- **Moduł 3: Bezpieczeństwo i przeciwwskazania:** Przegląd przeciwwskazań zdrowotnych, procedur kwalifikacji klienta, norm bezpieczeństwa dla trenera oraz zasad higieny, dezynfekcji i obsługi sprzętu, z naciskiem na minimalizację ryzyka.
- **Moduł 4: Podstawy programowania impulsów EMS:** Wyjaśnienie parametrów impulsu (częstotliwość, szerokość, przerwy, intensywność), doboru ich do celów treningowych oraz unikania typowych błędów, co umożliwia personalizację sesji.

## Dzień 2 - Praktyka (8 godzin dydaktycznych - praktyka)

- **Moduł 5.1: Obsługa urządzenia i przygotowanie klienta:** Praktyczne ćwiczenia z zakładania kombinezonu i elektrod, przygotowania klienta, dopasowania intensywności oraz rozgrzewki i wprowadzenia do sesji EMS.
- **Moduł 5.2: Techniki prowadzenia treningu EMS:** Ćwiczenia z treningami ukierunkowanymi na cele (redukcja, wzmacnianie, rehabilitacja, wydolność, rozluźnianie), progresją treningową oraz prowadzeniem sesji 1:1, 1:2 i mini-grup.
- **Moduł 6: Praca z klientem i dokumentacja:** Szkolenie z przeprowadzania wywiadu trenerskiego, tworzenia planu treningowego oraz monitorowania efektów, z wykorzystaniem narzędzi dokumentacyjnych.
- **Moduł 7: Egzamin praktyczny i teoria:** Przeprowadzenie pełnej sesji EMS, test wiedzy teoretycznej i praktycznej, omówienie wyników oraz certyfikacja.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie w stanie:

1. **Wyjaśnić mechanizm działania EMS oraz zasady jego stosowania** - w tym zrozumieć, jak impulsy elektryczne stymulują mięśnie, omówić ich wpływ na organizm i wskazać optymalne scenariusze zastosowania w praktyce treningowej.
2. **Określić przeciwwskazania i zasady kwalifikacji klienta do treningu EMS** - co obejmuje identyfikację potencjalnych ryzyk zdrowotnych, przeprowadzanie wstępnych wywiadów medycznych oraz decyzję o dopuszczeniu do zajęć na podstawie stanu zdrowia.
3. **Prawidłowo obsłużyć urządzenie EMS oraz przygotować klienta do sesji** - w tym kalibrację sprzętu, zakładanie elektrod i kombinezonów, a także dostosowanie ustawień do poziomu zaawansowania uczestnika.
4. **Dobierać parametry impulsów do celów treningowych (redukcja, wzmacnianie, wydolność, rehabilitacja wspomagająca)** - co oznacza umiejętność modyfikacji częstotliwości, intensywności i czasu trwania impulsów w zależności od zamierzonych efektów, takich jak spalanie tkanki tłuszczowej czy poprawa wytrzymałości.
5. **Przeprowadzić pełną, bezpieczną sesję treningową EMS 1:1 lub w formie mini-grupy** - włączając w to nadzór nad ćwiczeniami, monitorowanie reakcji organizmu i zapewnienie zgodności z protokołami bezpieczeństwa.
6. **Prowadzić dokumentację trenerską oraz monitorować postępy klienta** - co obejmuje tworzenie raportów, analizę wyników i dostosowywanie planów treningowych na podstawie obserwowanych zmian.

W przypadku nie osiągnięcia minimalnej liczby uczestników szkolenia organizator może zmienić termin realizowanej usługi po wcześniejszym poinformowaniu zapisanych już kursantów oraz właściwych operatorów.

Proces walidacji przeprowadzi podmiot zewnętrzny, wybrany 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia. Usługodawca zapewnia rozdzielność osobową między procesem szkolenia, a procesem walidacji. Uczestnicy w drugim dniu szkolenia przystąpią do praktycznego egzaminu wewnętrznego, gdzie pozytywne zaliczenie gwarantuje przystąpienie do walidacji (testu teoretycznego). Uczestnicy po uzyskaniu wyniku pozytywnego z testu teoretycznego podczas procesu walidacji otrzymają certyfikaty, które zostaną wysłane do absolwentów drogą mailową w terminie do 2 dni roboczych od daty zakończenia szkolenia stacjonarnego.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Geneza EMS, rodzaje systemów, działanie impulsu	Patryk Dyński	23-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 19</b> Anatomia: budowa układu mięśniowego, fizjologia	Patryk Dyński	23-05-2026	09:30	10:30	01:00
<b>3 z 19</b> Przerwa	Patryk Dyński	23-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>4 z 19</b> Różnica między skurczem naturalnym a EMS, zalety i ograniczenia	Patryk Dyński	23-05-2026	10:45	11:30	00:45
<b>5 z 19</b> Przeciwwskazania a zdrowotne, kwalifikacja klienta	Patryk Dyński	23-05-2026	11:30	12:15	00:45
<b>6 z 19</b> Normy bezpieczeństwa, higiena i dezynfekcja sprzętu	Patryk Dyński	23-05-2026	12:15	13:00	00:45
<b>7 z 19</b> Przerwa obiadowa	Patryk Dyński	23-05-2026	13:00	13:45	00:45
<b>8 z 19</b> Parametry impulsu: częstotliwość, szerokość, przerwy	Patryk Dyński	23-05-2026	13:45	14:30	00:45
<b>9 z 19</b> Dobór parametrów i błędy techniczne	Patryk Dyński	23-05-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 19</b> Projektowanie treningu pod wskazany przypadek, omówienie i podsumowanie	Patryk Dyński	23-05-2026	15:15	16:00	00:45
<b>11 z 19</b> Obsługa urządzenia, zakładanie kombinezonu, przygotowanie skóry	Patryk Dyński	24-05-2026	09:00	09:45	00:45
<b>12 z 19</b> Dobór intensywności, rozgrzewka, protokół startowy	Patryk Dyński	24-05-2026	09:45	10:30	00:45
<b>13 z 19</b> Przerwa	Patryk Dyński	24-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>14 z 19</b> Treningi pod cele: redukcja, wzmacnianie, wydolność	Patryk Dyński	24-05-2026	10:45	11:30	00:45
<b>15 z 19</b> Progresja, sesje 1:1 i mini grupy	Patryk Dyński	24-05-2026	11:30	12:15	00:45
<b>16 z 19</b> Wywiad, plan treningowy, dokumentacja, monitorowanie efektów	Patryk Dyński	24-05-2026	12:15	13:00	00:45
<b>17 z 19</b> Przerwa obiadowa	Patryk Dyński	24-05-2026	13:00	13:45	00:45
<b>18 z 19</b> Wewnętrzny egzamin praktyczny - przeprowadzenie pełnej sesji EMS	Patryk Dyński	24-05-2026	13:45	15:15	01:30
<b>19 z 19</b> Walidacja - test teoretyczny	-	24-05-2026	15:15	16:00	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Patryk Dyński

Patryk Dyński jest absolwentem Akademi Wychowania Fizycznego w Katowicach. Patryk jest personalnym i specjalistą EMS z wieloletnim doświadczeniem. Właściciel i główny trener Premium EMS Studio w Katowicach. doświadczenie w prowadzeniu treningów indywidualnych i grupowych EMS oraz w szkoleniu kadry trenerskiej. Specjalista w zakresie doboru parametrów EMS opartego na wiedzy naukowej i indywidualizacji procesu treningowego. Wiedza praktyczna i teoretyczna z zakresu fizjologii elektrostymulacji mięśniowej, anatomii funkcjonalnej, programowania sesji EMS, bezpieczeństwa i higieny pracy z urządzeniami EMS, technik pracy z klientem indywidualnym i grupowym. Patryk posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi w BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają

- Niezbędne materiały wymagane podczas szkolenia do wykorzystania w jego trakcie.

- Skrypty szkoleniowe-opracowane w formie obszernego materiału dydaktycznego z możliwością własnych notatek, długopis

## Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (Dz.U. z 2025 r., poz.832)
- Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę prosimy o kontakt
- Posiłki oraz napoje zapewnia organizator szkolenia
- Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy szkoleniowej Sensoriamed.

## Adres

ul. Francuska 184/6

40-507 Katowice

woj. śląskie

Premium EMS Studio

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Grzegorz Ostrowski**

**E-mail** [sensoriamed@gmail.com](mailto:sensoriamed@gmail.com)

**Telefon** (+48) 604 330 547