

ProFi
ACADEMY**Akademia Zdrowego Kręgosłupa -
Szkolenie ProFi Academy**

Numer usługi 2026/05/12/178482/3554541

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

93,02 PLN brutto/h

93,02 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,6 / 5

194 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 43:00 h

📅 10.10.2026 do 06.12.2026

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

28-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

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
Demonstruje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń	Wskazuje poprawną technikę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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
Projektuje trening core i oddechowy	Dobiera ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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: 21 godzin

Przerwy - liczba godzin zegarowych: 6 godziny (12 x 30 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 skoliozytna – 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 skoliozytną.
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: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękisiak	10-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 31 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 31 MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękisiak	10-10-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 31 -	Przerwa	-	10-10-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 31 MODUŁ I - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękisiak	10-10-2026	15:00	17:30	02:30
6 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękisiak	11-10-2026	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	11-10-2026	12:30	14:00	01:30
9 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	14:00	14:30	00:30
10 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - MODUŁ GŁÓWNY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	11-10-2026	14:30	16:30	02:00
11 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	07-11-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 31 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:00	12:30	00:30
13 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	07-11-2026	12:30	14:30	02:00
14 z 31 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:30	15:00	00:30
15 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	07-11-2026	15:00	17:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	08-11-2026	10:00	12:00	02:00
17 z 31 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:00	12:30	00:30
18 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	08-11-2026	12:30	14:00	01:30
19 z 31 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:00	14:30	00:30
20 z 31 MODUŁ II - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	08-11-2026	14:30	16:30	02:00
21 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	05-12-2026	10:00	12:00	02:00
22 z 31 -	Przerwa	-	05-12-2026	12:00	12:30	00:30
23 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	05-12-2026	12:30	14:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 31 -	Przerwa	-	05-12-2026	14:30	15:00	00:30
25 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 1	Zajęcia	Rafał Miękiński	05-12-2026	15:00	17:30	02:30
26 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	06-12-2026	10:00	12:00	02:00
27 z 31 -	Przerwa	-	06-12-2026	12:00	12:30	00:30
28 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	06-12-2026	12:30	14:00	01:30
29 z 31 -	Przerwa	-	06-12-2026	14:00	14:30	00:30
30 z 31 MODUŁ III - ZDROWY KRĘGOSŁUP - ODCINEK ŁĘDŹWIOWY I POSTAWA SKOLIOTYCZ NA, Dzień 2	Zajęcia	Rafał Miękiński	06-12-2026	14:30	16:30	02:00
31 z 31 -	Walidacja	-	06-12-2026	16:30	17:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	43:00
w tym suma godzin zajęć	36:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	49:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,02 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	43:00

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

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada udokumentowaną znajomość anatomii i fizjologii człowieka lub posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Instruktora Sportu /Trenera Sportowego lub jest studentem kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych lub ukończył/a szkołę wyższą lub studium o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia (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 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.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Złota 59
00-120 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Złote Tarasy
ul. Złota 59, 00-120 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119