



Stretching - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/04/15/178482/3489955

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

📅 21.11.2026 do 22.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Grupa docelowa usługi

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 również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Stretching – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć stretchingowych i mobilizacyjnych, obejmujących dobór i stosowanie różnych metod rozciągania w pracy indywidualnej i grupowej, w celu poprawy elastyczności, mobilności, regeneracji i jakości ruchu uczestników

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje fizjologiczne podstawy rozciągania i adaptacji tkanek miękkich	Wyjaśnia rolę układu nerwowego w kontroli napięcia mięśniowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia wpływ kolagenu i elastyny na elastyczność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje czynniki wpływające na skuteczność stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje różnice między metodami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia i opisuje cztery metody stretchingu	Dobiera metodę do celu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zastosowanie konkretnej techniki w danym kontekście	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa przeciwwskazania do poszczególnych technik	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia zasady bezpiecznego prowadzenia stretchingu na różnych poziomach zaawansowania	Ocenia ryzyko przeciążenia i kontuzji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia zasady progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cele treningowe stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zastosowanie stretchingu w różnych celach treningowych	Dobiera metody do fazy treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie stretchingu w kontekście prewencji urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje elementy budowy jednostki treningowej stretchingowej	Wskazuje strukturę zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady doboru pozycji i płynnych przejść	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie pracy z muzyką i rytmem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie technik relaksacyjnych i ich wpływ na regenerację układu nerwowego i mięśniowego	Rozróżnia techniki relaksacyjne stosowane w stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Omawia mechanizmy redukcji napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy stretching z elementami oddechu i relaksacji	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 dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stopy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

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

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Stretching, Dzień 1

1. Fizjologiczne podstawy stretchingu – rola kolagenu, elastyny i czynników zewnętrznych wpływających na elastyczność ciała.
2. Stretching a układ nerwowy – odruch miotacyjny, czucie proprioceptywne i relaksacja mięśni.
3. Nauka ustawienia ciała – postawa, linie napięć, biomechanika.
4. Rolowanie kręgosłupa – technika, zastosowanie, płynne przejścia między ćwiczeniami.
5. Technika podstawowych ćwiczeń rozciągających – stretching dla początkujących.
6. Stretching aktywny – nauka fazy Cool Down, uspokojenie układu nerwowego i oddechowego.
7. Stretching statyczny bierny – zastosowanie, zasady, relaksacja w pozycjach.
8. Ćwiczenia w parach – współpraca, bezpieczeństwo, zwiększanie zakresu ruchu.

MODUŁ II - Stretching, Dzień 2

1. Stretching statyczny czynny – technika, kontrola napięcia mięśniowego, pokaz ćwiczeń.
2. Stretching dynamiczny (Power Stretch) – zasady, zastosowanie, nauka płynnych przejść.
3. Pozycje w stretchingu – górne, średnie, niskie; ich wpływ na układ mięśniowo-powięziowy.
4. Technika ćwiczeń zaawansowanych w stretchingu – z użyciem sprzętu i bez sprzętu.
5. Budowa lekcji stretchingu – rozgrzewka, dobór ćwiczeń, struktura zajęć.
6. Rola muzyki w zajęciach mieszanych – tempo, rytm, atmosfera treningu.
7. Masterclass – stretching statyczny bierny i czynny, Power Stretch.

MODUŁ III - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

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
1 z 7 MODUŁ I - Stretching - Dzień 1	Adam Ptak	21-11-2026	12:15	15:15	03:00
2 z 7 PRZERWA	Adam Ptak	21-11-2026	15:15	15:35	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 MODUŁ I - Stretching - Dzień 1	Adam Ptak	21-11-2026	15:35	18:30	02:55
4 z 7 MODUŁ II - Stretching - Dzień 2	Adam Ptak	22-11-2026	10:15	13:15	03:00
5 z 7 PRZERWA	Adam Ptak	22-11-2026	13:15	13:35	00:20
6 z 7 MODUŁ II - Stretching - Dzień 2	Adam Ptak	22-11-2026	13:35	16:00	02:25
7 z 7 MODUŁ III - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	-	22-11-2026	16:00	17:00	01:00

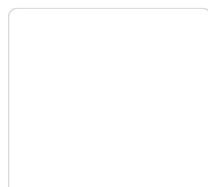
Cennik

Cennik

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w grupowym treningu siłowym, wzmacnianiu funkcjonalnym i zajęciach typu Pump&Tone. Certyfikowany instruktor fitness, Pilates i cycling, aktywnie rozwija się także w nurcie body&mind. Na co dzień pracuje w Trójmieście, prowadząc treningi personalne, prozdrowotne i przygotowanie motoryczne młodych sportowców.

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:

- Stretching

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMSP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym np. wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa (warunek konieczny).
- 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.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

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.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE

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

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, szatnie, toalety.

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119