



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

463 oceny

Kształtowanie pośladków w praktyce

Numer usługi 2026/06/26/126640/3651757

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:00 h

📅 19.09.2026 do 19.09.2026

777,00 PLN brutto

777,00 PLN netto

111,00 PLN brutto/h

111,00 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 treningu pośladków.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2026
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

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

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje anatomię, funkcję oraz biomechanikę mięśni pośladkowych w kontekście planowania treningu.	- omawia budowę i funkcje mięśni pośladkowych, - wyjaśnia rolę mięśni synergistycznych i kompensacyjnych, - opisuje wpływ ustawienia miednicy i kończyn na pracę pośladków, - wyjaśnia znaczenie długości mięśnia i profilu oporu, - rozróżnia funkcje pośladków w poszczególnych płaszczyznach ruchu.	Test teoretyczny
Wyjaśnia mechanizmy hipertrofii mięśni pośladkowych oraz zasady programowania procesu treningowego.	- opisuje mechanizmy hipertrofii mięśniowej, - wyjaśnia znaczenie napięcia mechanicznego, objętości i intensywności treningu, - omawia pojęcie hipertrofii regionalnej, - dobiera częstotliwość i objętość treningową do celu, - opisuje zasady progresji oraz kontroli zmęczenia.	Test teoretyczny
Dobiera i analizuje ćwiczenia ukierunkowane na rozwój mięśni pośladkowych.	dobiera ćwiczenia do założonego celu treningowego, - uzasadnia wybór ćwiczeń w odniesieniu do biomechaniki ruchu, - wskazuje różnice pomiędzy ćwiczeniami wykonywanymi w wydłużeniu i skróceniu mięśnia, - rozpoznaje najczęstsze błędy techniczne, - proponuje regresję i progresję ćwiczeń odpowiednio do poziomu zaawansowania ćwiczącego.	Test teoretyczny
Projektuje podstawowy plan treningowy ukierunkowany na rozwój mięśni pośladkowych.	- określa cel treningowy, - dobiera ćwiczenia do planu treningowego, - planuje kolejność ćwiczeń oraz parametry treningowe, - uwzględnia poziom zaawansowania i możliwości osoby ćwiczącej, - uzasadnia przyjęte rozwiązania programistyczne.	Test teoretyczny
Analizuje przypadki praktyczne oraz formułuje rekomendacje dotyczące prowadzenia treningu mięśni pośladkowych.	- identyfikuje problemy występujące w analizowanych przypadkach, - wskazuje przyczyny nieskuteczności treningu, - proponuje odpowiednie rozwiązania treningowe, - wykorzystuje wiedzę z anatomii, biomechaniki i programowania treningu do uzasadnienia swoich decyzji, - formułuje zalecenia wspierające realizację celu treningowego.	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	19-09-2026	09:00	14:45	05:45
2 z 3 -	Przerwa	-	19-09-2026	14:45	15:45	01:00
3 z 3 -	Walidacja	-	19-09-2026	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

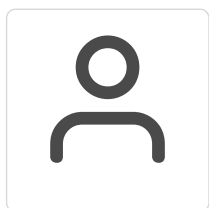
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	777,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	777,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	111,00 PLN

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 Pośladek cz. 1 2025 r.
- Vademecum Pośladek cz. 2 2025 r.
- Vademecum Pośladek 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. Nowogrodzka 62C
02-002 Warszawa
woj. mazowieckie

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 733 998 979