



## Diagnostyka Funkcjonalna w treningu - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/04/15/178482/3489288

1 290,00 PLN brutto  
1 290,00 PLN netto  
99,23 PLN brutto/h  
99,23 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

184 oceny

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 08.08.2026 do 09.08.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Identyfikatory projektów**

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

**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/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

27-07-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

13

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego wykonywania oceny funkcjonalnej ciała, identyfikowania dysfunkcji ruchowych oraz doboru ćwiczeń w celu poprawy jakości treningu i minimalizacji ryzyka kontuzji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad umożliwiający długofalową współpracę z klientem	Dobiera pytania adekwatne do celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje potrzeby klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokumentuje wyniki rozmowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Lokalizuje struktury anatomiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Diagnostuje dysfunkcje układu ruchu z wykorzystaniem anatomii palpacyjnej	Identyfikuje nieprawidłowości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje techniki palpacyjne zgodnie z procedurami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje trafne wnioski diagnostyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki mobilizacji w celu przywrócenia ruchomości	Dobiera technikę do rodzaju ograniczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje mobilizacje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocena efektu bezpośredniego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Identyfikuje obszary napięć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednią technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje rozluźnianie zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przeprowadza ocenę funkcjonalną klienta	Dobiera odpowiednie testy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza je zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje wyniki testów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje zalecenia terapeutyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje ciało klienta w kontekście funkcji, a nie wyłącznie struktury	Interpretuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia powiązania między funkcją a objawem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ograniczenia w globalnym wzorcu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera i interpretuje testy funkcjonalne do konkretnego problemu	Rozpoznaje odpowiedni test do danego przypadku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przeprowadza testy zgodnie z procedurą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki testu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje kompensacje i słabe ogniwa w wzorcach ruchowych	Obserwuje jakość ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje w ciele	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Lokalizuje źródło osłabienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dokumentuje wnioski diagnostyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje ćwiczenia korekcyjne odpowiednio do zdiagnozowanego problemu	Dobiera ćwiczenia do dysfunkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje ćwiczenia zgodnie z techniką	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia możliwości klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Monitoruje efektywność interwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych pod kątem funkcji i wzorców	Przeprowadza analizę przysiadu, martwego ciągu i wyciskania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje korekty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady tensegracji i integracji strukturalnej w pracy z ciałem	Wyjaśnia zasady tensegracji i integracji strukturalnej w pracy z ciałem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Objaśnia ich znaczenie w stabilności i ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy teorię z praktyką treningową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ na planowanie ćwiczeń	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 rozdzielanie 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 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

**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: 4 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

### MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1

1. Jak działa ludzkie ciało? - Anatomia i biomechanika.
2. Najczęstsze dolegliwości, z którymi zmagają się podopieczni - dyskopatia, bóle barków, kręgosłupa, rwa kulszowa, kolano skoczka, ITBS, bóle stawowe i wiele innych.
3. Czerwone flagi - kiedy wymagana będzie konsultacja z innymi specjalistami?
4. Ocena postawy podczas spoczynku.
5. Centrum ciała – miejsce, od którego warto rozpocząć diagnostykę.
6. Rola rozgrzewki w procesie treningowym - czy jest aż tak ważna?
7. Diagnostyka funkcjonalna - jak dobrać odpowiednie testy i kiedy je stosować?

### MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2

1. Analiza wzorców ruchowych na przykładzie podstawowych ćwiczeń: przysiad, wyciskanie horyzontalne i wertykalne , martwy ciąg, podciąganie, wiosłowanie, wykroki, spacer farmera.
2. Ocena ruchu i słabych ogniw podczas ćwiczeń.
3. Teoria tensegracji i integracji strukturalnej – globalne spojrzenie na ciało.
4. Zastosowanie ćwiczeń korekcyjnych dla danego przypadku.
5. Aktywacja/mobilizacja tkanek i stawów poprzez ćwiczenia i narzędzia typu roller, gumy, obciążenie zewnętrzne.
6. Kompetencje trenera - co może, a czego nie podczas pracy z klientem.

### Moduł III - 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 przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1	Marcin Klorek	08-08-2026	12:15	15:15	03:00
<b>2 z 7</b> PRZERWA	Marcin Klorek	08-08-2026	15:15	15:35	00:20
<b>3 z 7</b> MODUŁ I - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 1	Marcin Klorek	08-08-2026	15:35	18:30	02:55
<b>4 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Marcin Klorek	09-08-2026	10:15	13:15	03:00
<b>5 z 7</b> PRZERWA	Marcin Klorek	09-08-2026	13:15	13:35	00:20
<b>6 z 7</b> MODUŁ II - Diagnostyka funkcjonalna w Treningu - Dzień 2	Marcin Klorek	09-08-2026	13:35	16:00	02:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 7</b> MODUŁ III - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	09-08-2026	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 290,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	99,23 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	99,23 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Marcin Klorek

Marcin Klorek – trener personalny i medyczny z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z osobami po kontuzjach, zabiegach ortopedycznych i przewlekłym bólu. Łączy podejście atletyczne z treningiem medycznym, wspierając również kobiety w ciąży i po porodzie oraz osoby wracające do aktywności po dłuższej przerwie. Bazę do swojej metodyki zbudował na własnym doświadczeniu sportowym – od pływania i siatkówki po sporty walki. W pracy stawia na diagnozę przyczyny, a nie tylko objawu, budując proces treningowy na zaufaniu i jasnej komunikacji.

W ciągu ostatnich 5 lat ukończył liczne szkolenia z zakresu treningu medycznego, funkcjonalnego, korekcji wzorców ruchowych i pracy z pacjentami bólowymi – stale rozwijając swoją wiedzę i praktykę.

# 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>

Prezentacje:

- Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu

## 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 uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa
- 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 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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.

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

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

## Adres

pl. Rodła 10

70-419 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Fitness World Radisson Blu Hotel Plac Rodła 10

## 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