



EMS SYSTEM
INTERNATIONAL
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIA

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie na Trenera EMS – Basic

Numer usługi 2026/07/28/217986/3714620

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 02.10.2026 do 04.10.2026

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 PLN netto

270,00 PLN brutto/h

270,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zdobyć nowe kompetencje zawodowe w zakresie prowadzenia treningów EMS (Electrical Muscle Stimulation).

Program dedykowany jest w szczególności:

- trenerom personalnym,
- fizjoterapeutom,
- rehabilitantom,
- instruktorom fitness,
- osobom związanym ze sportem i aktywnością fizyczną,
- osobom planującym rozpoczęcie pracy z technologią EMS.

W szkoleniu mogą uczestniczyć zarówno osoby posiadające doświadczenie w treningach EMS, jak i osoby, które dopiero rozpoczynają pracę z tą metodą treningową.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

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

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom kompleksowej wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności niezbędnych do samodzielnego, bezpiecznego i skutecznego prowadzenia treningów EMS.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą przygotowani do prowadzenia zajęć z wykorzystaniem różnych systemów EMS, niezależnie od rodzaju wykorzystywanego sprzętu, celu treningowego oraz grupy klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prezentacja zasad działania technologii EMS oraz wskazanie różnic pomiędzy treningiem EMS a tradycyjnymi metodami treningowymi,	Opisuje zasady działania technologii EMS oraz wskazuje różnice pomiędzy treningiem EMS a tradycyjnymi metodami treningowymi,	Test teoretyczny
Pokaz treningów EMS zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa i metodyką pracy, dobór odpowiedniego sprzętu EMS do potrzeb klienta oraz rozróżnienie technologii suchej i mokrej,	Uczestnik opisuje trening EMS zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa i metodyką pracy, dobór odpowiedniego sprzętu EMS do potrzeb klienta oraz rozróżnienie technologii suchej i mokrej,	Test teoretyczny
Prezentacja najczęściej popełnianych błędów podczas prowadzenia treningów ems	Uczestnik potrafi zidentyfikować oraz eliminować najczęściej popełniane błędy podczas prowadzenia treningów ems	Test teoretyczny
Pokaz obsługi konsoli treningowej oraz aplikacji EMS,	Uczestnik potrafi obsługiwać konsolę i aplikację	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Pokaz jak prawidłowo przygotowuje się i eksploatuje oraz konserwuje sprzęt EMS zgodnie z zaleceniami producenta, Pokaz doboru parametrów impulsów elektrycznych odpowiednio do celów treningowych i możliwości ćwiczącego,	Uczestnik potrafi prawidłowo przygotować sprzęt tak aby eksploatować oraz konserwować sprzęt EMS zgodnie z zaleceniami producenta, Potrafi dobrać parametry i impulsy elektryczne odpowiednio do celów treningowych i możliwości ćwiczącego,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Trener przygotowuje oraz prowadzi trening próbny, skutecznie przedstawiając korzyści wynikające z treningu EMS, Pokazuje opracowany długoterminowy plan treningowy oraz modyfikuje parametry treningowe	Uczestnik potrafi przygotować oraz poprowadzić trening próbny, skutecznie przedstawiając korzyści wynikające z treningu EMS, Potrafi Pokazać opracowany długoterminowy plan treningowy oraz modyfikować parametry treningowe	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Program szkolenia

Szkolenie obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną.

Część teoretyczna

- Rozpoczęcie szkolenia, przedstawienie programu
- Wprowadzenie do elektrostymulacji mięśni (EMS) w sporcie, rehabilitacji oraz regeneracji.
- Identyfikacja grup docelowych – dla kogo przeznaczony jest trening EMS.
- Wskazania oraz przeciwwskazania do prowadzenia treningów EMS.
- Rodzaje urządzeń EMS oraz charakterystyka dostępnych technologii.
- Dobór parametrów treningowych oraz zasad prowadzenia treningu EMS.
- Charakterystyka programów treningowych: trening siłowy, cardio oraz regeneracyjny.
- Doświadczenie działania impulsu EMS poprzez trening praktyczny.
- Egzamin teoretyczny.

Część praktyczna

- Prawidłowe zakładanie kombinezonów EMS oraz zasady higieny pracy.
- Obsługa konsoli bezprzewodowej oraz aplikacji sterującej treningiem.
- Dobór obciążeń i parametrów impulsów.
- Programowanie zaawansowanych treningów EMS.
- Prowadzenie treningów próbnych oraz pełnych jednostek treningowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rozpoczęcie szkolenia, przedstawienie programu oraz omówienie celów szkolenia.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	02-10-2026	16:00	16:30	00:30
2 z 19 -	Przerwa	-	02-10-2026	16:30	17:00	00:30
3 z 19 Wprowadzenie do elektrostymulacji mięśni (EMS) w sporcie, rehabilitacji i regeneracji. Omówienie podstaw działania technologii EMS, jej zastosowania oraz możliwości wykorzystania w pracy.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	02-10-2026	17:00	18:00	01:00
4 z 19 Identyfikacja grup docelowych – dla kogo przeznaczony jest trening EMS. Charakterystyka klientów korzystających z treningów EMS oraz dopasowanie metody treningowej do indywidualnych potrzeb.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	02-10-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Wskazania i przeciwwskazania do prowadzenia treningów EMS. Omówienie zasad bezpieczeństwa, kwalifikacji klienta do treningu oraz sytuacji wymagających szczególnej ostrożności.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	02-10-2026	19:00	20:00	01:00
6 z 19 Rodzaje urządzeń EMS oraz ich charakterystyka. Przedstawienie różnych systemów elektrostymulacji, ich funkcjonalności oraz możliwości zastosowania.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 19 Porównanie technologii mokrej i suchej EMS – różnice, zastosowanie oraz możliwości wykorzystania. Omówienie specyfiki pracy na różnych systemach treningowych.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Zasady prowadzenia treningu EMS – dobór parametrów oraz intensywności pracy. Omówienie ustawień treningowych, zasad zwiększania intensywności .	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	11:00	12:00	01:00
9 z 19 Programy treningowe EMS – trening cardio, siłowy oraz regeneracyjny . Charakterystyka różnych form treningu oraz dobór odpowiednich parametrów do celu treningowego klienta.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 19 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 19 Testowanie impulsu EMS – praktyczne doświadczenia e działania elektrostymulacji. Uczestnicy poznają działanie impulsu EMS poprzez praktyczne doświadczenia e technologii.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Prawidłowe zakładanie kombinezonów w EMS oraz zasady higieny pracy. Omówienie przygotowania sprzętu, zasad użytkowania oraz dbania o wyposażenie treningowe.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	15:00	16:00	01:00
13 z 19 Obsługa konsoli bezprzewodowej oraz aplikacji treningowej. Praktyczna nauka obsługi urządzeń EMS, ustawiania parametrów oraz prowadzenia treningu z wykorzystaniem systemu sterowania.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	03-10-2026	16:00	17:00	01:00
14 z 19 Podsumowanie dotychczasowego materiału, sesja pytań i odpowiedzi oraz utrwalenie najważniejszych zagadnień.	Zajęcia	ALICJA CZEBIOŁKO	04-10-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Zaawansowane metody prowadzenia treningów EMS – dobór ćwiczeń, programowanie treningu oraz dostosowanie jednostki treningowej do możliwości i celów klienta.	Zajęcia	ALICJA CZEPIOŁKO	04-10-2026	10:00	11:00	01:00
16 z 19 Przeprowadzanie treningu próbnego oraz pełnej jednostki treningowej. Ocena umiejętności praktycznych uczestników w zakresie przygotowania treningu i wykorzystania technologii EMS.	Zajęcia	ALICJA CZEPIOŁKO	04-10-2026	11:00	12:30	01:30
17 z 19 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:30	01:00
18 z 19 Praktyczna nauka obsługi urządzeń EMS, ustawiania parametrów oraz prowadzenia treningu z wykorzystaniem systemu sterowania.	Zajęcia	ALICJA CZEPIOŁKO	04-10-2026	13:30	15:30	02:00
19 z 19 -	Walidacja	-	04-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:00
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ALICJA CZEPIOŁKO

Alicja Czebiołko jest certyfikowaną trenerką personalną oraz trenerką EMS, specjalizującą się w treningu z wykorzystaniem elektrostymulacji mięśni od 2018 roku. Od początku swojej działalności zawodowej koncentruje się na prowadzeniu treningów EMS oraz szkoleniu trenerów w zakresie

bezpiecznego, skutecznego i świadomego wykorzystania tej technologii w pracy z klientami.

Od kilku lat prowadzi specjalistyczne szkolenia dla trenerów, fizjoterapeutów oraz osób chcących rozpocząć pracę z technologią EMS. W trakcie szkoleń przekazuje zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne rozwiązania dotyczące metodyki prowadzenia treningów, obsługi urządzeń, prawidłowego doboru parametrów oraz planowania procesów treningowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów.

Ukończone kwalifikacje i szkolenia

2018 r. – Certyfikat Trenera Personalnego,

2019 r. – Certyfikat Trenera EMS,

absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (AWFiS),

uczestniczka licznych szkoleń i kursów branżowych, m.in. organizowanych przez Profi Academy, z zakresu treningu funkcjonalnego, metodyki treningu EMS oraz rozwoju kompetencji trenerskich.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik, który pomyślnie przejdzie proces walidacji, otrzymuje **certyfikat potwierdzający ukończenie szkolenia na Trenera EMS – Basic**.

Podczas szkolenia wszyscy uczestnicy otrzymują komplet materiałów dydaktycznych, obejmujący:

- drukowaną prezentację szkoleniową,
- materiały edukacyjne,
- karty pracy oraz ćwiczenia wspomagające utrwalenie zdobytej wiedzy,
- notatki i materiały pomocnicze wykorzystywane podczas części praktycznej.

Adres

al. Aleja Rzeczypospolitej 4D/167

80-369 Gdańsk

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Wojciech Dzorawiec

E-mail info@ems-master.pl

Telefon (+48) 577 507 511