



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

148 ocen

SZKOLENIE „ZDROWY KRĘGOSŁUP” – PROFILAKTYKA, METODYKA, PRAKTYKA ATS-SPORT

Numer usługi 2026/09/08/44361/3795667

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 28.11.2026 do 29.11.2026

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, instruktorzy fitness i sportów siłowych • Osoby pracujące w branży sportowej i rekreacyjnej • Sportowcy amatorzy oraz osoby chcące pogłębić wiedzę na temat treningu siłowego • Osoby początkujące oraz średniozaawansowane
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	27-11-2026
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

Celem usługi jest przekazanie uczestnikom wiedzy anatomiczno-fizjologicznej dotyczącej kręgosłupa i mięśni stabilizujących oraz nauka zasad bezpiecznego planowania i prowadzenia zajęć „Zdrowy kręgosłup”. Szkolenie rozwija umiejętność praktycznego doboru ćwiczeń mobilizujących, stabilizacyjnych i relaksacyjnych, a także kompetencje instruktora w zakresie obserwacji, komunikacji i indywidualizacji pracy z grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobywa podstawową wiedzę o kręgosłupie i zasadach bezpiecznego treningu, potrafi zaplanować i poprowadzić zajęcia „Zdrowy kręgosłup” z doбором odpowiednich ćwiczeń i komunikacją z grupą.	Poprawne przedstawienie wiedzy teoretycznej, zaprezentowanie ćwiczeń oraz umiejętność poprowadzenia krótkiej części zajęć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad ustrukturyzowany

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

Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)

1. Wprowadzenie do szkolenia
2. Czym są zajęcia „Zdrowy kręgosłup”? – trening prozdrowotny vs rehabilitacja
3. Główne cele zajęć: profilaktyka – mobilizacja – stabilizacja
4. Dla kogo zajęcia są rekomendowane, a dla kogo nie?
5. Zarys anatomii funkcjonalnej:
 - budowa i funkcja kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy)
 - naturalne krzywizny i ich znaczenie
 - rola krążków i więzadeł
 - praca mięśni głębokich i powierzchownych
6. Zarys fizjologii i biomechaniki:
 - mięśnie stabilizujące lokalne vs globalne
 - równowaga mięśniowa i dysbalans
 - typy włókien a trening posturalny
 - oddech i jego wpływ na napięcie mięśniowe
 - kontrola motoryczna i reedukacja ruchowa

7. Skuteczność i bezpieczeństwo treningu:

- zasady i ograniczenia
- wskazania i przeciwwskazania
- diagnostyka funkcjonalna i obserwacja
- indywidualizacja i dozowanie obciążeń
- praca w granicach bólu i komfortu

Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)

1. Struktura zajęć i metodyka pracy:

- budowa jednostki treningowej
- fazy lekcji: rozgrzewka, część główna, relaksacja
- progresja ćwiczeń
- planowanie lekcji: cykliczność, modyfikacje, cele terapeutyczne
- metody: Pilates, stretching, terapia ruchem

2. Praktyka ruchu – elementy treningowe:

- ćwiczenia mobilizujące
- stabilizacja dynamiczna i lokalna (CORE, miednica, oddech)
- propriocepcja i równowaga
- ruch funkcjonalny
- techniki relaksacyjne i oddechowe

3. Sprzęt i jego zastosowanie: piłki, taśmy, poduszki sensoryczne, rollery

4. Grupy uczestników i adaptacja ćwiczeń:

- osoby początkujące i siedzące zawodowo
- seniorzy
- kobiety w ciąży
- osoby z bólami kręgosłupa
- modyfikacje i kompensacje

5. Rola instruktora w zajęciach „Zdrowy kręgosłup”:

- kompetencje i odpowiedzialność
- obserwacja i reagowanie
- komunikacja i precyzja instrukcji
- budowanie relacji i zaufania
- rozwój zawodowy i własna praktyka

6. Efekty i korzyści uczestnictwa w zajęciach

7. Podsumowanie szkolenia i wnioski końcowe

8. Egzamin teoretyczny i praktyczny

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych, przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

Walidacja odbywa się w warunkach zbliżonych do rzeczywistego prowadzenia zajęć „Zdrowy Kręgosłup” (sala treningowa, sprzęt sportowy).

Walidacja obejmuje **obserwację w warunkach symulowanych** oraz **wywiad ustrukturyzowany**.

Ocena dokonywana jest przez osobę walidującą na podstawie ustalonych kryteriów, obejmujących m.in. dobór i technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo, sposób prowadzenia zajęć oraz znajomość zasad treningu „Zdrowy Kręgosłup”.

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% czasu trwania szkolenia oraz uzyskanie pozytywnego wyniku walidacji potwierdzającej osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	28-11-2026	11:00	14:00	03:00
2 z 7 -	Przerwa	-	28-11-2026	14:00	15:00	01:00
3 z 7 Dzień 1 (Moduł I – Podstawy teoretyczne i metodyczne)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	28-11-2026	15:00	19:00	04:00
4 z 7 Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	29-11-2026	10:00	14:00	04:00
5 z 7 -	Przerwa	-	29-11-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 7 Dzień 2 (Moduł II – Praktyka i zastosowanie w pracy instruktora)	Zajęcia	Elżbieta Kuriata	29-11-2026	15:00	17:00	02:00
7 z 7 -	Walidacja	-	29-11-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Elżbieta Kuriata

Elżbieta Kuriata to certyfikowana fizjoterapeuta i doświadczona trenerka umiejętności psychospołecznych, łącząca wiedzę z zakresu fizjoterapii, profilaktyki zdrowotnej oraz rozwoju osobistego. Od ponad 10 lat wspiera klientów indywidualnych i grupy w budowaniu zdrowych nawyków, redukcji stresu oraz poprawie jakości życia – zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu: ergonomii pracy i profilaktyki przeciążeń (szczególnie w zawodach siedzących i fizycznych), radzenia sobie ze stresem i napięciami psychosomatycznymi, zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej w ujęciu terapeutycznym, świadomości ciała, relaksacji i oddechu (m.in. techniki autoterapii, stretching, mindfulness ruchowy), komunikacji i motywacji w zmianie zdrowotnej (np. w pracy z pacjentem/klientem). Jej metody pracy łączą podejście fizjoterapeutyczne, coaching zdrowia oraz elementy psychologii pozytywnej. Znana z holistycznego podejścia i indywidualnego podejścia do

uczestników. Posiada doświadczenie w pracy z różnorodnymi grupami – od kadry menedżerskiej i nauczycieli po osoby pracujące fizycznie czy przewlekłe zestresowane. Współpracuje z uczelniami, ośrodkami szkoleniowymi oraz organizacjami społecznymi. Posiada uprawnienia pedagogiczne oraz liczne certyfikaty z zakresu terapii ruchem, coachingu zdrowia i komunikacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypt szkoleniowy w formie pdf oraz drukowanej

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej
- Podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych (mile widziana, ale niewymagana)
- Strój sportowy, obuwie treningowe

Informacje dodatkowe

Więcej informacji jak pozyskać dofinansowanie na kurs możesz znaleźć na stronie **ats-sport.pl** w zakładce dofinansowanie.

Adres

ul. Jarzynowa 54A
94-504 Łódź
woj. łódzkie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie Move&Mind. W przypadku braku dostępności podanego powyżej obiektu, szkolenie będzie realizowane w drugiej lokalizacji: Move&Mind Studio Fitness przy ul. Jarzynowej 54A, 92-504 Łódź

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985