



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

Core i Mobilność 2.0 - ProFi Academy

Numer usługi 2026/08/05/178482/3731567

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 13:00 h

📅 28.11.2026 do 08.12.2026

1 290,00 PLN brutto

1 290,00 PLN netto

99,23 PLN brutto/h

99,23 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa jest skierowana do:

- instruktorów fitness,
- trenerów personalnych,
- instruktorów rekreacji ruchowej,
- osób prowadzących zajęcia grupowe,
- trenerów przygotowania motorycznego,
- osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze prowadzenia treningów funkcjonalnych,
- osób chcących poszerzyć kompetencje w zakresie oceny jakości ruchu, poprawy mobilności, stabilizacji oraz planowania bezpiecznego treningu ukierunkowanego na ograniczanie kompensacji ruchowych i zmniejszanie ryzyka przeciążeń.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

24-11-2026

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

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
Uczestnik identyfikuje zasady funkcjonowania układu stabilizacji centralnej, mobilności oraz biomechaniki wykorzystywane podczas planowania treningu funkcjonalnego.	Charakteryzuje zależność pomiędzy mobilnością i stabilnością oraz ich znaczenie w planowaniu treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje dysfunkcje posturalne i kompensacje ruchowe mogące wpływać na jakość wykonywania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje funkcję układu stabilizacji centralnej (Core) podczas wykonywania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia rolę ćwiczeń mobilizacyjnych i stabilizacyjnych w planowaniu procesu treningowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje podstawowe zasady biomechaniki wykorzystywane podczas planowania i progresji ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje zasady prowadzenia analizy funkcjonalnej oraz planowania bezpiecznego postępowania treningowego.	Rozpoznaje znaczenie oddechu funkcjonalnego dla stabilizacji centralnej i jakości wykonywania ćwiczeń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje cele analizy funkcjonalnej oraz możliwości wykorzystania jej wyników podczas planowania treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia wskazania do stosowania ćwiczeń mobilizacyjnych i stabilizacyjnych w zależności od potrzeb klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje zasady bezpiecznego postępowania treningowego w sytuacjach zwiększonego ryzyka przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje znaczenie indywidualizacji programu treningowego na podstawie wywiadu i analizy funkcjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje sytuację funkcjonalną klienta oraz planuje zakres analizy funkcjonalnej.	Identyfikuje czynniki biologiczne, psychologiczne i środowiskowe wpływające na stan funkcjonalny klienta oraz na planowanie procesu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera elementy analizy funkcjonalnej adekwatne do przedstawionego przypadku.	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozpoznaje czerwone i żółte flagi mające znaczenie dla planowania procesu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia dobór elementów analizy funkcjonalnej w odniesieniu do przedstawionego przypadku.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje proces treningowy adekwatnie do potrzeb i możliwości klienta.	Określa cele procesu treningowego oraz sposób współpracy z klientem wynikające z analizy przypadku.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera ćwiczenia mobilizacyjne i stabilizacyjne adekwatnie do potrzeb klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia dobór zaproponowanych ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia zasady bezpieczeństwa podczas planowania procesu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik formułuje zalecenia wspierające proces treningowy oraz komunikuje je w sposób zrozumiały dla klienta.	Formułuje zalecenia dotyczące codziennych nawyków wspierających proces treningowy.	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje zalecenia dotyczące aktywności fizycznej pomiędzy jednostkami treningowymi.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje możliwe przyczyny występujących ograniczeń funkcjonalnych z wykorzystaniem zrozumiałego języka.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia proponowane zalecenia w oparciu o zasady biomechaniki oraz planowania treningu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Przedstawia rozwiązanie problemu w sposób logiczny, uporządkowany oraz dostosowuje proponowane zalecenia do opisu przypadku.	Analiza dowodów i deklaracji

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.

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.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 3 godziny

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny (4x30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 2 godziny

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 związanych z planowaniem oraz prowadzeniem treningów ukierunkowanych na poprawę wzorców ruchowych, stabilności, mobilności oraz prewencji urazów. Proces prowadzony jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczył w procesie szkoleniowym, co zapewnia obiektywność i bezstronność oceny.

Proces obejmuje analizę zebranych dowodów i deklaracji oraz test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. Uczestnik odpowiada za przygotowanie materiałów dowodowych i deklaracji (nagrania video, konspekty, deklaracje). Weryfikacja zebranych materiałów przez walidatora odbędzie się w sposób zdalny.

Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem usługi po zakończeniu wszystkich modułów szkoleniowych jednak nie później niż termin zakończenia usługi.

Walidacja przeprowadzana jest po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia i obejmuje dwa etapy:

Etap I – Test teoretyczny

Czas trwania: 30 minut

Uczestnik rozwiązuje test wiedzy jednokrotnego wyboru z wynikiem generowanym automatycznie.

Test weryfikuje efekty uczenia się dotyczące wiedzy, w szczególności:

- rozpoznawania dysfunkcji posturalnych i kompensacji ruchowych,
- doboru technik korekcji kompensacji,
- zasad oddechu funkcjonalnego,
- biomechanicznych podstaw ruchu,
- znaczenia analizy funkcjonalnej w planowaniu treningu.

Warunkiem zaliczenia etapu jest uzyskanie minimum **60%** poprawnych odpowiedzi.

Etap II – Zadanie praktyczne - Analiza dowodów i deklaracji

Czas trwania: 90 minut

Uczestnik otrzymuje opis przypadku (case study) przedstawiający sytuację klienta wymagającego zaplanowania postępowania treningowego z uwzględnieniem zasad treningu Core i Mobilność.

Na podstawie opisu przypadku uczestnik przygotowuje dwa dowody.

Dowód nr 1 – praca pisemna

Praca zawiera odpowiedzi na pytania odnoszące się do przedstawionego przypadku, obejmujące między innymi:

- analizę potrzeb i ograniczeń klienta,
- identyfikację czynników wpływających na planowanie procesu treningowego,
- określenie celu treningowego oraz dobór ćwiczeń mobilizacyjnych i stabilizacyjnych,
- uzasadnienie doboru ćwiczeń,
- wskazanie zasad bezpieczeństwa,
- propozycję zaleceń wspierających proces treningowy.

Dowód nr 2 – nagranie wideo

Na podstawie przygotowanej pracy pisemnej uczestnik wykonuje nagranie przedstawiające wykonanie wszystkich zaproponowanych ćwiczeń.

Nagranie powinno umożliwiać ocenę:

- poprawności techniki,
- zgodności wykonywanych ćwiczeń z rozwiązaniem przedstawionym w pracy pisemnej,
- zachowania zasad bezpieczeństwa,
- poprawności demonstracji ćwiczeń.

Przed terminem walidacji uczestnik przekazuje walidatorowi następujące materiały:

1. Pracę pisemną,
2. Nagranie video

Podczas realizacji zadania walidator obserwuje sposób wykonywania zadania oraz ocenia osiągnięcie efektów uczenia się zgodnie z kryteriami weryfikacji określonymi w Karcie Usługi.

Ocena obejmuje między innymi umiejętność:

- planowania treningu funkcjonalnego,

- doboru ćwiczeń stabilizacyjnych i mobilizacyjnych,
- doboru działań ograniczających ryzyko przeciążeń,
- dostosowania programu do możliwości klienta,
- uzasadnienia przyjętych rozwiązań z wykorzystaniem zasad biomechaniki i fizjologii ruchu.

Warunek zaliczenia:

Przedłożenie wszystkich wymaganych dowodów,

uzyskanie minimum 60% możliwych punktów z oceny dowodów i deklaracji.

Wynik walidacji

Za pozytywne zakończenie walidacji uznaje się:

- uzyskanie wymaganej liczby punktów z testu teoretycznego,
- pozytywne zaliczenie zadania praktycznego
- potwierdzenie przez walidatora osiągnięcia efektów uczenia się.

Po zakończeniu walidacji uczestnik otrzymuje informację o wyniku.

Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	28-11-2026	10:30	12:00	01:30
2 z 12 -	Przerwa	-	28-11-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 12 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	28-11-2026	12:30	14:00	01:30
4 z 12 -	Przerwa	-	28-11-2026	14:00	14:30	00:30
5 z 12 MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	28-11-2026	14:30	16:00	01:30
6 z 12 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	29-11-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 12 -	Przerwa	-	29-11-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 12 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	29-11-2026	12:30	14:00	01:30
9 z 12 -	Przerwa	-	29-11-2026	14:00	14:30	00:30
10 z 12 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2	Zajęcia	Łukasz Drzewicki	29-11-2026	14:30	16:00	01:30
11 z 12 -	Walidacja	-	29-11-2026	16:00	16:30	00:30
12 z 12 -	Walidacja	-	08-12-2026	14:30	16:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	13:00
w tym suma godzin zajęć	09:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 290,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 290,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

99,23 PLN

Koszt osobogodziny netto

99,23 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

13:00

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:

- Skrypt Anatomia i Fizjologia
- Skrypt Core i mobilność 2.0 - fundament zdrowego treningu

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 Instruktor 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 odbycie się szkolenia.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

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

Telefon (+48) 732 106 119