

**Trener Personalny z elementami
fizjoterapii - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/05/11/178482/2738069

4 780,00 PLN brutto

4 780,00 PLN netto

71,34 PLN brutto/h

71,34 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

13 ocen

Katowice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

67 h

11.10.2025 do 22.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

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.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

67

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń z uwzględnieniem wyzwań związanych z pracą z ciałem własnym i klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza profesjonalny wywiad z klientem	Wskazuje kluczowe pytania do rozpoznania potrzeb klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cele treningowe i zdrowotne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia przeciwwskazania do ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik klasyfikuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Wymienia ćwiczenia z ciężarem własnego ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ćwiczenia na maszynach klubowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje elementy poprawnej postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opisuje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń	Opisuje zasady kontroli klienta podczas ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady prowadzenia rozgrzewki i stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik diagnozuje dysfunkcje za pomocą anatomii palpacyjnej	Wskazuje najczęstsze słabe ogniwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje objawy dysbalansu mięśniowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa zasady palpacji diagnostycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady treningu core i techniki oddechowe	Opisuje rolę mięśni głębokich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia aktywację mięśni dna miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje techniki prawidłowego oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia techniki mobilizacji	Rozróżnia techniki zwiększające zakres ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sytuacje wymagające mobilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa wpływ mobilizacji na aparat ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje metody rozluźniania mięśniowo-powięziowego	Wyjaśnia zasady autoterapii powięziowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia techniki rozciągania tkanek miękkich	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa wpływ rozluźniania na regenerację	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wyniki diagnostyki i oceny funkcjonalnej	Opisuje podstawowe testy funkcjonalne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje kryteria oceny mobilności i stabilności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia wyniki prawidłowe i nieprawidłowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik planuje treningi dla różnych poziomów zaawansowania	Wskazuje zasady progresji ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera intensywność do poziomu uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia cele indywidualne i grupowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.

- Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.
- Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniemi.
- Nauka rozgrzewki, jakie jest jej znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
- Testy na sprawdzenie zakresu ruchomości.

MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.

- Trening klatki piersiowej. Specyfika tego typu treningu w fitnessie oraz treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących klatkę piersiową.
- Rozciąganie indywidualne i w parach.
- Stretching dynamiczny w różnych pozycjach i wariantach.

MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.

- Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.
- Pojęcie treningu funkcjonalnego w koncepcji core stability.
- Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.
- Core stability i core coordination.
- Nauka prawidłowego oddychania.
- Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha.
- Aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, zasady pracy core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.
- Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.

MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbięciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.

- Trening nóg - ud, podudzi i pośladków. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Nauka prawidłowego przysiadu.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.

MODUŁ VI -TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.

- Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne i trójgłowe.

MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.

- Fizjologia wysiłku, substraty energetyczne.
- Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy.
- Praca z tętnem, trening cardio - zasady pracy z kardioterestem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.
- Lekcja aerobowa i interwałowa na każdym urządzeniu.
- Nauka budowania planów treningowych.

MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.

- Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.
- Planowanie treningu i prowadzenie klienta.
- Rola notowania obciążeń w treningu osób początkujących.
- Charakterystyka poszczególnych systemów treningowych: FBW, push pull, push Pull legs, upper/lower, split.

MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.

- Trening akcesoryjny - kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.
- Różnice między klasycznym treningiem siłowym, a treningiem z użyciem przyborów fitness.
- Ćwiczenia z taśmami podwieszanymi i kettlebells na górną i dolną część ciała, asekuracja, korygowanie ćwiczącego, zestaw ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.
- Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.
- Pokaz i nauka ćwiczeń.

MODUŁ XI - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 MODUŁ I - Rola i wzór Instruktora Siłowni	Adrian Markowicz	11-10-2025	10:00	17:00	07:00	Tak
2 z 11 MODUŁ II - Trening mięśni klatki piersiowej, stretching	Adrian Markowicz	12-10-2025	10:00	15:00	05:00	Tak
3 z 11 MODUŁ III - Trening nóg - ud, podudzi i pośladków	Rafał Szymala	18-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
4 z 11 MODUŁ IV - Trening mięśni grzbietu, bicepsów, brzucha	Rafał Szymala	19-10-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
5 z 11 MODUŁ V - Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy	Łukasz Węgliński	25-10-2025	10:00	17:00	07:00	Tak
6 z 11 MODUŁ VI - Anatomia palpacyjna, mobility, PIR	Łukasz Węgliński	26-10-2025	10:00	17:00	07:00	Tak
7 z 11 MODUŁ VII - Trening mięśni naramiennych i trójkłowych	Łukasz Węgliński	08-11-2025	10:00	15:00	05:00	Tak
8 z 11 MODUŁ VIII - Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy	Łukasz Węgliński	09-11-2025	10:00	15:00	05:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 11 MODUŁ IX - Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe	Artur Ziółko	15-11-2025	10:00	17:00	07:00	Tak
10 z 11 MODUŁ X - Trening akcesoryjny ze sprzętem oraz własną masą ciała	Artur Ziółko	16-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak
11 z 11 MODUŁ XI - WALIDACJA	Rafał Szymala	22-11-2025	10:00	16:00	06:00	Tak

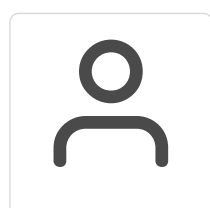
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Rafał Szymala

Cześć, nazywam się Rafał Szymala

Jestem trenerem, instruktorem i szkoleniowcem z wieloletnim doświadczeniem. Na co dzień prowadzę klub fitness jako manager, ale przede wszystkim – uczę, wspieram i dzielę się praktyczną

wiedzą, którą czerpię z codziennej pracy z ludźmi.

Z wykształcenia jestem pedagogiem o specjalności wychowanie fizyczne, a zawodowo – trenerem, instruktorem i edukatorem. Regularnie uczestniczę w szkoleniach i warsztatach, bo wierzę, że dobry trener rozwija się przez całe życie, a rozwój to największy prezent, jaki mogę dać swoim klientom i uczestnikom szkoleń.

Moje podejście jest holistyczne – dbam o to, by wiedza, którą przekazuję, była nie tylko aktualna, ale przede wszystkim użyteczna, sprawdzona i możliwa do wdrożenia od razu.

Sportowo? Interesuje mnie ogólnorozwojowe podejście do ciała – szukam balansu pomiędzy wynikiem sportowym a zdrowiem, między siłą a elastycznością, między motywacją a uważnością.

Moje motto: Bądź silny jak niedźwiedź i zwinny jak puma. I właśnie tego uczę – skuteczności połączonej z lekkością.



2 z 4

Adrian Markowicz

Adrian Markowicz - Trener personalny, menedżer i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem w branży fitness – zdobywanym zarówno w Polsce, jak i za granicą. Od ponad 9 lat współtworzy zespół ProFi Academy jako wykładowca kursów Personal Trainer Basic oraz Gym Instructor. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie. Łączy praktykę trenerską z doświadczeniem strategicznym – jako trener, lider zespołów, doradca i menedżer. Pracował m.in. w USA i Irlandii, a w Polsce pełnił funkcje od master trenera po general managera w sieci Jatomi Fitness. Zarządzał pracą trenerów w 39 klubach, wdrażając standardy i budując systemy sprzedażowe.



3 z 4

Łukasz Węgliński

Łukasz Węgliński - Trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem. Łączy wiedzę z praktyką, wierząc, że skuteczny trening zaczyna się od zrozumienia człowieka – jego celów, potrzeb i codzienności. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z zakresu Zarządzania Zasobami Ludzkimi w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera. Instruktor sportu w specjalizacji kulturystyka od 2005 roku. Ukończył liczne kursy specjalistyczne: FMS, trening medyczny, TRX, indoor cycling, korekcja wad postawy, nordic walking. Jest także dyplomowanym masażystą i ratownikiem WOPR.



4 z 4

Artur Ziółko

Artur Ziółko - Trener personalny, szkoleniowiec i ekspert w zakresie treningu EMS oraz kettlebell. Absolwent AWF w Krakowie i Uniwersytetu Jagiellońskiego (zarządzanie sportem), od lat łączy wiedzę akademicką z praktyką – pracując zarówno z klientami indywidualnymi, jak i sportowcami. Specjalizuje się w elektrostymulacji mięśniowej (EMS) i treningu siłowym z kettlebellami. Jest autorem i współautorem szkoleń: Trener EMS I i II, Kettlebell Basic, Kettlebell Advance. W ProFi Academy prowadzi również kursy z zakresu treningu funkcjonalnego, mobility i diety sportowej.

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>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy dietetyki
- Trener Personalny z elementami fizjoterapii

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy Dietetyki
- Rola Instruktor Siłowni
- Wstęp do Akademii Biznesu Trenera
- Trening aerobowy i interwałowy
- Core i wady postawy
- Planowanie treningu

Materiały dodatkowe:

- Nagrania z pokazem ćwiczeń
- Prezentacja Dietetyka Osób Otyłych i z Nadwagą (gratis)
- Prezentacja Programowanie i Planowanie Treningu (gratis)

Warunki uczestnictwa

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

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

Warunki techniczne

Walidacja jako usług zdalna w czasie rzeczywistym będzie przeprowadzana poprzez platformę Zoom. Wszelkie wymagane urządzenia będą przygotowane przez dostawcę usług.

Adres

al. Aleja Wojciecha Korfatego 138
40-001 Katowice
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Katowice Korfatego - Al. Wojciecha Korfatego 138, 40-001 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026