



## Trening personalny kobiet w nietrzymaniu moczu oraz obniżeniach narządów miednicy mniejszej - ProFi Academy

Numer usługi 2025/07/30/178482/2912599

1 500,00 PLN brutto  
1 500,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

## Informacje podstawowe

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                     | Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Identyfikatory projektów</b>      | Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Nowy start w Małopolsce z EURESEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <p>Grupa docelowa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Instruktorzy Siłowni/Trenerzy Personalni</li><li>- Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)</li><li>- Trenerzy Sportowi (różne dziedziny)</li><li>- Fizjoterapeuci i Terapeuci ruchowi</li><li>- Specjaliści pracujący z kobietami po porodach, w okresie menopauzy lub po zabiegach ginekologicznych</li><li>- Osoby związane z profilaktyką zdrowia kobiet</li><li>- studenci bądź absolwenci kierunków sportowych/fizjoterapeutycznych/medycznych (pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG)</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 11-12-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | 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 edukacyjnym szkolenia Treningu Personalnego Kobiet w Nietrzymaniu Moczu oraz Obniżeniach Narządów Miednicy Mniejszej jest wyposażenie uczestników w praktyczne, specjalistyczne umiejętności pracy z kobietami doświadczającymi nietrzymania moczu i obniżenia narządów miednicy mniejszej, oparte na wiedzy z fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i uroginekologii, tak aby mogli skutecznie wspierać klientki i realnie poprawiać jakość ich życia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                    | Kryteria weryfikacji                                     | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje anatomię i fizjologię miednicy mniejszej oraz mięśni dna miednicy w kontekście zaburzeń uroginekologicznych | Prawidłowo opisuje strukturę miednicy                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Wskazuje funkcje mięśni dna miednicy                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Wyjaśnia zależności między układem oddechowym a miednicą | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Stosuje odpowiednie narzędzia oceny                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Diagnostuje stopień zaawansowania nietrzymania moczu i obniżenia narządów na podstawie objawów i wywiadu              | Identyfikuje kluczowe symptomy                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Określa stopień zaawansowania problemu                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera ćwiczenia wspierające funkcjonowanie dna miednicy w zależności od stanu podopiecznej                          | Wybiera ćwiczenia dostosowane do problemu                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Uzasadnia dobór metod                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                       | Uwzględnia przeciwwskazania                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                      | Kryteria weryfikacji                             | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Programuje trening ukierunkowany na wsparcie kobiet z zaburzeniami uroginekologicznymi  | Tworzy plan treningowy oparty na diagnozie       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Uwzględnia indywidualne potrzeby                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Stosuje progresję ćwiczeń                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje aktywny oporowany wydech w trakcie ćwiczeń.                                     | Prawidłowo demonstruje technikę                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Wyjaśnia jej znaczenie dla stabilizacji miednicy | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Kontroluje wykonanie przez podopieczną           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wykorzystuje ćwiczenia hipopresyjne w pracy z klientką                                  | Demonstruje poprawną technikę                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Łączy ćwiczenia z oddechem                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Określa ich wpływ na ciśnienie w jamie brzusznej | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje wpływ postawy i ergonomii dnia codziennego na funkcjonowanie miednicy         | Identyfikuje czynniki pogarszające problem       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Proponuje modyfikacje postawy                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Uzasadnia zalecenia dla klientki                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Buduje synergiczne połączenia pomiędzy taśmami mięśniowo-powięziowymi w trakcie ćwiczeń | Łączy pracę różnych grup mięśniowych             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Dostosowuje intensywność i kolejność ćwiczeń     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                         | Ocenia efekty ćwiczeń w ruchu                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                            | Kryteria weryfikacji                               | Metoda walidacji                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Edukuje podopieczne w zakresie profilaktyki problemów uroginekologicznych     | Wyjaśnia mechanizmy zaburzeń                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | Przekazuje zalecenia dotyczące codziennych nawyków | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | Wskazuje ćwiczenia profilaktyczne                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej lub fizjoterapeutycznej | Wskazuje objawy alarmowe                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | Określa granice kompetencji trenera                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                               | Kieruje klientkę do specjalisty                    | 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

#### Grupa docelowa:

Szkolenie adresowane jest do trenerów personalnych, fizjoterapeutów i specjalistów pracujących z kobietami po porodach, w menopauzie lub po zabiegach ginekologicznych. Jego celem jest nauka bezpiecznego prowadzenia treningu u kobiet z problemem wysiłkowego nietrzymania moczu i obniżenia narządów miednicy mniejszej, a także profilaktyka tych dolegliwości.

#### Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów medycznych takich jak, baloniki lub rurki, taśmy oporowe, małe piłki rehabilitacyjne, poduszki lub kliny i maty do ćwiczeń.

Podczas zajęć praktycznych uczestnicy ćwiczą indywidualnie oraz w parach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są przerwy kawowe 15-to minutowe i przerwy obiadowe 40-to minutowe.

#### **Zakres tematyczny szkolenia:**

#### **MODUŁ 1 - Dzień I**

1. Fizjologiczna zdolność trzymania moczu (kontynencja).
2. Definicja, rodzaje nietrzymania moczu z omówieniem stopni nasilenia i zaawansowania występowania dolegliwości.
3. Czynniki ryzyka oraz przyczyny występowania nietrzymania moczu.
4. Anatomia funkcjonalna miednicy mniejszej.
5. Anatomia funkcjonalna mięśni dna miednicy – rodzaj mięśni, podział, zasady działania, funkcje.
6. Omówienie procesu mikcji (12 fizjologicznych odruchów Mahony`ego).
7. Zaburzenia postawy ciała i jej wpływ na pojawienie się nietrzymania moczu oraz obniżenia narządów miednicy mniejszej.
8. Definicja i rodzaje obniżenia narządów miednicy mniejszej.
9. Międzynarodowe klasyfikacje stopnia obniżenia narządów miednicy mniejszej.
10. System więzadłowo-mięśniowo-powięziowy zapewniający statykę narządów miednicy mniejszej. Teoria De Lansey.
11. Czynniki ryzyka predysponujące, wywołujące i ujawniające obniżenie narządów miednicy mniejszej.
12. Synergia i dyssynergia przeponowo-brzusznno-miedniczna - definicja, kiedy mówimy o synergii, a kiedy będzie już dyssynergia, jak powstaje, co się zaburza, jakie mogą być przyczyny powstawania, sposób przywracania utraconej funkcji.
13. Fizjologia i patologia oddechu.
14. Wpływ aktywnego oporowanego wydechu na poprawę funkcji trzymania moczu oraz zmniejszenia obniżenia narządów miednicy mniejszej.

#### **MODUŁ 2 - Dzień II**

1. Ćwiczenia aktywnego oporowanego wydechu w pozycjach izolowanych oraz ruchach złożonych. Propozycja ćwiczeń z ich progresją.
2. Ćwiczenia aktywnego oporowanego wydechu w treningu siłowym.
3. Praca z przeponą – możliwości mobilizacji, ćwiczenia, rozluźnianie, oddech w ruchu.
4. Ćwiczenia mięśni dna miednicy.
5. Ćwiczenia aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha – wyizolowane, złożone.
6. Strategia połączeń mięśniowo-powięziowych pomiędzy dnem miednicy, a innymi taśmami ciała.
7. Równoważenie pracy taśm mięśniowo-powięziowych i ich wpływ na poprawę zdolności trzymania moczu oraz zmniejszenia obniżenia narządów miednicy mniejszej. Propozycja koncepcji ćwiczeń.
8. Ćwiczenia hipopresyjne.
9. Wpływ ergonomii dnia codziennego na występowanie zaburzeń.
10. Omówienie codziennych nawyków wpływających na możliwość pojawienia się dysfunkcji trzymania moczu oraz obniżania narządów miednicy mniejszej.
11. Omówienie działań prewencyjnych.
12. Programowanie treningu w WNM oraz w obniżeniu narządów miednicy mniejszej.
13. Case study.

#### **WALIDACJA**

##### **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: 18

| Przedmiot / temat zajęć                                                                              | Prowadzący               | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 18</b> Moduł I -<br>Przywitanie uczestników, omówienie planu szkolenia                        | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| <b>2 z 18</b> Moduł I -<br>Anatomia funkcjonalna miednicy mniejszej (część teoretyczna i praktyczna) | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| <b>3 z 18</b> PRZERWA                                                                                | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| <b>4 z 18</b> Moduł I -<br>Nietrzymanie moczu – rodzaje, przyczyny, możliwości leczenia              | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |
| <b>5 z 18</b> PRZERWA<br>OBIADOWA                                                                    | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 14:00               | 14:40               | 00:40         |
| <b>6 z 18</b> Moduł I -<br>Fizjologia oddawania moczu (mikcja)                                       | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 14:40               | 15:20               | 00:40         |
| <b>7 z 18</b> Moduł I -<br>Przyczyny wysiłkowego nietrzymania moczu                                  | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 15:20               | 15:50               | 00:30         |
| <b>8 z 18</b> PRZERWA                                                                                | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 15:50               | 16:00               | 00:10         |
| <b>9 z 18</b> Moduł I -<br>Fizjologia i patologia oddychania – teoria i ćwiczenia praktyczne         | Izabela Ślęzak-Walczybok | 13-12-2025            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                          | Prowadzący               | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 18</b> Moduł II -<br>Dyssynergia przeponowo-brzuszno-miednicza a nietrzymanie moczu – teoria i praktyka                  | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>11 z 18</b> PRZERWA                                                                                                           | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |
| <b>12 z 18</b> Moduł II -<br>Obniżenie statyki narządów miednicy mniejszej – definicja, przyczyny, objawy                        | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 11:45               | 12:45               | 01:00         |
| <b>13 z 18</b> Moduł II -<br>Taśmy mięśniowo-powięziowe – ćwiczenia poprawy funkcji                                              | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |
| <b>14 z 18</b> PRZERWA<br>OBIADOWA                                                                                               | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 14:00               | 14:40               | 00:40         |
| <b>15 z 18</b> Moduł II -<br>Praktyka – ćwiczenia oddechowe i stabilizacyjne w treningu                                          | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 14:40               | 16:00               | 01:20         |
| <b>16 z 18</b> Moduł II -<br>Diagnostyka, wywiad, programowanie treningu przy obniżeniu narządów miednicy lub nietrzymaniu moczu | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 16:00               | 16:45               | 00:45         |
| <b>17 z 18</b> Moduł II -<br>Zakończenie kursu, pytania, rozdanie certyfikatów                                                   | Izabela Ślęzak-Walczybok | 14-12-2025            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 18 z 18 Walidacja       | -          | 14-12-2025            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 100,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Izabela Ślęzak-Walczybok

Izabela Ślęzak-Walczybok – fizjoterapeutka uroginekologiczna, trenerka medyczna i instruktorka fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od 1997 roku wspiera kobiety w dbaniu o zdrowie, sprawność i komfort na każdym etapie życia. Jest magistrem fizjoterapii, dyplomowaną terapeutką metody PNF oraz specjalistką uroginekologiczną z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

Od 15 lat związana z ProFi Academy jako szkoleniowiec, prezenterka i autorka programów edukacyjnych, w tym autorskiego szkolenia „Trening kobiet w ciąży i po porodzie”, opartego na koncepcji funkcjonalno-medycznej. Prowadzi także własną działalność FitFemina – Fizjoterapia i Trening Kobiet.

Specjalizuje się w terapii kobiet w ciąży i po porodzie, fizjoterapii dna miednicy oraz funkcjonalnym treningu medycznym. W pracy łączy szczegółową diagnostykę, terapię manualną, biofeedback, EMG, USG i elektrostymulację z indywidualnie dopasowanym treningiem, by skutecznie pomagać pacjentkom w powrocie do pełni sił i zdrowia.

Jej misją jest edukowanie i budowanie świadomości – by kobiety wiedziały, jak troszczyć się o swoje ciało każdego dnia, z uważnością i szacunkiem.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypt szkoleniowy

## Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które:

- posiadają uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego
- posiadają uprawnienia Instruktorzy Sportu (różne dziedziny)
- ukończyły szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia
- inni specjaliści pracujący z kobietami (Fizjoterapeuci i Terapeuci ruchowi, Specjaliści pracujący z kobietami po porodach, w okresie menopauzy lub po zabiegach ginekologicznych, Osoby związane z profilaktyką zdrowia kobiet)
- warunkiem ogólnym uczestnictwa jest ukończenie 18 roku życia oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- pracownicy MŚP, osoby prowadzące JDG, osoby dorosłe spełniające powyższe warunki

## Informacje dodatkowe

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.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

[www.profiacademy.pl](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

ul. Tęczowa 83x  
53-601 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Tęczowa, ul. Tęczowa 83x 53-601 Wrocław

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness.

## Kontakt



**Piotr Teresiak**

**E-mail** [piotr@profi-fitness.com.pl](mailto:piotr@profi-fitness.com.pl)

**Telefon** (+48) 501 770 026