



Akademia Trenera Medycznego Moduł II - ProFi Academy

Numer usługi 2025/11/26/178482/3172548

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

75,38 PLN brutto/h

75,38 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

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

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 65 h

📅 18.07.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dla osób pragnących poszerzyć zakres wiedzy i kompetencji związanych z zawodem lub edukacją. 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 oraz spełnia **jeden** z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Minimalna liczba uczestników

20

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

65

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 Akademii Trenera Medycznego ProFi jest kompleksowe przygotowanie uczestników do pracy w charakterze trenera medycznego poprzez dostarczenie im aktualnej wiedzy z zakresu medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje najczęstsze urazy ortopedyczne i potrafi wskazać odpowiednie działania treningowe w zależności od etapu gojenia.	Uczestnik wskazuje mechanizmy urazu i jego przyczyny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik klasyfikuje urazy pod kątem fazy gojenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera środki treningowe odpowiednie do danego etapu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia grupy leków wpływających na układ ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje wpływ leków i schorzeń przewlekłych na aktywność fizyczną.	Uczestnik rozpoznaje ryzyka przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik uwzględnia farmakoterapię w planie treningowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik interpretuje objawy i historię pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza wywiad funkcjonalny oraz identyfikuje czerwone flagi.	Uczestnik wypełnia arkusz wywiadu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wskazuje przypadki wymagające konsultacji z lekarzem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia wpływ układu nerwowego na trening.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera techniki neurotreningu wspomagające kontrolę postawy, bólu i ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik dobiera techniki neurotreningu wspomagające kontrolę postawy, bólu i ruchu.	Uczestnik tworzy sekwencje ćwiczeń w treningu neurocentrycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik ocenia funkcję kończyn dolnych i planuje interwencje treningowe w przypadku najczęstszych urazów.	Uczestnik przeprowadza testy funkcjonalne ze szczególnym uwzględnieniem kończyn dolnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik analizuje łańcuch biodro-kolano-stopą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dobiera ćwiczenia dostosowane do wcześniej przeprowadzonej diagnostyki funkcjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje wymagania treningowe po urazach (ACL, Achilles, ból pleców)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje programy treningowe dla wybranych urazów kończyn dolnych.	Dobiera ćwiczenia do etapu rekonwalescencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tworzy bezpieczny i funkcjonalny program treningowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia fakty i mity dotyczące płaskostopia i „stopy biegacza”	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia rolę stopy w biomechanice i prewencji urazów.	Omawia rolę więzadeł i powięzi stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia znaczenie treningu stopy w sporcie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyjaśnia rolę układu nerwowego w kontroli ruchu i odczuwaniu bólu.	Wyjaśnia zależność neurologii i jakości ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia neurotreningowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia poprawiające reakcję i kontrolę ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje najczęstsze urazy i przeciążenia układu ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje urazy ortopedyczne oraz mechanizmy ich powstawania.	Identyfikuje czynniki ryzyka urazów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia przypadki bezpieczne i niebezpieczne treningowo	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening siły i gibkości z uwzględnieniem funkcji mózgu.	Porównuje skurcz izometryczny, koncentryczny i ekscentryczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia rolę wysokiego napięcia izometrycznego w terapii bólu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formy treningu siły do potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie 24 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w kozetki oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów medycznych taki jak, piłki, wałki, maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, tape'y.

Sala wyposażona jest w ekran i rzutnik, na którym wyświetlana będzie prezentacja oraz materiały wideo do analiz.

Podczas zajęć praktycznych z wykorzystaniem kozetek uczestnicy podzielą się na mniejsze grupy od 2 do 4 osób. Do dyspozycji uczestników jest 12 kozetek

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są trzy przerwy, dwie 15-to minutowe i jedna przerwa 45 minutowa. Harmonogram przerw ustalany jest indywidualnie z grupą na początku każdego zjazdu (modułu).

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Postawa i jej różnorodność, programowanie, narzędzia terapeutyczne

- .Postawa i jej różnorodność – zmienność postawy.

- Wpływ wad postawy na dolegliwości bólowe.
- Edukacja klienta - edukacja posturalna. Postępowanie profilaktyczne.
- Bezpieczeństwo w terapii posturalnej.
- Hipomobilność i hipermobilność.
- Oddech - korelacja z układem ruchu.
- Wpływ oddychania na postawę ciała.
- Zakres oddechu w terapii jako profilaktyka bólu kręgosłupa.
- Mobilizacja mięśni oddechowych w terapii posturalnej.
- Wpływ mięśni stabilizujących tułów na postawę.
- Postępowanie korekcyjne - planowanie treningu w wadach postawy, etapy korekcji.
- Programowanie treningu stabilizacji – hipermobilność
- Terapia i autoterapia - narzędzia terapeutyczne w terapii ruchowej (techniki mobilizacji mięśniowo-powięziowej: rolowanie, mobilizacja uciskowa punktów spustowych, PIR, stretching, trening stabilizacji: CORE).

MODUŁ II - Urazy ortopedyczne, przeciążenia układu ruchu, diagnostyka urazów, wstęp do protokołów pourazowych.

- Urazy ortopedyczne – definicje, rozpoznawanie i postępowanie w przypadku najczęstszych urazów.
- Przyczyny urazów, mechanika ich powstawania, przebieg procesu gojenia tkanek.
- Czerwone flagi - przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej.
- Diagnostyka urazów, przeciążeń układu ruchu - nauka umiejętności interpretacji testów klinicznych.
- Przebieg najczęstszych zabiegów operacyjnych, konsekwencje w treningu.
- Etiologia i czynniki ryzyka wybranych chorób.
- Wpływ treningu i aktywności na schorzenia.
- Farmakologiczne implikacje popularnych leków i możliwe skutki uboczne leczenia.
- Wpływ leków na rekonwalescencję i proces treningowy.
- Wstęp do protokołów pourazowych.

MODUŁ III - NEURO TRAINING & NEURO STRENGTH

- Mózg w kontekście układu nerwowego i treningu.
- Techniki poprawy reaktywności nerwowo-mięśniowej.
- Neurologia i kontrola ruchu.
- Układ proprioceptywny w hierarchii neuronowej.
- Rola mózgu w odczuwaniu bólu i poprawie jakości ruchu.
- Wpływ widzenia i przedsionka na ból i wydajność.
- Trening siły i gibkości – od podstaw do zaawansowania.
- Budowanie siły w oparciu o funkcje mózgu.
- Trening izometryczny vs. koncentryczny i ekscentryczny.
- Wysokie napięcie izometryczne w rehabilitacji i leczeniu bólu.
- Ćwiczenia z ograniczeniem przepływu krwi.
- Techniki więzadłowe dla bólu, mobilności i siły.
- Trening i postawa z perspektywy neurologicznej.

MODUŁ IV - URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN DOLNYCH

- Ocena funkcjonalna, diagnostyka i postępowanie w urazach kończyn dolnych.
- Biomechanika stopy i łańcuch funkcjonalny biodro-kolano-stopa.
- Płaskostopie i „stopa biegacza” – fakty i mity.
- Rola więzadeł i powięzi stopy oraz podudzia.
- Ćwiczenia proprioceptyjne i protokoły postępowania.
- Trening stopy w różnych dyscyplinach sportowych.
- Korekcja wad stóp poprzez trening.
- Programy treningowe dla urazów: zerwany ACL, ból ścięgna Achillesa, ból pleców i inne.

MODUŁ V - WALIDACJA - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE ORAZ 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: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 1	dr Ryszard Biernat	18-07-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
2 z 9 MODUŁ I - DZIEŃ 2	dr Ryszard Biernat	19-07-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
3 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 1	dr n.med. Krzysztof Rękawek	12-09-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
4 z 9 MODUŁ II - DZIEŃ 2	dr n.med. Krzysztof Rękawek	13-09-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
5 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 1	Patrick Meinart	03-10-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
6 z 9 MODUŁ III - DZIEŃ 2	Patrick Meinart	04-10-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
7 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 1	dr Ryszard Biernat	24-10-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
8 z 9 MODUŁ IV - DZIEŃ 2	dr Ryszard Biernat	25-10-2026	10:00	18:00	08:00	Tak
9 z 9 MODUŁ V - WALIDACJA	-	25-10-2026	18:00	19:00	01:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat – fizjoterapeuta, doktor nauk o rehabilitacji ruchowej i trener z ponad 40-letnim doświadczeniem. Pracował z Reprezentacją Polski w piłce ręcznej (IO 1980, MŚ 1982), a przez blisko 20 lat w ZEA z reprezentacjami narodowymi i ligowymi zespołami. Współpracował m.in. z Antonim Piechniczkiem i Janem Tomaszewskim. Kierownik Centrum Rehabilitacji Ruchowej i adiunkt Olsztyńskiej Szkoły Wyższej, gdzie wykłada m.in. kinezylogię i biomechanikę. Autor książki „Prewencja urazów w siatkówce”, prelegent na konferencjach z zakresu fizjoterapii i medycyny sportowej. Twórca Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat oraz praktyki „Ruch i Rehabilitacja”. Łączy praktykę z nauką, promując ruch jako skuteczne narzędzie terapeutyczne – pod warunkiem, że jest świadomy i właściwie prowadzony.

W ostatnich 5 latach prowadzi Centrum Rehabilitacji Biernat, realizuje szkolenia z terapii ruchem, współpracuje z PZPS oraz szkoli fizjoterapeutów i trenerów w zakresie prewencji urazów, biomechaniki i nowoczesnej rehabilitacji funkcjonalnej – przeprowadzając kilkadziesiąt specjalistycznych szkoleń i warsztatów.



2 z 5

Izabela Ślęzak-Walczybok

Izabela Ślęzak-Walczybok - mgr fizjoterapii, dyplomowana fizjoterapeutka uroginekologiczna z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego. Dyplomowana terapeutka metody PNF. Instruktor fitness z 21-letnim stażem. Specjalista treningu kobiet w ciąży i po porodzie, trener medyczny kobiet. Właścicielka firmy FitFemina - Fizjoterapia i Trening Kobiet.

Organizatorka warsztatów edukacyjnych dla kobiet, związanych z prewencją schorzeń tj.: nietrzymanie moczu, zaburzenia statyki narządu rodowego, fizjoterapią uroginekologiczną i opieką okołoporodową. Propagatorka ruchu funkcjonalnego w prewencji powikłań okołoporodowych. Autorka specjalistycznego szkolenia dla trenerów i instruktorów fitness PFS Trening Kobiet w Ciąży i po Porodzie - koncepcja funkcjonalno-medyczna. Współpracuje z ProFi Fitness School od ponad 15 lat jako prezenter, wykładowca i szkoleniowiec. Współpracuje również z fundacją AENON w edukacji pacjentów oraz rozwoju fizjoterapii uroginekologicznej w Polsce.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach, warsztatach i konferencjach fitness. W ciągu ostatniego roku przeprowadziła co najmniej osiem szkoleń z zakresu treningu uroginekologicznego i treningu kobiet.



3 z 5

Patrick Meinart

Patrick Meinart - specjalista z pogranicza nauk o sporcie, psychologii i fizjoterapii, który od lat bada, jak mózg wpływa na ruch, mobilność, siłę i ból. Twórca autorskiego podejścia do neurotreningu, łączącego wiedzę z zakresu neurofizjologii, biomechaniki i zarządzania zmęczeniem.

Jest międzynarodowym ekspertem neurotreningu. Łączy wiedzę z psychologii, fizjoterapii i nauk o sporcie. Absolwent Niemieckiego Uniwersytetu Sportu w Kolonii. Przeszkolił ponad 1000 trenerów,

prowadząc warsztaty w całej Europie. Autor czterech książek o mobilności, neurofizjologii i treningu siłowym. W pracy koncentruje się na tym, jak mózg wpływa na ruch, efektywność i zdrowie.

Patrick przez ostatnie 5 lat skupił się na rozwijaniu swojej specjalizacji w neuroatletyce i terapii neurologicznej – nie tylko przez ciągłe zdobywanie kwalifikacji certyfikacyjnych, ale także poprzez intensywną pracę z klientami, edukację i rozwój własnych kursów i szkoleń.



4 z 5

dr n.med. Krzysztof Rękawek

Dr n. med. Krzysztof Rękawek – ortopeda, specjalista traumatologii narządu ruchu, medycyny sportowej oraz doktor nauk medycznych z ponad 20-letnim doświadczeniem klinicznym. Od 2004 roku pracuje w Klinice Ortopedii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz w placówce Orthosport Szczecin. Specjalizuje się w leczeniu urazów sportowych, zespołów przeciążeniowych oraz powrotach do sprawności po zabiegach operacyjnych i kontuzjach. Prowadzi leczenie zarówno operacyjne, jak i zachowawcze – z naciskiem na integrację terapii z ruchem i funkcją.

W ostatnich pięciu latach pełnił funkcję lekarza Reprezentacji Polski U21 w piłkę nożną oraz współpracował z czołowymi klubami sportowymi, takimi jak Pogoń Szczecin, Chemik Police i King Wilki Morskie. Jest aktywnym dydaktykiem, autorem publikacji naukowej z 2020 roku oraz prowadzi szkolenia z zakresu ortopedii sportowej i leczenia pourazowego.



5 z 5

Katarzyna Weilandt

Katarzyna Weilandt – fizjoterapeutka, trenerka personalna i szkoleniowczyni, współtwórczyni Akademii Zdrowego Kręgosłupa ProFi Academy. Absolwentka fizjoterapii (WSEiT w Poznaniu), wychowania fizycznego (Uniwersytet Szczeciński) oraz studiów podyplomowych z masażu i fitnessu. Specjalizuje się w treningu medycznym, terapii manualnej (wg A. Rakowskiego), pracy z pacjentami bólowymi i kobietami (także w ciąży i po porodzie).

W ostatnich 5 latach zdobywała doświadczenie kliniczne i trenerskie, prowadząc setki godzin terapii oraz szkoleń z zakresu zdrowego kręgosłupa, funkcjonalnej pracy z bólem i korekcji postawy. Pracuje zarówno w gabinecie, jak i na sali treningowej, łącząc fizjoterapię z ruchem. Prowadzi szkolenia i warsztaty w ProFi Academy, aktywnie uczestniczy w wydarzeniach branżowych (EU4YA, IFAA, Physio Olympic Day). Stawia na empatię, indywidualne podejście i nieustanny rozwój.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej i drukowanej:

- skrypty szkoleniowe
- prezentacje elektroniczne
- materiały filmowe z ćwiczeniami instruktażowymi
- nagrania wykładów (e-learning)

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby, które posiadają ukończony **Moduł I Akademii Trenera Medycznego** (warunek konieczny).

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

Informacje dodatkowe

Stworzyliśmy roczną Akademię Trenera Medycznego ProFi, łączącą wiedzę w zakresie medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu. Zadbaliśmy o wszelkie szczegóły programowe, dzięki czemu mamy pewność, że tak rozbudowany system szkolenia przygotuje Ciebie do pracy w sektorze pracy trenerów o charakterze medycznym. Przygotowaliśmy unikatowy program, w którym wiedzę przekażą Ci uznani i wybitni specjaliści, skrupulatnie wyselekcjonowani ze środowiska medycznego - m.in. lekarze, doktorzy, fizjoterapeuci, fizjo-trenerzy. Akademia zawiera w sobie, aż 265 godzin szkoleniowych.

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

Warunki techniczne

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

Wymagania sprzętowe:

- laptop lub telefon z dostęp do internetu
- kamera
- aplikacja zoom na której prowadzona jest walidacja

Wymagania łącza sieciowego:

- stałe połączenie internetowe

Oprogramowanie sprzętowe:

- system IOS lub Android

Adres

ul. Półwiejska 2
61-887 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Półwiejska ul. Półwiejska 2, 61-887 Poznań.

Polecany hotel:

Hampton by Hilton Poznan Old Town
ul. Święty Marcin 6,
61-803 Poznań

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, sprzęt fitness, łóżka do masażu.

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119