



## Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2026/02/19/126640/3346472

4 997,00 PLN brutto  
4 997,00 PLN netto  
99,94 PLN brutto/h  
99,94 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 22.08.2026 do 13.09.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane:

- osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji;

- studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej;

- nauczyciele wychowania fizycznego;

- osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych;

- osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

20-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

Osoba kończąca kurs może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<p>opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego  opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich  opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich  opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie  opisuje zadania zawodowe trenera personalnego  opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich  wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu  wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego</p>	<p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie  charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego  opisuje zasady formułowania celów treningowych  opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu  opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych  wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość  opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej  opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne  opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia  opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka  rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne  opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów  opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym  opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym  definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego  opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały  opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem  uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym  opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich  opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich  opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia  omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia  wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej  opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p> <p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p> <p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</p>	<p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt            stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy            opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne)            proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą            współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej            przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej            dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego            demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej            nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje            mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń            monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku            podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych            dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Analiza dowodów i deklaracji</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych</p> <p>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia</p> <p>zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p>	Analiza dowodów i deklaracji
Wspiera uczestnika we wdrażaniu do aktywnego trybu życia	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego</p> <p>opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

## Program

### Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

#### 1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego (0,40h teoria, 6h praktyka)

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

## 1. Trening medyczny w treningu personalnym. (0,40h teoria, 6h praktyka)

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

## 1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym. (0,40h teoria, 6h praktyka)

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

## 1. Metodyka treningu funkcjonalnego. (1h20 teoria, 12h praktyka)

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

## 1. Metodyka treningu siłowego. (1h20 teoria, 12h praktyka)

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Walidacja (3,15h)

Minimalne wymagania wobec uczestników: Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Kurs realizowany jest w trybie godzin dydaktycznych (45 min).

Przerwy wliczają się w czas trwania kursu.

Warunki organizacyjno - logistyczne: Kurs prowadzony w siłowni/boxie crossfitowym, wyposażonym w sprzęt potrzebny do przeprowadzenia procesu treningu personalnego. Kurs prowadzony w podziale na grupy min. 2 max 30 osobowe. Jeden sprzęt do ćwiczeń na jedną osobę (np. hantle, piłki bosu, gumy oporowe, maszyny).

Proces walidacji:

1. Etap: Test wiedzy;
2. Etap: Przygotowanie, poprowadzenie oraz zrealizowanie procesu treningu personalnego.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Szkolenie realizowane jest z zastosowaniem metod interaktywnych i aktywizujących uczestników, w szczególności:

- zajęcia warsztatowe (praca w parach i w grupach)
- ćwiczenia praktyczne i odgrywanie ról (trener – klient)
- analiza przypadków (case study)
- dyskusje moderowane i praca z pytaniami problemowymi
- demonstracja i praktyczne wykonanie ćwiczeń
- praca na realnych przykładach treningowych i żywieniowych

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Trening siłowy (cz.1)	Wiktor Wrzesiński	22-08-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 22 Przerwa	Wiktor Wrzesiński	22-08-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 22 Trening siłowy (cz.1)	Wiktor Wrzesiński	22-08-2026	13:15	14:00	00:45
4 z 22 Trening siłowy (cz.2)	Bartosz Murzyn	23-08-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 22 Przerwa	Bartosz Murzyn	23-08-2026	13:00	13:15	00:15
6 z 22 Trening siłowy (cz.2)	Bartosz Murzyn	23-08-2026	13:15	14:00	00:45
7 z 22 Trening medyczny	Kamil Borański	29-08-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 22 Przerwa	Kamil Borański	29-08-2026	13:00	13:15	00:15
9 z 22 Trening medyczny	Kamil Borański	29-08-2026	13:15	14:00	00:45
10 z 22 Mobility	Łukasz Zimny	30-08-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 22 Przerwa	Łukasz Zimny	30-08-2026	13:00	13:15	00:15
12 z 22 Mobility	Łukasz Zimny	30-08-2026	13:15	14:00	00:45
13 z 22 Diagnostyka funkcjonalna	Łukasz Zimny	05-09-2026	09:00	13:00	04:00
14 z 22 Przerwa	Łukasz Zimny	05-09-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 22</b> Diagnostyka funkcjonalna	Łukasz Zimny	05-09-2026	13:15	14:00	00:45
<b>16 z 22</b> Trening funkcjonalny (cz.1)	Łukasz Zimny	06-09-2026	09:00	13:00	04:00
<b>17 z 22</b> Przerwa	Łukasz Zimny	06-09-2026	13:00	13:15	00:15
<b>18 z 22</b> Trening funkcjonalny (cz.1)	Łukasz Zimny	06-09-2026	13:15	14:00	00:45
<b>19 z 22</b> Trening funkcjonalny (cz.2)	Kamil Borański	12-09-2026	09:00	13:00	04:00
<b>20 z 22</b> Przerwa	Kamil Borański	12-09-2026	13:00	13:15	00:15
<b>21 z 22</b> Trening funkcjonalny (cz.2)	Kamil Borański	12-09-2026	13:15	14:00	00:45
<b>22 z 22</b> Walidacja	-	13-09-2026	09:00	11:30	02:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 997,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,94 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto

250,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto

250,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### Wiktor Wrzesiński

Trener i szkoleniowiec specjalizujący się w biomechanice ruchu, którą traktuje jako fundament skutecznego i bezpiecznego treningu. Od lat przekłada zaawansowaną wiedzę z zakresu anatomii i mechaniki ruchu na praktyczne rozwiązania treningowe, dopasowane do realnych potrzeb uczestników.

Zamiast powielać utarte schematy, analizuje ruch człowieka z perspektywy, której często brakuje w standardowym podejściu trenerskim.

W swojej pracy stawia na świadomą edukację i skuteczną komunikację – tak, aby nawet złożone koncepcje biomechaniczne były zrozumiałe i użyteczne w praktyce.

Specjalizacja: biomechanika, programowanie treningu, diagnostyka ruchu.

Szkolenia z ostatnich 5 lat:

Analiza biomechaniczna w praktyce trenerskiej (2021)

Nowoczesne metody treningu funkcjonalnego (2022)

Zaawansowana anatomia funkcjonalna w treningu siłowym (2023)

Mentoring indywidualny – biomechanika i mobilność (2024)



2 z 4

### Kamil Borański

Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i sportowej, treningu personalnym oraz przygotowaniu motorycznym. Łączy wykształcenie medyczne z doświadczeniem sportowym, co pozwala mu skutecznie wspierać zarówno zawodowych sportowców, jak i osoby początkujące.

W pracy łączy fizjoterapię z treningiem funkcjonalnym i siłowym, koncentrując się na przygotowaniu fizycznym, prewencji urazów oraz poprawie jakości ruchu. W diagnostyce wykorzystuje koncepcje DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization), PRI (Postural Restoration Institute) oraz obrazowanie USG. Pomaga zwłaszcza w przypadkach bólowych kręgosłupa i dysfunkcji ortopedycznych.

Mistrz Polski w kulturystyce i trójboju siłowym. Dzięki własnej karierze sportowej rozumie specyfikę pracy z ciałem pod kątem treningu i regeneracji.

Szkolenia (ostatnie 5 lat):

- Szkolenia PST, PSD, PSO, S&P\* (2020–2024)
- Współczesna kinezyterapia (2022)
- Mace Lifting – praca z ciężarem niestabilnym (2023)
- Zaawansowana praca z układem mięśniowo-szkieletowym (2021)



3 z 4

## Bartosz Murzyn

Wykształcenie wyższe - kierunek Wychowanie Fizyczne, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, rok ukończenia 2020. Specjalizacja kulturystyka i pływanie.

Ukończone szkolenia od 2020 roku:

kończyłem takie szkolenia jak od roku 2020:

EPI - Elite Performance Institute Phase I i Phase II zakończone egzaminem i certyfikatem National Certificate in Strength & Conditioning (NCSC)

Szkolenie ISCI - International Strength & Conditioning Institute - Sport Strength Coach

i serie szkolenie z ramienia ATS - Akademia Treningu Siłowego Wojciech Jusiel :

Programowanie i periodyzacja w treningu przygotowania fizycznego

Trening przygotowania motorycznego w On-Season

Trening przygotowania motorycznego w Off-Season

Przygotowanie Motoryczne w dyscyplinach wytrzymałościowych

Przygotowanie Motoryczne w sportach drużynowych

Ilość przeprowadzonych szkoleń od 2020 roku: Ponad 100.



4 z 4

## Łukasz Zimny

Absolwent studiów magisterskich Wyższej Szkoły Turystyki i Języków Obcych w Warszawie z roku 2014, a także Policealnej Szkoły Medycznej Beaty Mydłowskiej w Warszawie z roku 2020 z tytułem Technika masażysty.

Swoje doświadczenie zawodowe zdobył pracując od 2021 roku w GSA jako szkoleniowiec z:

- Szkolenie Trener Personalny - 15 szkoleń / 180 h (Diagnostyka Funkcjonalna, Trening Medyczny, mobility/stretching)
- Szkolenie Trener Medyczny - 8 szkoleń / 96 h (Obręcz barkowa i ramię, kręgosłup)
- Warsztat Trening Medyczny w praktyce - 3 szkolenia / 21 h

A także w Akademii Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki, przeprowadzając szkolenia od 2020 do 08.2021 takie jak:

- Kinesiology Taping - 7 szkoleń / 112 h
- Zdrowy kręgosłup - 2 szkolenia / 16 h
- Trening medyczny - 2 szkolenia / 32 h
- Masaż tkanek głębokich - 1 szkolenie / 16 h

Od 2019 roku prowadzi również własną działalność gospodarczą - Sprawnie i Zdrowo w zakresie treningu, masażu i zdrowia:

- Trening (medyczny, siłowy, funkcjonalny)
- Masaż (lecniczy, sportowy, pourazowy, relaksacyjny, tkanek głębokich, taping, limfatyczny)
- Promowanie edukacji zdrowotnej

Swoje kwalifikacje zdobył biorąc udział w kursach i szkoleniach takich jak:

- Kurs: The Musculoskeletal system: The science of staying active into old age 02.2021 University of Sheffield, Liverpool, Newcastle and CIMA
- Kurs: Trener Medyczny 25.04.2021 Bodywork
- Szkolenie: Postępowanie fizjoterapeutyczne w chorobie zwyrodnieniowej stawów 01.2022 UniQskills

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

### 1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

### 1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

### 1. Anatomia funkcjonalna dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

### 1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

### 1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie

- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

#### 1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

## Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.
- wykształcenie średnie (w przypadku konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego).

## Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia szkolenia jest udział w co najmniej 80% zajęć dydaktycznych – zgodnie z wymogiem Operatora.

Frekwencja uczestników będzie potwierdzana za pomocą imiennej listy obecności podpisywanej na każdych zajęciach.

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2024 poz. 361 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana ze środków publicznych.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwa

## Adres

ul. Podskarbińska 14  
00-008 Warszawa  
woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661