



Trening kobiet w ciąży i po porodzie - ProFi Academy

Numer usługi 2025/12/03/178482/3189996

1 980,00 PLN brutto

1 980,00 PLN netto

116,47 PLN brutto/h

116,47 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Na szkolenie zapraszamy osoby, które spełniają **jeden** z poniższych wymogów:

- posiadają uprawnienia **Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktora Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

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 „Trening kobiet w ciąży i po porodzie” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć grupowych oraz treningów indywidualnych dla kobiet w ciąży i po porodzie, z uwzględnieniem zmian fizjologicznych, psychologicznych i funkcjonalnych, w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu treningu, fizjoterapii i uroginekologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje fizjologiczne zmiany zachodzące w ciele kobiety w ciąży i połogu	Wymienia główne zmiany hormonalne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje adaptacje układu mięśniowo-szkieletowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie zmian dla planowania treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje przeciwwskazania i wskazania do aktywności fizycznej w ciąży	Rozróżnia przeciwwskazania bezwzględne i względne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Podaje przykłady bezpiecznych form ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Ocenia ryzyko związane z treningiem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zmiany posturalne w okresie ciąży	Identyfikuje typowe odchylenia sylwetki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia konsekwencje dla układu ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Proponuje dostosowania w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje rolę mięśni dna miednicy w ciąży i połogu	Wyjaśnia funkcje mięśni dna miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje skutki ich osłabienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przedstawia zasady aktywacji i kontroli	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocena pracę mięśni brzucha i zjawisko rozejścia kresy białej	Definiuje rozejście kresy białej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje skutki nieprawidłowej aktywacji mięśni	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje techniki bezpiecznej pracy	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

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.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa. Przerwy ustalane na zajęciach z grupą.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

Program szkolenia:

MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1

1. Podział przebiegu ciąży i czas jej trwania.

- 2. Fizjologiczne zmiany adaptacyjne w przebiegu ciąży - analiza wszystkich układów ciała.
- 3. Fizjologiczne zmiany adaptacyjne układu ruchu kobiety ciężarnej wpływające na zmianę postawy ciała i zaburzeń z tym związanych.
- 4. Zaburzenia statyki narządu ruchu i idące za tym kompensacje przeciążeniowe w ciąży i po porodzie.
- 5. Mięśnie dna miednicy w ciąży i po porodzie.
- 6. Mięśnie brzucha – zachowanie w ciąży i po porodzie.
- 7. Rozejście mięśni prostych brzucha i dysfunkcja ściany brzucha.
- 8. Przepona i oddech.
- 9. Ciśnienie śródbrzusze.

MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2

- 1. Trening medyczny w ciąży, wywiad, testy funkcjonalne, programowanie ćwiczeń, analiza wzorców ruchowych.
- 2. Dobór ćwiczeń i formy ruchu w każdym trymestrze ciąży z analizą i modyfikacją.
- 3. Pokazowa lekcja fitness.
- 4. Relaksacja w treningu kobiet w ciąży.
- 5. Poród i połów - profilaktyka, ergonomia dnia codziennego, zmiany fizjologiczne, ścieżka powrotu do sprawności.
- 6. Ćwiczenia wczesnopołogowe.
- 7. Terapia ruchem - blizna po porodzie cesarskiego cięcia.
- 8. Synchronizacja pracy przepony, mięśni brzucha oraz dna miednicy
- 9. Trening medyczny po porodzie, wywiad, testy funkcjonalne, stabilizacja, mobilizacja, rotacja, stretching, zasady treningu.
- 10. Zmiany hormonalne w okresie ciąży i po porodzie, baby blues, elementy psychologii kobiety ciężarnej.
- 11. Odpowiedzialność instruktora w prowadzeniu kobiet w ciąży i po porodzie - praca w grupie, komunikacja werbalna i niewerbalna, współpraca lekarska i fizjoterapeutyczna.
- 12. Trening medyczny a fizjoterapia uroginekologiczna.

MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 MODUŁ I - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 1	Izabela Ślęzak-Walczybok	17-01-2026	10:00	18:00	08:00
2 z 3 MODUŁ II - Trening kobiet w ciąży i po porodzie - DZIEŃ 2	Izabela Ślęzak-Walczybok	18-01-2026	08:30	16:30	08:00
3 z 3 MODUŁ III - WALIDACJA - TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNI E	Izabela Ślęzak-Walczybok	18-01-2026	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,47 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.

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:

- Trening kobiet w ciąży i po porodzie

Warunki uczestnictwa

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:

- posiadają uprawnienia **Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego**
- posiadają uprawnienia **Instruktor Sportu** (akceptowane różne dziedziny)
- posiadają uprawnienia **Trenera Sportowego** (akceptowane różne dziedziny)
- są studentami kierunków **sportowych/fizjoterapeutycznych**
- ukończyły **szkołę wyższą** o profilu **sportowym lub medycznym** np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia

Informacje dodatkowe

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

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

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

Adres

ul. Władysława Reymonta 22a
30-059 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Fitness Platinum The Legend
ul. Reymonta 22A, 30-059 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119