



## Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2026/04/29/126640/3521854

4 997,00 PLN brutto  
4 997,00 PLN netto  
104,10 PLN brutto/h  
104,10 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 23.05.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane:

- osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji;
- studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej;
- nauczyciele wychowania fizycznego;
- osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych;
- osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

Osoba kończąca kurs może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego</p>	<p>opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym</p> <p>opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń</p> <p>opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym</p> <p>opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<p>opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego  opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich  opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich  opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie  opisuje zadania zawodowe trenera personalnego  opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich  wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu  wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego</p>	<p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie  charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego  opisuje zasady formułowania celów treningowych  opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu  opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych  wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość  opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej  opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne  opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia  opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka  rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne  opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów  opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym  opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym  definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego  opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały  opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem  uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym  opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich  opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich  opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia  omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia  wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej  opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p> <p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p> <p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</p>	<p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt  stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy  opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)  proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą  współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej  przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej  dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego  demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej  nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje  mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń  monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku  podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych  dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych</p> <p>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Wspiera uczestnika we wdrażaniu do aktywnego trybu życia	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego</p> <p>opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

## Program

### Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

#### 1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

## 1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

## 1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

## 1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

## 1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Minimalne wymagania wobec uczestników: Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Kurs realizowany jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania kursu.

Warunki organizacyjno - logistyczne: Kurs prowadzony w siłowni/boxie crossfitowym, wyposażonym w sprzęt potrzebny do przeprowadzenia procesu treningu personalnego.

Proces walidacji:

1. Etap: Test wiedzy;
2. Etap: Przygotowanie, poprowadzenie oraz zrealizowanie procesu treningu personalnego.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

# 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>	4 997,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 997,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	104,10 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	104,10 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	250,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	250,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	250,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### Kamil Borański

Magister Fizjoterapii Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie z roku 2022.

Swoje doświadczenie zdobył przeprowadzając od 2020 roku wiele szkoleń w następujących zakresach tematycznych:

- Diagnostyka Funkcjonalna (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Podstawy Treningu Medycznego (Kurs Trenera Personalnego GSA)

- Metodyka Treningu Mobility (Kurs Trenera Personalnego GSA)
  - Metodyka treningu Siłowego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
  - Metodyka treningu Funkcjonalnego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
  - Autorskie warsztaty z Ergonomii i Wellbeing'u dla Warszawskich Przedsiębiorstw - Healthy Spine Project - 5 edycji
  - Szkolenia z Ergonomii Online
  - Warsztaty edukacyjne dla Fizjoterapeutów 1:1
  - Szkolenia z treningu medycznego (Kurs Trenera Medycznego GSA)
    - moduł staw ramienny i kończyna górna
    - moduł kręgosłup
    - moduł staw biodrowy
- Członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego dla Lekarzy i Fizjoterapeutów (PT Arthro).  
 Członek, Fizjoterapeuta Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF) PWzF 77427.  
 Uczestnik konferencji ortopedycznych, m.in. Joint Preservation Congress i Zjazdów PT Arthro.  
 Uczestnik międzynarodowych Forum Rehabilitacji 2024/2025 - Ptak Warsaw EXPO Nadarzyn.  
 Od 2020 roku wziął udział w następujących szkoleniach specjalistycznych:
- Obóz szkoleniowy z ultrasonografii – mgr Adam Michoński
  - Szkolenie z fizjoterapii inwazyjnej pod kontrolą USG – Neuromodulacja i Elektroliza przezskórna (mgr Mieszko Podleśny)
  - Kurs kadawerowy CEM – Chirurgia stawu ramiennego (dr Michał Drwięga)



2 z 4

## Bartosz Murzyn

Zdobył wykształcenie wyższe- Specjalizacja kulturystyka i pływanie na Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie w roku 2020.

Od 2020 roku przeprowadził wiele szkoleń przyszłych trenerów z zakresu treningu siłowego i funkcjonalnego.

Ukończył następujące szkolenia:

- EPI - Elite Performance Institute Phase I i Phase II zakończone egzaminem i certyfikatem National Certificate in Strength & Conditioning (NCSC)
- Szkolenie ISCI - International Strength & Conditioning Institute - Sport Strength Coach i serie szkolenie z ramienia ATS - Akademia Treningu Siłowego Wojciech Jusiel:
  - Programowanie i periodyzacja w treningu przygotowania fizycznego
  - Trening przygotowania motorycznego w On-Season
  - Trening przygotowania motorycznego w Off-Season
  - Przygotowanie Motoryczne w dyscyplinach wytrzymałościowych
  - Przygotowanie Motoryczne w sportach drużynowych

Posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.



3 z 4

## Dawid Klimek

Dawid Gunnar Pruszyński – trener personalny i trener przygotowania siłowego, związany ze sportem od dzieciństwa, zawodowo działający od 2015 roku. Specjalizuje się w treningu siłowym, kształtowaniu sylwetki, poprawie sprawności fizycznej oraz edukacji ruchowej, pracując zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi.

Doświadczenie zawodowe zdobywał m.in. we współpracy z mistrzem Polski w kulturystyce federacji IFBB, a także poprzez systematyczne podnoszenie kwalifikacji na specjalistycznych szkoleniach i kursach branżowych. W swojej pracy kładzie nacisk na bezpieczeństwo, poprawną technikę ćwiczeń oraz indywidualne dopasowanie metod treningowych do potrzeb i możliwości uczestników.

Ukończył liczne szkolenia z zakresu treningu siłowego, zdrowia i przygotowania motorycznego, w tym:

zdrowy bark, zdrowe plecy i zdrowe kolana

trening mobilności i trening CORE

anatomia funkcjonalna

planowanie i programowanie treningu

kształtowanie wytrzymałości

zaawansowany trening siłowy

trening kobiet po ciąży

dietetyka sportowa oraz suplementacja

podstawy pracy trenera personalnego i trenera kulturystyki

Stale rozwija swoje kompetencje zawodowe, aby świadczyć usługi rozwojowe na wysokim poziomie merytorycznym i praktycznym. Posiada doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.



4 z 4

## Bartłomiej Wojewódzki

Od końca 2024 prowadzi szkolenia z zakresu metodyki treningu funkcjonalnego, metodyki treningu siłowego oraz mobility.

Może pochwalić się kwalifikacjami takimi jak:

- StrongFirst SFG Kettlebell Instructor Certificate, certyfikacja instruktorska kettlebell level -2025
- Strength and Power Development, trening personalny, przygotowanie motoryczne, 11-12.02.2023
- Kinezyterapia w praktyce, trening medyczny, funkcjonalny, 25-26.09.2021
- HIIT Kompendium treningu interwałowego, trening funkcjonalny, przygotowanie motoryczne, 21.09.2024
- Rehab training in neck pain, trening medyczny, 07.05.2022
- Gimnastyka w treningu personalnym, trening funkcjonalny, 18-19.05.2024
- Plyometria w rehabilitacji, trening medyczny, trening funkcjonalny, 14.03.2021
- Strategie ruchowe, trening funkcjonalny, 30-31.01.2021
- Diagnostyka funkcjonalna, trening medyczny, trening funkcjonalny, 13-14.02.2021
- Współczesna kinezyterapia, trening medyczny, funkcjonalny, 20-21.02.2021
- Next generation runner, trening motoryczny, medyczny, 15-16.02.2020
- The shoulder complex doesn't have to be complicated, trening medyczny, funkcjonalny, 15-16.05.2021
- Program Design Specialist, PDS, programowanie treningu siłowego, funkcjonalnego, motorycznego, 9.12.2023

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

### 1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

### 1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

### 1. Anatomia funkcjonalna dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

### 1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

### 1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie

- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

#### 1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

## Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.
- wykształcenie średnie (w przypadku konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego).

## Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, wyżywienia i zakwaterowania.

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej.

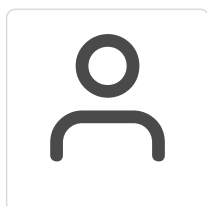
## Adres

ul. Aleja Spółdzielczości Pracy 26  
20-147 Lublin  
woj. lubelskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661