



Trening Funkcjonalny - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/03/04/178482/3379980

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
92,31 PLN brutto/h
92,31 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

234 oceny

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 13:00 h
- 📅 11.07.2026 do 12.07.2026

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

06-07-2026

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 usługi "Trening Funkcjonalny - Szkolenie ProFi Academy" jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego diagnozowania wzorców ruchowych oraz projektowania i prowadzenia treningu funkcjonalnego dostosowanego do możliwości i ograniczeń klienta, z uwzględnieniem zasad stabilizacji, kontroli ruchu oraz progresji ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia zasady treningu funkcjonalnego	wskazuje cele treningu funkcjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera zasady treningowe do celu ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zastosowanie treningu funkcjonalnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rolę mięśni stabilizujących	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia stabilizację i kontrolę ruchu w ćwiczeniach funkcjonalnych	rozpoznaje napięcie mięśniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje znaczenie stabilizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa wpływ kontroli ruchu na jakość wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje kompensacje i przeciążenia	rozpoznaje błędy ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje przyczyny przeciążeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera działania zapobiegawcze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje nieprawidłowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia zasady progresji ćwiczeń funkcjonalnych	wskazuje zasady zwiększania trudności ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela progresję i regresję ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera poziom ćwiczeń do możliwości klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje znaczenie stopniowania trudności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostyka wzorców ruchowych i deficytów motorycznych	analizuje podstawowe wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje kompensacje ruchowe	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje ograniczenia funkcjonalne	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje zaburzenia stabilizacji i kontroli ruchu	Wywiad swobodny
Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zapewnia bezpieczeństwo treningu	identyfikuje ryzyko przeciążeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera bezpieczne ćwiczenia	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	eliminuje błędne wzorce ruchowe	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
uwzględnia ograniczenia funkcjonalne podczas planowania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Wywiad swobodny	
Podejmuje odpowiedzialne decyzje treningowe	dostosowuje trening do możliwości klienta	Wywiad swobodny
	uwzględnia bezpieczeństwo podczas planowania ćwiczeń	Wywiad swobodny
	uzasadnia dobór ćwiczeń	Wywiad swobodny
	podejmuje decyzje treningowe w sposób świadomy i odpowiedzialny	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

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 i 40 minutowe.

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: 3 godzin i 30 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 50 minut

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny

walidacja – liczba godzin zegarowych: 40 minut

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

Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie prowadzenia treningu funkcjonalnego.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- **test teoretyczny** (jednokrotnego wyboru) w zakresie celów i zasad treningu funkcjonalnego, podstawowych wzorców ruchowych, znaczenia stabilizacji i napięcia mięśniowego, kompensacji ruchowych i przeciążeń, zasad progresji ćwiczeń,
- **obserwacja w warunkach symulowanych**, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu treningu funkcjonalnego na podstawie opisu przypadku klienta,
- **wywiad swobodny**, obejmujący określenie celu treningowego adekwatnego do przypadku klienta, uzasadnienie doboru ćwiczeń, ich omówienie i zastosowanie oraz wskazanie zasad bezpieczeństwa.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (min. 70% kryteriów),
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji.. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Moduł I - Definicja treningu funkcjonalnego.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	10:00	10:20	00:20
2 z 29 Moduł I - Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	10:20	10:40	00:20
3 z 29 Moduł I - Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	10:40	11:00	00:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 29 Moduł I - Diagnoza deficytów motorycznych.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	11:00	11:30	00:30
5 z 29 Przerwa	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	11:30	11:50	00:20
6 z 29 Moduł I - Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	11:50	12:10	00:20
7 z 29 Moduł I - Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	12:10	12:30	00:20
8 z 29 Moduł I - Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	12:30	12:50	00:20
9 z 29 Moduł I - Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	12:50	13:10	00:20
10 z 29 Przerwa obiadowa	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	13:10	13:50	00:40
11 z 29 Moduł I - Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	13:50	14:20	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 29 Moduł I - Zaburzenie skurczu mięśnia przed zainicjowaniem ruchu mięśni agonistów.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	14:20	14:50	00:30
13 z 29 Moduł I - Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	14:50	15:20	00:30
14 z 29 Moduł I - Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.	Piotr Mikołajczak	11-07-2026	15:20	16:00	00:40
15 z 29 Moduł II - Angażowanie i różnicowanie mięśni stabilizujących, odpowiadających za siłę i przyspieszenie.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	10:00	10:15	00:15
16 z 29 Moduł II - Funkcjonalność - umiejętności zastosowania obciążeń.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	10:15	10:30	00:15
17 z 29 Moduł II - Jak unikać dysbalansu mięśniowego i bolesności przeciążeniowych.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 29 Moduł II - Zasada stopniowego zwiększania trudności.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	10:45	11:00	00:15
19 z 29 Moduł II - Budowanie progresji ćwiczeń.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	11:00	11:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 29 Moduł II - Idealne ustawienie wszystkich stawów, ich prawidłowa rotacja i ślizg.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	11:10	11:30	00:20
21 z 29 Przerwa	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	11:30	11:50	00:20
22 z 29 Moduł II - Praktyczne warianty ćwiczeń.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	11:50	12:50	01:00
23 z 29 Moduł II - Koordynacja i praca w strefie centralnej.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	12:50	13:20	00:30
24 z 29 Moduł II - Redukcja systemu nerwowego i przywracanie utraconych wzorców ruchowych.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	13:20	13:50	00:30
25 z 29 Przerwa obiadowa	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	13:50	14:30	00:40
26 z 29 Moduł II - Praca w strefie centralnej i nauka kontroli własnego ciała.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	14:30	15:00	00:30
27 z 29 Moduł II - Praktyczne umiejętności wykonania prawidłowego ruchu i utrzymania kontroli nad kręgosłupem.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 29 Moduł II - Trening plyometryczny, funkcjonalny w treningu obwodowym, trening interwałowy o wysokiej intensywności.	Piotr Mikołajczak	12-07-2026	15:30	16:20	00:50
29 z 29 Moduł III - Walidacja	-	12-07-2026	16:20	17:00	00:40

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

Piotr Mikołajczak

Piotr Mikołajczak to trener medyczny, szkoleniowiec ProFi Academy i twórca Move Space, gdzie ruch staje się świadomym narzędziem do zdrowia i sprawności. Zaczynał swoją przygodę ze sportem od piłki nożnej, grając w Warcie Poznań i hiszpańskim Villarreal, a dziś posiada purpurowy pas w Brazylijskim Jiu-Jitsu. Trening traktuje jako nieustanny proces rozwoju, obejmujący gimnastykę, mobilność, siłę, bieganie i stanie na rękach. Od 2017 roku specjalizuje się w treningu medycznym i funkcjonalnym, pracując z metodą DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization) w celu poprawy jakości ruchu, redukcji bólu i budowania siły. Prowadzi również szkolenia z zakresu treningu funkcjonalnego, medycznego oraz autorskiego programu Trener Sprawności Fizycznej w ProFi Academy. W szczególności edukuje pracowników biurowych, pomagając im poprawić ergonomię, zdrowie i samopoczucie w pracy. Jako Holistyczny Piotrek dzieli się swoją wiedzą i

codzienną praktyką, promując podejście do ciała oparte na uważności i rozsądku.
W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

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

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa (warunek konieczny).
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% 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.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

al. Aleje Jerozolimskie 123A

02-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Warszawa Plac Zawiszy

Al. Jerozolimskie 123A, 02-017 Warszawa

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