



## Akademia Zdrowego Kręgosłupa - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/04/01/178482/3458221

3 600,00 PLN brutto  
3 600,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 09.05.2026 do 05.07.2026

## 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 udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia.

*Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój*

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

28-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Akademia Zdrowego Kręgosłupa – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć prozdrowotnych ukierunkowanych na profilaktykę i wspomaganie funkcji kręgosłupa u osób z dolegliwościami w obrębie narządu ruchu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera ćwiczenia do wszystkich grup mięśniowych	Rozróżnia ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, sprzętem i maszynami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia równomierne zaangażowanie grup mięśniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dostosowuje ćwiczenia do poziomu klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje poprawną technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń	Koryguje błędy podopiecznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje ograniczenia w zakresie ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje słabe ogniwa i dysfunkcje ruchowe	Lokalizuje punkty przeciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki palpacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje trening core i oddechowy	Stosuje techniki prawidłowego oddychania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Integruje ćwiczenia oddechowe z ruchem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki mobilizujące dla poprawy zakresu ruchu	Dobiera techniki do konkretnego ograniczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykonuje mobilizacje w sposób bezpieczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje efektywność działań	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wprowadza techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Identyfikuje obszary napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednie metody rozciągania i rozluźniania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki w sposób kontrolowany	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza funkcjonalną diagnostykę klienta	Opisuje testy funkcjonalne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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 Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć taki jak, maty, piłki, hantle.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w parach oraz małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe.

Zajęcia teoretyczne - liczba godzin zegarowych: 15 godzin

Zajęcia praktyczne - liczba godzin zegarowych: 22 godziny

Przerwy - liczba godzin zegarowych: 2 godziny (6 x 20 minut)

Walidacja - liczba godzin zegarowych: 1 godzina

## Zakres tematyczny szkolenia:

### MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY

1. Znaczenie anatomii i biomechaniki kręgosłupa w ocenie stanu pacjenta.
2. Omówienie wywiadu oraz identyfikacja czerwonych flag.
3. Anatomia palpacyjna kręgosłupa oraz test pochylenia miednicy.
4. Wprowadzenie do postawy ciała, wpływ czynników oraz krótka charakterystyka wad.
5. Ocena postawy ciała z zastosowaniem kwestionariusza.
6. Rola testów w diagnostyce oraz ich klasyfikacja.
7. Przegląd testów specjalistycznych, w tym testy de Kleina, Brudzińskiego i Patricka.
8. Testy funkcjonalne i zakresów ruchu oraz ich znaczenie w praktyce klinicznej.
9. Analiza oddechu, anatomia przepony i ćwiczenia oddechowe.
10. Ocena zintegrowanego systemu stabilizacji i rola mięśni core.
11. Wykonanie testów funkcjonalnych i ich zastosowanie w rehabilitacji.
12. Pozycje neutralne oraz praktyczne ćwiczenia core w różnych pozycjach.

### MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY

1. Badanie odcinka szyjnego i piersiowego dla potrzeb treningu.
2. Postępowanie przy wadach: zespół skrzyżowania górnego, protrakcja głowy, plecy okrągłe, plecy płaskie.
3. Zawieszenia emocji w ciele, co można zrobić z poziomu ciała.
4. Ćwiczenia mobilizacji i stabilizacji odcinka szyjnego i piersiowego.
5. Ćwiczenia stabilizacji łopatki.
6. Trening wzorców ruchowych: pchanie, przyciąganie, ręce w górze.
7. Mobilizacje uciskowe punktów bolesnych, zasady wykonania, zasady bezpieczeństwa.
8. Rolowanie, kiedy rolować?
9. Poizometryczna relaksacja jako efektywna metoda rozciągania i niwelowania bólu
10. Mechanizm hamowania zwrotnego
11. Planowanie treningu u Klienta z dysfunkcją.

### MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA

1. Anatomia palpacyjna i badanie zakresu ruchomości kręgosłupa lędźwiowego i stawu biodrowego.
2. Diagnostyka wad postawy ciała (plecy wklęsłe, plecy płaskie, okrągło - wklęsłe).
3. Diagnostyka różnicowa biodro vs odcinek lędźwiowy.
4. Zespół mięśnia gruszkowatego vs rwa kulszowa (postępowanie, różnicowanie).
5. Staw krzyżowo – biodrowy (diagnostyka, mobilizacja, stabilizacja).
6. Modyfikacje ćwiczeń i postępowanie w przypadku pleców wklęsłych, pleców płaskich, oraz pleców okrągło – wklęsłych.
7. Postępowanie w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego – dyskopatia, kręgozmyk, choroba zwyrodniona stawów kręgosłupa (patomechanika, profilaktyka, postępowanie).
8. Wskazania i przeciwwskazania w najczęstszych chorobach kręgosłupa lędźwiowego.
9. Skolioza w treningu siłowym.
10. Zaawansowane ćwiczenia treningu core.
11. Trening funkcjonalny ze sprzętem (dysk sensomotoryczny, duża i mała piłka, sprzęt do jogi, taśmy thera band, step, roller).

12. Praca mięśniowo powięziowa ze sprzętem (wałek, piłka).
13. Postawa skoliotyczna – definicja, etiologia i diagnostyka występowania tej wady postawy.
14. Rola mięśni głębokich w korekcji skolioz.
15. Praca asymetryczna jako przykład efektywnego treningu u osób z postawą skoliotyczną.
16. Reedukacja oddechowa w skoliozie.
17. Poizometryczna relaksacja mięśni.

#### 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: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 1	Rafał Miękiśiak	09-05-2026	10:00	12:40	02:40
2 z 19 PRZERWA	Rafał Miękiśiak	09-05-2026	12:40	13:00	00:20
3 z 19 MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 1	Rafał Miękiśiak	09-05-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 2	Rafał Miękiśiak	10-05-2026	10:00	12:40	02:40
5 z 19 PRZERWA	Rafał Miękiśiak	10-05-2026	12:40	13:00	00:20
6 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 2	Rafał Miękiśiak	10-05-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 1	Rafał Miękisiak	20-06-2026	10:00	12:40	02:40
8 z 19 PRZERWA	Rafał Miękisiak	20-06-2026	12:40	13:00	00:20
9 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 1	Rafał Miękisiak	20-06-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 2	Rafał Miękisiak	21-06-2026	10:00	12:40	02:40
11 z 19 PRZERWA	Rafał Miękisiak	21-06-2026	12:40	13:00	00:20
12 z 19 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 2	Rafał Miękisiak	21-06-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 19 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK LĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA, Dzień 1	Rafał Miękisiak	04-07-2026	10:00	12:40	02:40
14 z 19 PRZERWA	Rafał Miękisiak	04-07-2026	12:40	13:00	00:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK LĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA, Dzień 1	Rafał Miękisiak	04-07-2026	13:00	17:00	04:00
16 z 19 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK LĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA, Dzień 2	Rafał Miękisiak	05-07-2026	10:00	12:40	02:40
17 z 19 PRZERWA	Rafał Miękisiak	05-07-2026	12:40	13:00	00:20
18 z 19 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK LĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZNA, Dzień 2	Rafał Miękisiak	05-07-2026	13:00	16:00	03:00
19 z 19 MODUŁ IV - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	Rafał Miękisiak	05-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

90,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Rafał Miękiśiak

Rafał Miękiśiak – fizjoterapeuta i trener personalny, absolwent AWF w Poznaniu. Specjalizuje się w ortopedii funkcjonalnej, łącząc terapię manualną z nowoczesnym treningiem. Pracuje z osobami z bólem kręgosłupa, sportowcami i dziećmi z wadami postawy. Ukończył liczne szkolenia z FDM, neurotreningu, kinezyterapii i terapii integracyjnej. Ruch traktuje jako kluczowe narzędzie leczenia i codziennego dobrostanu.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach a także w organizacji konferencji, warsztatów i wydarzeń związanych ze światem fitness, treningu personalnego i medycznego.

## 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:

- Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna

Prezentacje:

- Zdrowy Kręgosłup moduł główny
- Zdrowy Kręgosłup odcinek szyjny i piersiowy
- Zdrowy Kręgosłup odcinek lędźwiowy i postawa skoliozytyczna

Materiały dodatkowe:

- Zakres materiału do powtórzenia przed szkoleniem
- Karta badań Zdrowy Kręgosłup moduł główny

### 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:

- posiada udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka
- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego (akceptowane różne dziedziny)
- jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych
- ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia.

## Informacje dodatkowe

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia.

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.

Akademia Zdrowego Kręgosłupa to kompleksowy program stworzony przez fizjoterapeutów, którzy na co dzień pracują również jako trenerzy. Dzięki ich praktycznemu doświadczeniu uczestnik zna najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się klienci – i skutecznie im pomaga. To szkolenie, które realnie podnosi kompetencje uczestnika i pozwala wejść na wyższy poziom zawodowy.

[www.profiacademy.pl](http://www.profiacademy.pl)

*Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój*

## Adres

pl. Władysława Andersa 7

61-894 Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Just GYM Plac Andersa

Pl. Andersa 7

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

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

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