



A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ  
★★★★★ 4,6 / 5  
273 oceny

## Core i Mobilność 2.0 - ProFi Academy

Numer usługi 2026/08/05/178482/3731572

📍 Wrocław  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 13:00 h  
📅 05.09.2026 do 15.09.2026

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: <ul style="list-style-type: none"><li>• instruktorów fitness,</li><li>• trenerów personalnych,</li><li>• instruktorów rekreacji ruchowej,</li><li>• osób prowadzących zajęcia grupowe,</li><li>• trenerów przygotowania motorycznego,</li><li>• osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze prowadzenia treningów funkcjonalnych,</li><li>• 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.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Maksymalna liczba uczestników   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Data zakończenia rekrutacji     | 01-09-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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

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 |
|-------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 12</div> MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 05-09-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |
| <div>2 z 12</div> -                                   | Przerwa        | -                | 05-09-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <div>3 z 12</div> MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 05-09-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <div>4 z 12</div> -                                   | Przerwa        | -                | 05-09-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <div>5 z 12</div> MODUŁ I - Core i Mobilność Dzień 1  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 05-09-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <div>6 z 12</div> MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 06-09-2026            | 10:30               | 12:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                           | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 12 -                                    | Przerwa        | -                | 06-09-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 8 z 12 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2  | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 06-09-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 9 z 12 -                                    | Przerwa        | -                | 06-09-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 10 z 12 MODUŁ II - Core i Mobilność Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Drzewicki | 06-09-2026            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| 11 z 12 -                                   | Walidacja      | -                | 06-09-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| 12 z 12 -                                   | Walidacja      | -                | 15-09-2026            | 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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

ul. Antoniego Wiwulskiego 12

51-629 Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Biskupin

ul. Wiwulskiego 12

51-629 Wrocław

## 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