



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

463 oceny

Biomechanika w praktyce

Numer usługi 2026/06/26/126640/3651733

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:00 h

📅 28.11.2026 do 28.11.2026

977,00 PLN brutto

977,00 PLN netto

139,57 PLN brutto/h

139,57 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematyką praktycznych aspektów dotyczących kluczowych pojęć biomechaniki.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	26-11-2026
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

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił dopasowywać profile oporu ćwiczeń, oceniać i dobierać odpowiednie obciążenie dla stawów oraz przeprowadzać szczegółową analizę biomechaniczną najpopularniejszych ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje moment obrotowy oraz wskazuje sposób znalezienia prime mover'a	Rozumie podstawy fizyki w treningu oporowym. Wie w jaki sposób konkretny mięsień może dominować ruch i jak właściwie znaleźć i dopasować ćwiczenie, aby było najlepiej dobrane dla konkretnego przypadku.	Test teoretyczny
Dopasowuje profili oporu	Rozumie jak dopasować profil oporu do danego ćwiczenia	Test teoretyczny
Rozumie jak odpowiednio obciążać stawy	Zna sposoby jak obciążyć staw tak, aby zadbać o brak dyskomfortu jak i również maksymalizować rekrutację docelowego mięśnia.	Test teoretyczny
Praktycznie dobiera ćwiczenia pod regiony mięśniowe	Wie jak dobierać odpowiedni kierunek oporu, pozycję i technikę tak, aby zaangażować konkretny region mięśnia	Test teoretyczny
Poprawnie definiuje analizę biomechaniczną wybranych ćwiczeń.	Analizuje ćwiczenia: - przysiad i wariacje - martwy ciąg i wariacje - wariacje wyciskania - wariacje przyciągania	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie 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

1. Wprowadzenie do biomechaniki (1h - teoria)

- moment obrotowy, znalezienie prime mover'a

Zrozumiesz podstawy fizyki w treningu oporowym. Dowiesz się w jaki sposób konkretny mięsień może dominować ruch i jak właściwie znaleźć i dopasować ćwiczenie, aby było najlepiej dobrane dla konkretnego przypadku.

2. Dopasowywanie profili oporu (1h - praktyka)

W pełni opanujesz profile oporu i dowiesz się jak dopasować profil oporu do danego ćwiczenia. Zrozumiesz, że profil oporu to nie tylko zewnętrzne ramię siły.

3. Odpowiednie obciążenie stawów (1h - praktyka)

Każdy staw anatomicznie pracuje w nieco inny sposób i dobrze wiedzieć jak obciążyć go tak, aby zarówno zadbać o brak dyskomfortu jak i również maksymalizować rekrutację docelowego mięśnia.

4. Praktyczne dobieranie ćwiczeń pod regiony mięśniowe (2h - praktyka)

Nauczysz się dobierać odpowiedni kierunek oporu, pozycję i technikę tak, aby zaangażować konkretny region mięśnia, na którym Ci zależy. Zrozumiesz zależności, które przydadzą Ci się podczas całej przygody z treningiem.

5. Analiza biomechaniczna popularnych ćwiczeń jak: (2h - praktyka)

- przysiad i wariacje

- martwy ciąg i wariacje

- wariacje wyciskania

- wariacje przyciągania

Walidacja (1h test teoretyczny).

Usługa prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Walidacja efektów uczenia się jest wliczona w czas trwania szkolenia i zostanie przeprowadzona na zakończenie szkolenia w formie testu teoretycznego.

Usługa prowadzona bez przerw.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 3

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Zajęcia	Zajęcia	Wiktor Wrzesiński	28-11-2026	09:00	14:45	05:45
2 z 3 -	Przerwa	-	28-11-2026	14:45	15:45	01:00
3 z 3 -	Walidacja	-	28-11-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:00
w tym suma godzin zajęć	05:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	977,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	977,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	139,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	139,57 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wiktor Wrzesiński

Jestem trenerem i szkoleniowcem, który wykorzystuje biomechanikę jako fundament efektywnego treningu. Moją misją jest przekładanie zaawansowanej wiedzy na praktyczne rozwiązania, które pomagają osiągać cele w sposób skuteczny i bezpieczny. Pracowałem zarówno z kulturystami,

których celem było zbudowanie jakościowej sylwetki i skupienie się na detalach jak i z osobami, dla których siłownia miała być dodatkiem do życia i pomóc w powrocie po kontuzji czy wyeliminowaniu bólu.

Szkoleniowiec z tematyki: Metodyka treningu siłowego, biomechanika ludzkiego ciała

Zdobył następujące Kwalifikacje:

- Ben Yanes mentorship 2024r
- Szkolenia modułowe Exercise Professional 2023/2024r
- Fundamenty Biomechaniki Outstanding Performance 2025r
- Szkoła Programowania Treningowego 2024r
- Vademecum Pośladków cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladków cz. 3 2025 r.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej.

Rodzaj dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji: certyfikat.

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba zainteresowana tematem, która ukończyła 18 rok życia.

Adres

ul. Podskarbińska 14

03-831 Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 733 998 979