



CIĄŻA I POŁÓG – Wsparcie treningowe i terapeutyczne. Bez podatku VAT z dofinansowaniem poniżej 70% wartości usługi..

Numer usługi 2026/03/12/180702/3399760

1 200,00 PLN brutto
975,61 PLN netto
120,00 PLN brutto/h
97,56 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

PD POLAND
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

5 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 06.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• Trenerzy personalni i instruktorzy fitness• Fizjoterapeuci i terapeuci manualni• Położne i doule• Wszyscy, którzy chcą poszerzyć kompetencje w pracy z kobietami w ciąży i po porodzie
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
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

Szkolenie przygotowuje uczestników oraz specjalistów (trenerów, fizjoterapeutów, położnych) do bezpiecznego i skutecznego wspierania i prowadzenia kobiet w ciąży oraz w okresie połogu, ze szczególnym uwzględnieniem treningu funkcjonalnego oraz terapii blizny po cesarskim cięciu (CC).

Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu fizjologii ciąży, zmian w ciele kobiety oraz metod pracy z pacjentką, aby zapewnić jej komfort i zdrowie na każdym etapie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant praktykuje praktyczną wiedzę i działanie z zakresu fizjologii ciąży, zmian w ciele kobiety oraz metod pracy z pacjentką, aby zapewnić jej komfort i zdrowie na każdym etapie.	Prezentacja w praktyce stosowania ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kursant praktykuje jak przeprowadzić wywiad i diagnostykę wstępną z podopiecznym. Nauczy się również odpowiedniego doboru ćwiczeń w oparciu o specyficzne dolegliwości ciążowe	Prezentacja w praktyce ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego podczas trwania szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kursant praktykuje techniki przekazywanych mu niezbędnych zagadnień z przebiegu cięcia cesarskiego z punktu widzenia tkanek, nauczy się mobilizacji blizny z uwzględnieniem etapów gojenia, a także pozna ćwiczenia powięziowe wpływające na terapię blizny.	Prezentacja w praktyce ćwiczeń i narzędzi przekazanych uczestnikowi przez prowadzącego podczas trwania modułu szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://repspolska.pl/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://repspolska.pl/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

RepsPolska

Nazwa Podmiotu certyfikującego

RepsPolska

Program

Godziny zegarowe

CZĘŚĆ WSTĘPNA w formie online jako etap przygotowania uczestników do zjazdu praktycznego :

- Aktywność fizyczna w ciąży:
- Cele treningowe
- Wpływ aktywności fizycznej na ciążę i organizm kobiety w ciąży
- Wskazania do aktywności fizycznej
- Możliwe zagrożenia wynikające z nieodpowiedniego treningu
- Czerwone flagi
- Zmiany adaptacyjne ciała kobiety w ciąży

Dostęp do nagrania będzie przyznany uczestnikom na 7 dni przed zjazdem praktycznym.

CZĘŚĆ 1 – 9:00-15:00

Moduł 1: Fundamenty – Diagnostyka i Planowanie Treningu w Ciąży

1.1. Wywiad i diagnostyka wstępna

- Kompleksowy wywiad zdrowotny i położniczy.
- Ocena postawy ciała i identyfikacja zmian adaptacyjnych (pogłębiona lordoza lędźwiowa, zaokrąglone plecy, protrakcja głowy).
- Praktyczne testy funkcjonalne dostosowane do możliwości kobiety ciężarnej.
- Analiza poziomu wytrenowania i świadomości ciała klientki.

1.2. Dobór ćwiczeń w oparciu o specyficzne dolegliwości ciążowe

- Zasady modyfikacji treningu przy najczęstszych problemach:
 - **Dolegliwości bólowe kręgosłupa:** rwa kulszowa, ból stawu krzyżowo-biodrowego (SI).
 - **Dolegliwości mięśniowo-powięziowe:** rozejście kresy białej (DR), rozstęp mięśnia prostego brzucha.
 - **Dolegliwości naczyniowe i inne:** hemoroidy, żylaki, ból spojenia łonowego.

1.3. Trening oddechowy (MDM) w ciąży i podczas porodu

- Nauka technik oddechowych wspierających pracę przepony.
- Zastosowanie oddechu w łagodzeniu dolegliwości bólowych i przygotowaniu do porodu.

1.4. Działania prewencyjne – hamowanie niepożądanych zmian adaptacyjnych

- Ćwiczenia korygujące pogłębioną lordozę lędźwiową i kifozę piersiową.
- Praca nad prawidłowym wzorcem chodu (profilaktyka tzw. „kaczego chodu”).
- Wzmacnianie mięśni posturalnych i dna miednicy.

Moduł 2: Programowanie Treningu – Zalecenia wg Trymestru i Poziomu Zaawansowania

2.1. Specyfika treningu w I, II i III trymestrze ciąży

- Bezpieczne formy aktywności i absolutne przeciwwskazania.
- Różnice w programowaniu treningu dla klientek **wysportowanych** i **początkujących/niewysportowanych**.

2.2. Regresje i progresje ćwiczeń wielostawowych

- Bezpieczne modyfikacje kluczowych ruchów:
 - Przysiad (w różnych wersjach)
 - Martwy ciąg (hip hinge)
 - Wyciskanie poziome i pionowe
 - Wiosłowanie i podciąganie (z asystą)
- Praktyczne wskazówki do zastosowania od zaraz.

2.3. Trening koordynacji, równowagi i aerobowy

- Ćwiczenia poprawiające propriocepcję i stabilność (z uwzględnieniem zmieniającego się środka ciężkości).
- Zalecenia dotyczące intensywności i objętości treningu cardio/czynności aerobowych.

2.4. Tworzenie planów treningowych

- Case studies – budowa przykładowych jednostek treningowych dla różnych trymestrów i poziomów zaawansowania.

Moduł 3: Powrót do Sprawności Po Porodzie (Połóg)

3.1. Kiedy zacząć ćwiczyć po porodzie?

- Różnice w powrocie do aktywności po porodzie naturalnym i cięciu cesarskim.
- Rozpoznanie symptomów świadczących o gotowości ciała na obciążenie.

3.2. Trening medyczny w połogu

- Przykłady bezpiecznych ćwiczeń wczesnopołogowych (oddechowe, aktywacja dna miednicy, delikatna mobilizacja).
- Stopniowe wdrażanie obciążenia i progresja.

3.3. Kiedy i jak wrócić do treningu siłowego?

- Kryteria konieczne do spełnienia przed rozpoczęciem treningu siłowego.
- Zasady stopniowania intensywności.

3.4. Współpraca z fizjoterapeutą uroginekologicznym

- Kiedy konieczne jest skierowanie klientki do specjalisty?
- Rola fizjoterapeuty w ocenie dna miednicy i rozejścia mięśnia prostego brzucha (DR).

Moduł 4: Fakty i Mity oraz Q&A

4.1. Fakty i mity o treningu w ciąży i po porodzie

- Obalenie popularnych mitów (np. „ćwiczenia zaszkodzą dziecku”, „nie wolno leżeć na plecach”) na podstawie aktualnej wiedzy evidence-based.

4.2. Dyskusja i sesja Q&A

- Omówienie bezpiecznych i niebezpiecznych rodzajów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży i po porodzie.
- Odpowiedzi na indywidualne pytania uczestników.
- Dzielenie się doświadczeniami i case studies.

PRZERWA 15:00-15:30

CZĘŚĆ 2 – 15:30-19:30

Moduł 5: Cesarskie Cięcie – Praca z Blizną

5.1. Przebieg cięcia cesarskiego z punktu widzenia tkanek

- Jak wygląda przecięcie warstw tkanek (skóra, powięź, mięśnie, otrzewna, macica)?

5.2. Etapy gojenia się rany pooperacyjnej

- Faza zapalna, proliferacyjna i remodelingu (bliznowacenia) – co dzieje się w każdym etapie i jak to wpływa na trening?

5.3. Mobilizacja blizny z uwzględnieniem etapów gojenia

- **Praktyczne techniki pracy:**
 - Drenaż limfatyczny (obrzęk)
 - Terapia manualna blizny (poprawa mobilności tkanek)
 - Aplikacje kinesiologii taping (wsparcie procesu gojenia, korekcja postawy)
 - Bańka chińska (mięśniowo-powięziowe rozluźnienie okolicy blizny)

5.4. Ćwiczenia powięziowe wpływające na terapię blizny

- Integracja blizny z całym układem powięziowym.
- Ćwiczenia poprawiające ślizg między warstwami tkanek.

DODATKOWO uczestnicy otrzymają nagranie online follow up jako uzupełnienie szkolenia dla utrwalenia wiedzy i zakresu zgromadzonej na nim wiedzy.

Po ukończonym szkoleniu otrzymasz certyfikat numerowany wraz z 10 punktami CPD REPs

19:30 Zakończenie szkolenia oraz rozdanie certyfikatów

Serdecznie zapraszamy!

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 2

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 CZĘŚĆ 1	KAROLINA WÓJCIK	06-09-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 2 CZĘŚĆ 2	Hanna Misiewicz	06-09-2026	15:30	19:30	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	975,61 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	97,56 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

KAROLINA WÓJCIK

Ekspert w pracy z kobietami w ciąży i po porodzie, Instruktor Hipopresji, Trener Medyczny. Wywodzi się ze sportów siłowych, w przeszłości zawodniczka kettlebell sport. Od lat prowadzi treningi indywidualne i grupowe dla kobiet, łącząc wiedzę z zakresu treningu medycznego, powięziowego i oddechowego. Ma na koncie prowadzenie warsztatów i wystąpienia publiczne, w których dzieliła się doświadczeniem i praktycznymi rozwiązaniami.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.



2 z 2

Hanna Misiewicz

Jest certyfikowaną terapeutką uroginekologiczną.

W pracy zawodowej skupia się przede wszystkim na opiece wokół kobiet, w szczególności w okresie ciąży i porodu, a następnie na ich wsparciu w powrocie do pełnej sprawności. Obejmują opieką pacjentki na każdym etapie życia, pracując m.in. z dysfunkcjami dna miednicy, zespołami bólowymi, rozejściem mięśni prostych brzucha, bliznami.

Stale poszerza swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w licznych kursach, warsztatach oraz kongresach z zakresu uroginekologii.

Dobre samopoczucie pacjentek, funkcjonowanie bez bólu oraz szerzenie świadomości na temat zdrowia kobiecego są priorytetem w jej pracy.

Posiada ponad 5 letnie doświadczenie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługi realizowane przez PD Poland z dofinansowaniem poniżej 70% wartości usługi **obowiązuje podatek VAT 23%**

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Adres

ul. Pieskowa Skała 9/u3

02-699 Warszawa

woj. mazowieckie

TERAPIA Studio Treningu Personalnego, Pieskowa Skała 9/u3, 02-699 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zamykane szatnie oraz prysznice dla uczestników. Bistro z przekąskami i napojami.

Kontakt



JAROSŁAW DRZEWIECKI

E-mail kursy@pdpoland.com

Telefon (+48) 577 572 435