



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

Numer usługi 2026/03/25/178482/3436883

1 890,00 PLN brutto  
1 890,00 PLN netto  
126,00 PLN brutto/h  
126,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION  
SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIA

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 h

📅 09.05.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<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>	27-04-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia Treningu Personalnego Kobiet w Nietrzymaniu Moczku oraz Obniżeniach Narządów Miednicy Mniejszej jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego projektowania i prowadzenia treningu ukierunkowanego na poprawę funkcji dna miednicy u kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu oraz obniżeniem narządów miednicy mniejszej, poprzez dobór ćwiczeń, technik oddechowych i metod treningowych adekwatnych do diagnozy i potrzeb podopiecznej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje anatomie 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
Diagnostuje stopień zaawansowania nietrzymania moczu i obniżenia narządów na podstawie objawów i wywiadu	Stosuje odpowiednie narzędzia oceny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kluczowe symptomy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa stopień zaawansowania problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wybiera ćwiczenia dostosowane do problemu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia wspierające funkcjonowanie dna miednicy w zależności od stanu podopiecznej	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

#### 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 30-to minutowe.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 30 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 5 godzin i 30 minut.

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny.

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

### **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-brzuszo-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 - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie**

#### **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 oraz lokalizacja może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> MODUŁ I – Kontynencja, definicja i rodzaje nietrzymania moczu, stopnie zaawansowania, czynniki ryzyka	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>2 z 15</b> PRZERWA	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	13:00	13:15	00:15
<b>3 z 15</b> MODUŁ I – Anatomia miednicy i mięśni dna miednicy, proces mikcji (odruchy Mahony'ego)	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	13:15	15:00	01:45
<b>4 z 15</b> PRZERWA	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	15:00	15:30	00:30
<b>5 z 15</b> MODUŁ I – Zaburzenia postawy, obniżenia narządów, klasyfikacje, teoria DeLancey	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	15:30	17:00	01:30
<b>6 z 15</b> PRZERWA	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	17:00	17:15	00:15
<b>7 z 15</b> MODUŁ I – Synergia i dyssynergia PBM, fizjologia i patologia oddechu, oporowany wydech	Izabela Ślęzak- Walczybok	09-05-2026	17:15	18:30	01:15
<b>8 z 15</b> MODUŁ II – Ćwiczenia oporowanego wydechu w pozycjach izolowanych i złożonych	Izabela Ślęzak- Walczybok	10-05-2026	08:30	10:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 15 MODUŁ II – Oporowany wydech w treningu siłowym, praca z przeponą	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	10:15	12:00	01:45
11 z 15 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 15 MODUŁ II – Ćwiczenia mięśni dna miednicy, aktywacja mięśnia poprzecznego, taśmy mięśniowo-powięziowe	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	12:30	13:45	01:15
13 z 15 PRZERWA	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	13:45	14:00	00:15
14 z 15 MODUŁ II – Ćwiczenia hipopresyjne, ergonomia, programowanie treningu, case study	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 15 WALIDACJA - Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	Izabela Ślęzak-Walczybok	10-05-2026	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 890,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 890,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	126,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	126,00 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. Półwiejska 2  
61-887 Poznań  
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Well Fitness Półwiejska  
ul. Półwiejska 2  
61-887 Poznań

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119