



Kettlebells Basic - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/06/17/178482/3633395

1 380,00 PLN brutto
1 380,00 PLN netto
81,18 PLN brutto/h
81,18 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:00 h

📅 03.10.2026 do 20.10.2026

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 uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera
Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np.
wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu (otrzymają zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu).

Szkolenie skierowane jest do trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów i pasjonatów treningu, którzy chcą zdobyć podstawowe kompetencje z zakresu treningu z odważnikami kulowymi.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

25-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Kettlebells Basic – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje Uczestnika do samodzielnego prowadzenia bezpiecznego i skutecznego treningu z wykorzystaniem odważników kulowych (kettlebells), poprzez rozwój umiejętności wykonywania i nauczania podstawowych ćwiczeń, analizy i korekcji błędów ruchowych oraz programowania treningu dostosowanego do poziomu i celu klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje technikę ćwiczeń kettlebell	definiuje poprawną technikę ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje najczęstsze błędy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawy biomechaniki ruchu	opisuje wzorce ruchowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wyjaśnia rolę stabilizacji i napięcia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa treningu	wskazuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uzasadnia rolę rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje zasady programowania treningu	wskazuje metody budowania siły i wytrzymałości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uzasadnia dobór ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykonuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia kettlebell	wykonuje martwy ciąg, swing, przysiad goblet, clean, TGU, snatch	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłową technikę ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady oddechu i stabilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera i planuje trening kettlebell	planuje strukturę treningu	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia do poziomu uczestnika	Wywiad swobodny
	określa intensywność i objętość	Wywiad swobodny
Prowadzi trening z wykorzystaniem kettlebells	dobiera ćwiczenia do celu treningowego	Wywiad swobodny
	demonstruje technikę ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje poziom trudności i obciążenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	koryguje błędy uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z uczestnikiem treningu	przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje błędy techniczne	Wywiad swobodny
Analizuje technikę ćwiczeń i koryguje błędy ruchowe	rozpoznaje kompensacje	Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią korektę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu	monitoruje poprawność wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na błędy	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 wyrażnie 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 wyrażnie 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 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.

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: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 9 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny (4 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

MODUŁ I - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 1

1. **Power Plank i oddychanie** - plank, biodra i napięcie jako podstawa pracy z kettlebells.

2. **Martwy ciąg** - fundament balistyki kettlowej:

1. Technika martwego ciągu jednorącz i oburącz. Progresje ćwiczenia.
2. Korekcja błędów i nauka analizowania techniki ćwiczenia.

3. **Swing** - technika, progresja i korekcie:

1. Kluczowe zasady generowania mocy biodrami.
2. Unikanie błędów technicznych i zabezpieczanie dolnego odcinka pleców.
3. Nauka progresji od podstawowego swingu oburącz do swingu zaawansowanego.

4. **Przysiad** - naukę przysiadu goblet squat oraz front squat.

1. Mechanika przysiadu i nauka poprawnej mobilizacji bioder.
2. Poprawna pozycja kręgosłupa.
3. Ćwiczenie progresji od goblet squat do front squat z dwoma kettlami.

5. **Swing jednorącz** - porównanie ze swingiem oburącz.

1. Praktyczne ćwiczenia pracy mięśni, kontroli tułowia i antyrotacji.
2. Prewencja kontuzji poprzez stopniowanie obciążenia..

6. **Zarzut jednorącz** - technika, korekty, wskazówki.

1. Nauka poprawnej trajektorii ruchu.
2. Praca nad dynamiką i kontrolą ruchu.
3. Ćwiczenia i korekty techniki zarzutu.

7. **Przykładowy trening z kettlebells.**

1. Zastosowanie poznanych technik w praktycznym treningu.

2. Układanie skutecznych i bezpiecznych treningów.

MODUŁ II - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 2

1. Przypomnienie i analiza ćwiczeń z dnia pierwszego.

1. Powtórzenie kluczowych ruchów z korektą techniki.
2. Sesja pytań i odpowiedzi – analiza problemów technicznych uczestników.

2. Tureckie Wstawanie (TGU) - ćwiczenie dla poprawy mobilności obręczy barkowej.

1. Rozwój cech motorycznych z TGU.
2. Bezpieczeństwo, progresja i wprowadzenie ćwiczenia do treningów.
3. Jak nauczać TGU.

3. Kettlebell Snatch - Przygotowanie do nauki rwania.

1. Ćwiczenie progresji od swingów przez high pull, aż do pełnego snatcha.
2. Techniki optymalizacji ruchu – bezpieczeństwo i płynność ruchów.

4. Programowanie treningu - zasady planowania sesji, dobór ćwiczeń, intensywność.

1. Układanie treningów na różnych poziomach zaawansowania.
2. Metody budowania siły, wytrzymałości i mobilności w oparciu o kettlebell.

5. Podsumowanie szkolenia i sesja Q&A – omówienie zdobytych umiejętności, odpowiedzi na pytania.

MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH, WYWIAD SWOBODNY

Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie prowadzenia treningu kettlebell.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- **test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie** (jednokrotnego wyboru) w zakresie techniki ćwiczeń, zasad bezpieczeństwa oraz podstaw programowania treningu,
- **obserwacja w warunkach symulowanych**, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu treningu kettlebell,
- **wywiad swobodny**, obejmujący uzasadnienie doboru ćwiczeń oraz identyfikację i korektę błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (min. 70% kryteriów),
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1	Zajęcia	Artur Ziółko	03-10-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 11 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1	Zajęcia	Artur Ziółko	03-10-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:00	15:30	00:30
5 z 11 MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1	Zajęcia	Artur Ziółko	03-10-2026	15:30	18:00	02:30
6 z 11 MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2	Zajęcia	Artur Ziółko	04-10-2026	10:00	12:30	02:30
7 z 11 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
8 z 11 MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2	Zajęcia	Artur Ziółko	04-10-2026	13:00	15:00	02:00
9 z 11 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:00	15:30	00:30
10 z 11 MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2	Zajęcia	Artur Ziółko	04-10-2026	15:30	18:00	02:30
11 z 11 -	Walidacja	-	20-10-2026	13:00	14:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 380,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,18 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Ziółko

Artur Ziółko – trener personalny, szkoleniowiec oraz specjalista w zakresie treningu EMS i treningu siłowego z wykorzystaniem kettlebell. Łączy doświadczenie praktyczne z działalnością edukacyjną, koncentrując się na świadomym i skutecznym podejściu do treningu.

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie ukończył studia w zakresie zarządzania sportem. Na co dzień pracuje z osobami z tzw. generalnej populacji oraz ze sportowcami, wdrażając indywidualnie dopasowane programy treningowe ukierunkowane na poprawę sprawności, siły oraz ogólnej kondycji fizycznej.

Specjalizuje się w treningu z wykorzystaniem elektrostymulacji mięśni (EMS) oraz treningu siłowym z kettlebell. Jest autorem i współautorem programów szkoleniowych w tym zakresie, m.in. „Trener EMS poziom I i II” oraz „Kettlebell Basic” i „Kettlebell Advance”. W swojej pracy szkoleniowej wykorzystuje sprawdzone metody treningowe, kładąc nacisk na bezpieczeństwo, efektywność oraz świadome planowanie procesu treningowego.

Jako szkoleniowiec prowadzi kursy i szkolenia z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego, core & mobility oraz podstaw dietytyki sportowej. W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego oraz prowadzenia szkoleń dla osób rozpoczynających i rozwijających pracę

w branży treningowej. W pracy edukacyjnej koncentruje się na przekazywaniu praktycznej wiedzy i narzędzi możliwych do wykorzystania w pracy z podopiecznymi.

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:

- Kettlebells basic

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 uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a 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.
- Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu.

Informacje dodatkowe

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

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



ANNA PYTEL

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119