

**Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy**

Numer usługi 2026/03/30/178482/3448094

**7 500,00 PLN** brutto

7 500,00 PLN netto

153,06 PLN brutto/h

153,06 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

220 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 49:00 h

📅 17.10.2026 do 29.11.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupa docelowa: -osoby, które ukończyły 18 rok życia -przedsiębiorcy i pracownicy MMŚP -osoby, które ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II).
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	49
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym „Szkolenie Sinya Pilates Reformer Academy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia profesjonalnych zajęć Pilates z wykorzystaniem reformera i małego sprzętu, obejmujących obsługę urządzenia, planowanie sesji oraz prowadzenie lekcji grupowych i indywidualnych z zastosowaniem metod terapii ruchem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje budowę reformera i funkcje jego elementów.	Prawidłowo wskazuje części reformera	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje funkcje poszczególnych elementów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy regulacyjne od wspierających bezpieczeństwo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie neutralnej miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik opisuje biomechaniczne zasady pracy z klientem na reformerze.	Opisuje kontrolę oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia ustawienie osi ciała w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik tworzy spójne lekcje flow z płynnymi przejściami.	Dobiera ćwiczenia w logiczną sekwencję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje tempo do możliwości grupy/klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zapewnia płynność przejść między ćwiczeniami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik integruje przybory z klasycznym repertuarem reformera.	Opisuje wpływ sensoryczny przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera akcesoria do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rollery, ringi i piłki w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje jakość ruchu i rozpoznaje kompensacje.	Obserwuje reakcje ciała na opór	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje asymetrie w pracy mięśniowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje kompensacyjne wzorce ruchowe	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:

Szkolenie adresowane jest do instruktorów Pilates, fizjoterapeutów i nauczycieli ruchu, którzy chcą wprowadzić do swojej praktyki świadomą, opartą na profesjonalnych fundamentach metodę pracy z reformerem. Jest to punkt wyjścia do dalszych poziomów Sinya Flow i Coreline, ale także solidna baza do prowadzenia bezpiecznych zajęć grupowych i sesji terapeutycznych.

#### Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 12 osobowej. Szkolenie odbędzie się w Studiu Pilates wyposażonym w 6 reformerów oraz sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć pilates taki jak, maty, piłki, ringi czy rollery.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 12 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 33 godziny

przerwy – liczba godzin zegarowych: 3 godziny (6 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

## **Zakres tematyczny szkolenia:**

### **Moduł I - Sinya Pilates Reformer Root**

#### **1. Pilates na maszynach**

- Definicja, historia, wynalazki Josepha Pilatesa
- Różnice między matą a maszynami
- Rola Reformera w treningu i terapii
- Korzyści dla klienta

#### **2. Budowa i obsługa Reformera**

- Nazewnictwo elementów
- Sprężyny (kolory, opór)
- Akcesoria: box, jump board
- Regulacje: footbar, headrest, ropes
- Technika: kładzenie się i wstawanie
- Higiena, dezynfekcja, dbanie o sprzęt

#### **3. Anatomia i fundamenty na Reformersze**

- Neutralny kręgosłup
- Oddech pilatesowy
- Aktywacja core i dna miednicy
- Praktyka: ułożenie ciała, wizualizacje, cueing

#### **4. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje**

- Ćwiczenia: Pilates V, Elephant, Straight Feet Parallel, Heels Together Parallel, Heels Apart External Rotation, Heel Raises Parallel, Walking, Single Leg Toe, Single Leg Variation, Single Leg Heel, Shoulder Bridge, The Hundred, Circles, The Frog, Parallel, Slices

#### **5. Masterclass**

- Lekcja łącząca poznane ćwiczenia.

#### **6. Masterclass**

- Pre-pilates + ćwiczenia z dnia 1
- Nowe ćwiczenia

#### **7. Programowanie lekcji Pilates Reformer**

- Struktura lekcji: początek, środek, zakończenie
- Rozgrzewka, stretching
- Dobór ćwiczeń, liczba powtórzeń
- Muzyka, oświetlenie, ustawienie maszyn
- Ubiór
- Praca z kobietami w ciąży – ograniczenia

#### **8. Praktyka – ćwiczenia i modyfikacje**

- Ćwiczenia: Short Spinal, Roll Down Bicep Curl, Roll Down Rowing, Seated Side Pull, Kneeling Side Pulls, Seated Bicep Pull, Side Pull Across, Knee Stretch, The Gun, Leg Push, Stomach Massage 1–2, Cossack Lift, Side Bend Basic, Side Bend with Twist, Scoops, Swan Dive, Teaser Basic, Leg Push with Stretch

#### **9. Praktyka**

- Kontynuacja ćwiczeń, praca w parach
- Utrwalenie poznanych ćwiczeń

#### **10. Podsumowanie**

### **Moduł II - Sinya Pilates Reformer Flow**

#### **1. Idea flow w Pilatesie**

- Definicja i znaczenie pracy w formacie flow
- Różnice między nauką pojedynczych ćwiczeń a prowadzeniem pełnej lekcji
- Rola rytmu, przestrzeni i tempa w praktyce na reformerze
- Korzyści dla klienta: świadomość, lekkość, ciągłość ruchu

## 2. Budowanie sekwencji i struktura lekcji

- Zasady łączenia ćwiczeń w logiczne bloki
- Tempo, rytm i pauza jako narzędzia transformacji
- Struktura lekcji: przygotowanie, część główna, wyciszenie
- Lekcje tematyczne: elongacja, core & spiral, płynność & flow, rotacja & balans

## 3. Cueing i prowadzenie w przestrzeni

- Cueing werbalny i wizualny w pracy grupowej
- Jak kierować uwagę klienta: oś, kierunek, intencja
- Rola oddechu w płynnym prowadzeniu sekwencji
- Obserwacja grupy i reagowanie na dynamikę lekcji

## 4. Praktyka – sekwencje Footwork & Legs in Straps

- Footwork Progressions (Rytm + Articulation): Prehensile, Heel Raises, Running, Medial Rotation Flow
- Legs in Straps: Giant Frog, Giant Frog Reverse, Pas de Chat, Scissors, Bicycle, Developé
- Modyfikacje i progresje w zależności od poziomu grupy

## 5. Praktyka – Core & Spine Flow

- Short Spine
- Semi-circle
- Reverse Abdominals Series
- Stomach Massage: Upright, Twist, Extended
- Analiza jakości przejść: elongacja, spiralność, kontrola segmentalna

## 6. Praktyka – Arms Series i rotacje

- Arms Series – Long Box: Hug a Tree, Shave the Head, Salute, Triceps Extension, Rowing – Oblique
- Rotacje i mobilność boczna: Mermaid & Upright Rotation, Cleopatra Stretch, Side Stretch, Twist with Support
- Równoważenie pracy tułowia i obręczy kończyn

## 7. Praktyka – Back & Posterior Chain

- Swan
- Dart
- Swimming
- Breaststroke Prep
- Kontrola tylnej taśmy i integracja oddechu z elongacją kręgosłupa

## 8. Praktyka – Dynamiczna kontrola kończyn dolnych

- Arabesque i Arabesque Extension
- Elephant Progressions
- Knee Stretch Series Flow (Round → Flat → Kneeling Combo)
- Budowanie siły, stabilności i kontroli w dynamicznych sekwencjach

## 9. Masterclass – tworzenie pełnych lekcji

- Prowadzenie lekcji grupowej z płynnymi przejściami
- Tworzenie narracji ruchowej: od spokojnej pracy spiralnej do dynamicznego flow
- Praca w parach – obserwacja i analiza

## 10. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna

- Analiza przykładowych lekcji flow
- Dyskusja: intencja vs forma ćwiczenia
- Feedback od prowadzącego i grupy
- Przygotowanie do samodzielnego tworzenia zajęć na poziomie średniozaawansowanym

## **Moduł III - Sinya Pilates Reformer Coreline**

### **1. Wprowadzenie – praca z małymi przyborami na Reformerze**

- Rola dodatkowych akcesoriów: wsparcie, wyzwanie, intensyfikacja bodźców
- Sensoryczne i proprioceptywne znaczenie: stabilność, balans, elongacja, świadomość segmentalna
- Zasady bezpieczeństwa i dopasowania sprzętu do poziomu uczestnika

### **2. Ring (Magic Circle) – opór izometryczny i aktywacja centrum**

- Zastosowanie ringa jako narzędzia aktywacji mięśni głębokich
- Wsparcie w korekcji miednicy i obręczy barkowej
- Praktyka ćwiczeń:
  - Hundred with Ring (w rękach / między udami)
  - Legs in Straps + Ring między kostkami
  - Bridging + Ring między kolanami
  - Arm Press Series – Press & Hold
  - Mermaid + Ring (elongacja boczna)
  - Reverse Abdominals + Ring w dłoniach
  - Shoulder Bridge + Ring pod stopami
  - Footwork + Ring (addukcja/abdukcja)

### **3. Roller – niestabilność, balans i elongacja kręgosłupa**

- Roller jako narzędzie pracy nad linią ciała i koordynacją
- Mobilizacja powięzi i stymulacja czucia głębokiego
- Praktyka ćwiczeń:
  - Leg Circles + roller pod miednicą
  - Feet in Straps + roller pod kością krzyżową
  - Bridging + stopy na rollerze
  - Swan z rollerem pod mostkiem
  - Shoulder Bridge + roller pod stopami
  - Plank + roller pod stopami/przedramionami
  - Side Plank + Strap + Roller (taśma pod kolanem)

### **4. Easy Ball – wsparcie i zaburzenie stabilności**

- Piłka jako punkt odniesienia, podparcia lub wyzwania równoważnego
- Integracja osi w ruchach spiralnych i asymetrycznych
- Praktyka ćwiczeń:
  - Reverse Abdominals + ball pod sacrum
  - Side Plank + ball między kolanami
  - Elephant z piłką pod stopami
  - Feet in Straps + ball pod odc. lędźwiowym
  - Bridge + ball pod jednym pośladkiem
  - Knee Stretch Series + ball między udami
  - Side Lunge + ball pod stopą
  - Push Up + ball pod dłonią lub stopą

### **5. Masterclass – lekcja sensoryczna**

- Integracja ćwiczeń z wykorzystaniem różnych przyborów
- Tworzenie lekcji hybrydowych – wsparcie i wyzwanie w jednej sesji
- Analiza: efekt sensoryczny a intencja ćwiczenia

### **6. Programowanie lekcji z małymi przyborami**

- Jak planować progresję: od prostych do bardziej złożonych wyzwań
- Tematyka lekcji: stabilność, elongacja, balans, core
- Praca indywidualna, terapeutyczna i sportowa – różne konteksty użycia sprzętu
- Wskazówki praktyczne: dobór przyboru do celu i poziomu grupy

### **7. Podsumowanie i praktyka dydaktyczna**

- Rozpoznawanie kompensacji i mikronapięć podczas pracy z oporem
- Doskonalenie cueingu poprzez efekt doznań zmysłowych

- Feedback i korekcje w parach
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć z użyciem ringa, rollera i piłki

#### MODUŁ IV – WALIDACJA

##### 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 może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	7 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	7 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	153,06 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	153,06 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Małgorzata Życka

Małgorzata Życka - Trenerka personalna, instruktorka fitness i szkoleniowiec z 19-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w formach body&mind (Pilates, bodyART), treningu funkcjonalnym

oraz szkoleniach z podstaw trenerstwa fitness. Od lat wspiera ludzi w budowaniu sprawności i kontaktu z ciałem – poprzez łagodny, przemyślany i skuteczny ruch. Z wykształcenia magister wychowania fizycznego ze specjalizacją w gimnastyce korekcyjnej. Jej droga zaczęła się od baletu i tańca towarzyskiego, a już jako 18-latką prowadziła pierwsze zajęcia fitness. Uczyła się m.in. u Michaela Kinga (Pilates Institute) i Roberta Steinbachera (bodyART). Jako master trenerka i edukatorka współpracowała z Open Mind, Mauricz Training Center, a obecnie szkoli w ramach ProFi Academy. Prowadziła też pierwszą edycję programu „Metamorfozy” w Szczecinie. Dziś współtworzy Studio Chata Zdrowego Ruchu – miejsce, w którym łączy podejście trenerskie, korekcyjne i terapeutyczne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które:

- ukończyły 18 rok życia (warunek konieczny).
- ukończyły szkolenia Pilates na matach na min. 2 poziomach zaawansowania: Sinya Pilates Foundation (Pilates Mat I) oraz Sinya Pilates Evolution (Pilates Mat II) (warunek konieczny).

### 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.

Po więcej informacji o Sinya Pilates GLOBAL EDUCATION SYSTEM zapraszamy na naszą oficjalną stronę internetową.

<https://sinyapilates.com/>

## Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

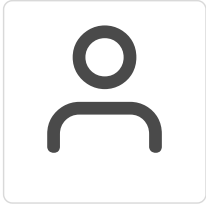
Szkolenie odbędzie się w klubie:

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Studio Pilates wyposażone w 6 reformerów - 1 reformer na 2 uczestników. Dostęp do szatni, WC.

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119