



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

## Core i Mobilność 2.0 - ProFi Academy

Numer usługi 2026/07/09/178482/3679919

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 01.08.2026 do 02.08.2026

1 190,00 PLN brutto

1 190,00 PLN netto

99,17 PLN brutto/h

99,17 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Identyfikatory projektów      | Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Grupa docelowa usługi         | <p>Grupa docelowa:</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness</li><li>• ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa</li></ul> <p>Diagnostyka Funkcjonalna w Treningu to kompleksowe szkolenie dla trenerów i fizjoterapeutów. Uczestnik nauczy się patrzeć na ciało z perspektywy funkcji, a nie tylko struktury. Dzięki testom, analizie wzorców ruchowych i zrozumieniu biomechaniki, zlokalizuje źródło problemu i dobierze skuteczne ćwiczenia naprawcze. To klucz do efektywnej pracy, bez zgadywania i bez ryzyka pogorszenia stanu klienta.</p> |
| Minimalna liczba uczestników  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Maksymalna liczba uczestników | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Data zakończenia rekrutacji   | 24-07-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa „Core i Mobilność 2.0” przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na poprawę wzorców ruchowych, stabilności, mobilności oraz prewencji urazów, w oparciu o podstawy biomechaniki i fizjologii ruchu.

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

| Efekty uczenia się                                                 | Kryteria weryfikacji                                       | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Rozpoznaje najczęstsze dysfunkcje posturalne i kompensacje ruchowe | Wskazuje typowe kompensacje w postawie stojącej i w ruchu  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                    | Opisuje wpływ tych kompensacji na ryzyko przeciążeń        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                    | Analizuje błędy w wykonaniu podstawowych wzorców ruchowych | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                    | Określa cel zastosowania wybranej techniki                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera techniki korekcji kompensacji ruchowych                    | Dobiera technikę do rodzaju kompensacji                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                    | Uzasadnia wybór metody w kontekście funkcjonalnym          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                    | Ustala cele treningowe zgodnie z poziomem sprawności       | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Programuje trening funkcjonalny dostosowany do możliwości klienta  | Uwzględnia elementy stabilizacji, mobilności i siły        | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                    | Tworzy zróżnicowany plan z progresją                       | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                    | Wprowadza modyfikacje w zależności od reakcji ciała        | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |

| Efekty uczenia się                                             | Kryteria weryfikacji                                                        | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Stosuje wzorce oddechowe wspierające kontrolę ruchu            | Opisuje zasady oddechu funkcjonalnego                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                | Wyjaśnia wpływ oddechu na stabilizację centralną                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                | Przelicza odpowiednie tempo oddechu                                         | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Analizuje biomechaniczne podstawy ruchu                        | Omawia rolę mięśni głębokich i powierzchniowych                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                | Wyjaśnia pojęcia stabilności, mobilności, kontroli motorycznej              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                | Interpretuje działanie ciała w zamkniętym i otwartym łańcuchu kinematycznym | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera ćwiczenia redukujące ryzyko kontuzji                   | Rozpoznaje potencjalne źródła przeciążeń                                    | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Wybiera ćwiczenia wspierające równowagę i kontrolę                          | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Dopasowuje intensywność i złożoność ćwiczeń                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Pracuje efektywnie z klientami o różnym poziomie zaawansowania | Różnicuje ćwiczenia pod względem trudności                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Dostosowuje komunikację i tempo pracy do klienta                            | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Wprowadza warianty progresji i regresji ćwiczeń                             | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Komunikuje się w sposób klarowny i oparty na wiedzy                         | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                | Wskazuje znaczenie prewencji i jakości ruchu                                | Test teoretyczny                                      |
| Buduje profesjonalny wizerunek trenera świadomego ruchu        | Uzasadnia znaczenie analizy funkcjonalnej w pracy z klientem                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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

### 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.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy 30 minutowe.

**Sposób organizacji szkolenia:** Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

### MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1

1. Znaczenie szczegółowo przeprowadzonego wywiadu.
2. Ocena postawy w statyce i ruchu.
3. Diagnostyka w postaci testów.
4. Jak odnaleźć źródło kompensacji w ćwiczeniach?
5. Znaczenie mobilności i siły mięśni core w treningu siłowym.
6. Podział mięśni ze względu na ich fizjologiczną budowę.

### MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2

1. Rola przepony w systemie stabilizacji.
2. Wpływ postawy na funkcje oddechowe i centralną stabilizację.
3. Przywrócenie prawidłowej funkcji oddechu.
4. Korzyści z treningu mięśni core.
5. Utrata mobilności, jako przyczyna decentralizacji stawu.
6. Szeroki wachlarz ćwiczeń mobilności i centralnej stabilizacji.

### Moduł III - Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, obserwacja w warunkach symulowanych

#### Proces walidacji:

Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Proces prowadzi niezależny walidator, który nie brał udziału w szkoleniu, co zapewnia obiektywną ocenę.

Walidacja odbywa się zdalnie, w czasie rzeczywistym – walidator łączy się online, a uczestnik przebywa na sali fitness. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

| Przedmiot / temat                          | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 11 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 01-08-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 2 z 11 -                                   | Przerwa        | -                | 01-08-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 3 z 11 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 01-08-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| 4 z 11 -                                   | Przerwa        | -                | 01-08-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| 5 z 11 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 01-08-2026            | 16:30               | 18:00               | 01:30         |
| 6 z 11 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 02-08-2026            | 11:15               | 12:45               | 01:30         |
| 7 z 11 -                                   | Przerwa        | -                | 02-08-2026            | 12:45               | 13:15               | 00:30         |
| 8 z 11 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 02-08-2026            | 13:15               | 14:45               | 01:30         |
| 9 z 11 -                                   | Przerwa        | -                | 02-08-2026            | 14:45               | 15:15               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                       | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 11<br>MODUŁ II -<br>Core i<br>Mobilność<br>Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 02-08-2026            | 15:15               | 16:45               | 01:30         |
| 11 z 11 -                                               | Walidacja      | -                | 02-08-2026            | 16:45               | 17:45               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 12:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 09:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 13:15         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 1 190,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 1 190,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 99,17 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 99,17 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 12:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Łukasz Drzewicki

Łukasz Drzewicki – trener personalny z Żar, pasjonat ruchu i sportu od najmłodszych lat. Doświadczenie zdobywał m.in. w zapasach, akrobatyce, sportach deskowych i treningu siłowym. Specjalizuje się w budowaniu siły, mobilności i zdrowych nawyków ruchowych. Trening traktuje jako narzędzie do poprawy jakości życia – nie tylko sylwetki. Łączy różne metody, dopasowując je indywidualnie do potrzeb podopiecznych. W pracy stawia na świadomy rozwój, trwałe efekty i zmianę stylu życia. Jego podejście opiera się na doświadczeniu, wiedzy i codziennej praktyce.

## 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>

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia

### 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: udokumentowana znajomość anatomii i fizjologii człowieka lub posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Fitness, Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego 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).
- Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu.

## Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji lub zgodnie z zapisami regulaminu Operatora. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

**Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.**

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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

al. Pokoju 16  
31-564 Kraków

woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:  
Fitness Platinum Al. Pokoju XXL  
Al. Pokoju 16, 31-564 Kraków

### **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

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

## **Kontakt**



**ANNA PYTEL**

**E-mail** [dofinansowania@profiacademy.pl](mailto:dofinansowania@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119