



Trening kobiet w ciąży i po porodzie - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/03/24/178482/3431728

1 980,00 PLN brutto
1 980,00 PLN netto
116,47 PLN brutto/h
116,47 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
189 ocen

- 📍 Wrocław
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
🕒 17:00 h
📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Na szkolenie zapraszamy osoby, które spełniają **jeden** z poniższych wymogów:

- posiadają uprawnienia **Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktora Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

04-05-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

17

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia „Trening kobiet w ciąży i po porodzie” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć grupowych oraz treningów indywidualnych dla kobiet w ciąży i po porodzie, z uwzględnieniem zmian fizjologicznych, psychologicznych i funkcjonalnych, w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu treningu, fizjoterapii i uroginekologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje przebieg ciąży oraz zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie kobiety ciężarnej i w położu	opisuje etapy ciąży i ich specyfikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zmiany w układzie krążenia, oddechowym i hormonalnym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje zmiany adaptacyjne wpływające na funkcjonowanie organizmu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa wpływ zmian fizjologicznych na możliwości podejmowania aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zmiany w układzie ruchu kobiety w ciąży i po porodzie	opisuje zmiany postawy ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje zaburzenia statyki i wynikające z nich kompensacje przeciążeniowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia wpływ zmian biomechanicznych na dobór ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje funkcjonowanie mięśni dna miednicy, mięśni brzucha oraz przepony w ciąży i po porodzie	opisuje rolę mięśni dna miednicy w stabilizacji i przygotowaniu do porodu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia zmiany w pracy mięśni brzucha oraz mechanizm rozejścia kresy białej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje zależności między przeponą, oddechem i ciśnieniem śródbrzusznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje przeciwwskazania oraz objawy alarmowe w treningu kobiet w ciąży i po porodzie	wymienia przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje objawy wymagające przerwania treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej lub fizjoterapeutycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi trening funkcjonalno-medyczny dla kobiet w ciąży i po porodzie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	przeprowadza wywiad z klientką	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje przeciwwskazania i ograniczenia	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	prowadzi ćwiczenia z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
modyfikuje ćwiczenia w trakcie treningu	Wywiad swobodny	
	Obserwacja w warunkach symulowanych	
Analizuje zmiany posturalne oraz wzorce ruchowe u kobiet w ciąży i po porodzie	identyfikuje zmiany postawy ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje zaburzenia wzorców ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
wskazuje kompensacje przeciążeniowe	Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje trening dostosowany do etapu ciąży lub porodu oraz indywidualnych potrzeb klientki	dobiera ćwiczenia do trymestru ciąży lub etapu porodu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uwzględnia zmiany fizjologiczne i biomechaniczne	Wywiad swobodny
		Wywiad swobodny
	planuje strukturę jednostki treningowej	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
Dobiera i modyfikuje ćwiczenia w zależności od stanu funkcjonalnego kobiety	dostosowuje ćwiczenia do dolegliwości (np. bóle kręgosłupa, osłabienie mięśni)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	eliminuje ćwiczenia przeciwwskazane	Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje pozycje i zakres ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ćwiczenia aktywizujące mięśnie dna miednicy oraz mięśnie głębokie	dobiera ćwiczenia aktywizujące mięśnie dna miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje pracę mięśni dna miednicy podczas ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	łączy aktywację mięśni z oddechem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocena funkcji mięśni brzucha oraz postępowanie w przypadku rozejścia kresy białej	ocenia napięcie i funkcję mięśni brzucha	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozpoznaje objawy rozejścia kresy białej	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia wspierające powrót funkcji	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje pracę z oddechem, przeponą i kontrolą ciśnienia śródbrzusznego	dobiera ćwiczenia oddechowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	synchronizuje oddech z ruchem	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	Obserwacja w warunkach symulowanych	
Rozpoznaje objawy przeciążeń i podejmuje działania zapobiegawcze	kontroluje ciśnienie śródbrzusze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje objawy przeciążeniowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	modyfikuje trening	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera ćwiczenia odciążające	Wywiad swobodny
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie		
Prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe dla kobiet w ciąży i po porodzie	dostosowuje ćwiczenia do poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zapewnia bezpieczeństwo podczas zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z kobietą w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem jej stanu psychicznego i emocjonalnego	dostosowuje sposób komunikacji do sytuacji klientki	Wywiad swobodny
	uwzględnia aspekty psychologiczne (np. obawy, baby blues)	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
	buduje relację opartą na poczuciu bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Działa w granicach kompetencji zawodowych i współpracuje ze specjalistami	rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji medycznej lub fizjoterapeutycznej	Wywiad swobodny
	kieruje klientkę do odpowiedniego specjalisty	Wywiad swobodny
	współpracuje z zespołem (lekarz, fizjoterapeuta)	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.

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). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa. Przerwy ustalane na zajęciach z grupą.

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.

Program szkolenia:

MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1

1. Podział przebiegu ciąży i czas jej trwania.
2. Fizjologiczne zmiany adaptacyjne w przebiegu ciąży - analiza wszystkich układów ciała.
3. Fizjologiczne zmiany adaptacyjne układu ruchu kobiety ciężarnej wpływające na zmianę postawy ciała i zaburzeń z tym związanych.
4. Zaburzenia statyki narządu ruchu i idące za tym kompensacje przeciążeniowe w ciąży i po porodzie.
5. Mięśnie dna miednicy w ciąży i po porodzie.
6. Mięśnie brzucha – zachowanie w ciąży i po porodzie.
7. Rozejście mięśni prostych brzucha i dysfunkcja ściany brzucha.
8. Przepona i oddech.
9. Ciśnienie śródbrzuszne.

MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2

1. Trening medyczny w ciąży, wywiad, testy funkcjonalne, programowanie ćwiczeń, analiza wzorców ruchowych.
2. Dobór ćwiczeń i formy ruchu w każdym trymestrze ciąży z analizą i modyfikacją.
3. Pokazowa lekcja fitness.
4. Relaksacja w treningu kobiet w ciąży.
5. Poród i połóg - profilaktyka, ergonomia dnia codziennego, zmiany fizjologiczne, ścieżka powrotu do sprawności.
6. Ćwiczenia wczesnopółogowe.
7. Terapia ruchem - blizna po porodzie cesarskiego cięcia.
8. Synchronizacja pracy przepony, mięśni brzucha oraz dna miednicy
9. Trening medyczny po porodzie, wywiad, testy funkcjonalne, stabilizacja, mobilizacja, rotacja, stretching, zasady treningu.
10. Zmiany hormonalne w okresie ciąży i po porodzie, baby blues, elementy psychologii kobiety ciężarnej.
11. Odpowiedzialność instruktora w prowadzeniu kobiet w ciąży i po porodzie - praca w grupie, komunikacja werbalna i niewerbalna, współpraca lekarska i fizjoterapeutyczna.
12. Trening medyczny a fizjoterapia uroginekologiczna.

MODUŁ III - WALIDACJA: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych

Proces walidacji:

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Proces prowadzi niezależny walidator, który nie brał udziału w szkoleniu, co zapewnia obiektywną ocenę.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi.

Proces przebiega w trzech krokach:

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie - 30 minut.

W dniu walidacji Uczestnicy otrzymują link z dostępem do testu wiedzy. Test jest ograniczony czasowo wyłącznie do dnia zaplanowanej walidacji. Na realizację testu uczestnik ma 30 minut.

Test składa się z 20 pytań zamkniętych.

Warunek zaliczenia: 70% poprawnych odpowiedzi.

Wywiad swobodny - 10 minut.

Podczas wywiadu swobodnego Uczestnik odpowiada na 3 pytania otwarte losowane z puli 10 pytań.

Zakres pytań obejmuje: kwalifikację kobiety do treningu, dobór ćwiczeń i ich modyfikację, identyfikację przeciwwskazań i objawów alarmowych, zasady bezpieczeństwa treningu, dobór intensywności wysiłku.

Warunek zaliczenia: Udzielenie poprawnych odpowiedzi na minimum 2 z 3 pytań.

Obserwacja w warunkach symulowanych –20 minut

Podczas obserwacji uczestnik wykonuje zadanie walidacyjne w oparciu o opis przypadku (case study).

Uczestnik losuje 1 z 3 zestawów walidacyjnych zawierających opis sytuacji klientki (np. trymestr ciąży, połóg, dolegliwości).

Zakres zadania:

1. Analiza przypadku i identyfikacja kluczowych informacji (stan klientki, ograniczenia, ryzyka)
2. Opis działania podjętego przed rozpoczęciem treningu (zakres wywiadu, ocena przeciwwskazań, analiza funkcjonalna)
3. Przedstawienie założeń treningu (cel treningowy, dobór ćwiczeń, poziom intensywności)
4. Demonstracja wybranych ćwiczeń (technika wykonania, sposób instruktazu, elementy bezpieczeństwa)
5. Omówienie możliwych modyfikacji ćwiczeń

Kryteria oceny:

Uczestnik prawidłowo interpretuje przypadek, poprawnie identyfikuje przeciwwskazania i ryzyka, dobiera ćwiczenia adekwatne do etapu ciąży lub połogu, określa właściwą intensywność wysiłku, demonstruje ćwiczenia z zachowaniem poprawnej techniki, przekazuje jasne i zrozumiałe instrukcje, wskazuje prawidłowe modyfikacje ćwiczeń, uwzględnia zasady bezpieczeństwa)

Warunek zaliczenia: poprawna realizacja minimum 80% kryteriów oceny.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku walidacji.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1	Izabela Ślęzak-Walczybok	16-05-2026	10:00	12:30	02:30	Tak
2 z 11 przerwa	Izabela Ślęzak-Walczybok	16-05-2026	12:30	12:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 11 MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1	Izabela Ślęzak-Walczybok	16-05-2026	12:40	15:00	02:20	Tak
4 z 11 przerwa obiadowa	Izabela Ślęzak-Walczybok	16-05-2026	15:00	15:20	00:20	Tak
5 z 11 MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1	Izabela Ślęzak-Walczybok	16-05-2026	15:20	18:00	02:40	Tak
6 z 11 MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-05-2026	10:00	12:30	02:30	Tak
7 z 11 przerwa	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-05-2026	12:30	12:40	00:10	Tak
8 z 11 MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-05-2026	12:40	15:00	02:20	Tak
9 z 11 przerwa obiadowa	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-05-2026	15:00	15:20	00:20	Tak
10 z 11 MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-05-2026	15:20	18:00	02:40	Tak
11 z 11 MODUŁ III - WALIDACJA	-	17-05-2026	18:15	19:15	01:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 980,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Izabela Ślęzak-Walczybok

Izabela Ślęzak-Walczybok – fizjoterapeutka uroginekologiczna, trenerka medyczna i instruktorka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od 1997 roku wspiera kobiety w dbaniu o zdrowie, sprawność i komfort na każdym etapie życia. Jest magistrem fizjoterapii, dyplomowaną terapeutką metody PNF oraz specjalistką uroginekologiczną z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

Od 15 lat związana z ProFi Academy jako szkoleniowiec, prezenterka i autorka programów edukacyjnych, w tym autorskiego szkolenia „Trening kobiet w ciąży i po porodzie”, opartego na koncepcji funkcjonalno-medycznej. Prowadzi także własną działalność FitFemina – Fizjoterapia i Trening Kobiet.

Specjalizuje się w terapii kobiet w ciąży i po porodzie, fizjoterapii dna miednicy oraz funkcjonalnym treningu medycznym. W pracy łączy szczegółową diagnostykę, terapię manualną, biofeedback, EMG, USG i elektrostymulację z indywidualnie dopasowanym treningiem, by skutecznie pomagać pacjentkom w powrocie do pełni sił i zdrowia.

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 kobiet w ciąży i po porodzie

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:

- posiadają uprawnienia **Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktor Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

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

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawcę usług.

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

ul. Trzebnicka 33
50-231 Wrocław
woj. dolnośląskie

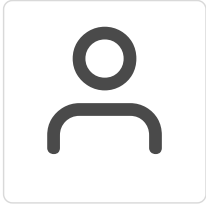
Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Kleczków
ul. Trzebnicka 33

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