

HSS LUKASZ  
NOWAK

## Flexible Steel

Numer usługi 2024/06/25/119329/2197520

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 19.10.2024 do 20.10.2024

4 995,00 PLN brutto

4 995,00 PLN netto

312,19 PLN brutto/h

312,19 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Szkolenie Flexible Steel jest dla wszystkich, chcących poznać program poprawy elastyczności, który nie poświęca siły kosztem mobilności i mobilności kosztem siły. Ta wiedza dedykowana jest zarówno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• osobom chcącym poprawić swoje zakresy, aby bezpieczniej móc wykonywać skomplikowane i wymagające odpowiedniej mobilności ćwiczenia z ciężarami,</li><li>• trenerom pracującym z osobami posiadającymi pewne ograniczenia ruchowe wynikające z zasiedziałego stylu życia,</li><li>• zawodnikom trenującym siłowo oraz kulturystycznie, którzy chcą zachować zdrowy balans w ciele oraz zwiększyć zakres pracy mięśni,</li><li>• osobom już elastycznym, które chcą odczuć szereg korzyści wynikających ze wzmocnienia</li><li>• posiadanych zakresów, jak i fighterom sportów i sztuk walki, aby zrównoważyć postawę ciała dominującą w tej dyscyplinie.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maksymalna liczba uczestników   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Data zakończenia rekrutacji     | 16-10-2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Liczba godzin usługi            | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie Flexible Steel przygotowuje do samodzielnego wykonywania treningów w zakresie mobilności i elastyczności, szczególnie dla klientów intensywnie budujących siłę.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                      | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Charakteryzuje techniki wykonywania ćwiczeń z kettlebell, sztangą i ciężarem własnego ciała zachowując elastyczność i mobilność | Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń z kettlebell                                               | Debata swobodna                     |
|                                                                                                                                 | Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń z kettlebell          | Debata swobodna                     |
|                                                                                                                                 | Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń ze sztangą                                                 | Debata swobodna                     |
|                                                                                                                                 | Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń ze sztangą            | Debata swobodna                     |
|                                                                                                                                 | Wymienia i opisuje techniki wykonywania poszczególnych ćwiczeń z masą własnego ciała                                      | Debata swobodna                     |
|                                                                                                                                 | Omawia kluczowe techniki pozwalające zachować mobilność i elastyczność w czasie wykonywania ćwiczeń z masą własnego ciała | Debata swobodna                     |
| Wykonuje prawidłowo ćwiczenia z kettlebell, sztangą i masą własnego ciała, zachowując elastyczność i mobilność                  | Wykonuje ćwiczenia z kettlebell przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | Wykonuje ćwiczenia ze sztangą przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | Wykonuje ćwiczenia z masą własnego ciała przy użyciu technik zapewniających elastyczność i mobilność                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Naucza oraz koryguje błędy podopiecznego podczas wykonywania przez niego ćwiczeń | Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, koryguje i naucza go. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykazuje się cierpliwością i opanowaniem podczas nauczania innych                | Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykazuje się cierpliwością. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykorzystuje komunikację interpersonalną do nauczania innych                     | Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykorzystuje się komunikacją interpersonalną. Wszystko dzieje się pod okiem trenera. | 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, efekty uczenia się są zawarte na odwrocie certyfikatu, który otrzymują uczestnicy.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

nie

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

nie

## Program

Szkolenie Flexible Steel jest dla wszystkich, chcących poznać program poprawy elastyczności, który nie poświęca siły kosztem mobilności i mobilności kosztem siły. Ta wiedza dedykowana jest zarówno:

- osobom chcącym poprawić swoje zakresy, aby bezpieczniej móc wykonywać skomplikowane i wymagające odpowiedniej mobilności ćwiczenia z ciężarami,
- trenerom pracującym z osobami posiadającymi pewne ograniczenia ruchowe wynikające z zasiedziałego stylu życia,

- zawodnikom trenującym siłowo oraz kulturystycznie, którzy chcą zachować zdrowy balans w ciele oraz zwiększyć zakres pracy mięśni,
- osobom już elastycznym, które chcą odczuć szereg korzyści wynikających ze wzmocnienia
- posiadanych zakresów, jak i fighterom sportów i sztuk walki, aby zrównoważyć postawę ciała dominującą w tej dyscyplinie.

Podczas kursu są omawiane techniki wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Ramowy program szkolenia:

1. Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne
2. Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - wykład + ćwiczenia praktyczne
3. Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - wykład + ćwiczenia praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane ćwiczenia praktyczne w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoim asystentem będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

**UWAGA: Jest to jedyny kurs instruktorski kettlebell w Polsce, afiliowany przez samego twórcę metody HardStyle kettlebell – Pavla Tsatsouline’a.**

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

| Przedmiot / temat zajęć                                                                             | Prowadzący                  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 11</b> Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - wykład               | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 08:00               | 09:00               | 01:00         |
| <b>2 z 11</b> Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell ćwiczenia praktyczne   | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| <b>3 z 11</b> Przerwa                                                                               | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>4 z 11</b> Praca nad monilnością i elastycznością w treningu z kettlebell - ćwiczenia praktyczne | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                       | Prowadzący                  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>5 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - wykład                           | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <b>6 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - ćwiczenia praktyczne             | Andżelika Stefańska-Kowalik | 19-10-2024            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>7 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu ze sztangą - ćwiczenia praktyczne             | Andżelika Stefańska-Kowalik | 20-10-2024            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>8 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - wykład                | Andżelika Stefańska-Kowalik | 20-10-2024            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <b>9 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - ćwiczenia praktyczne  | Andżelika Stefańska-Kowalik | 20-10-2024            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| <b>10 z 11</b> przerwa                                                                                        | Andżelika Stefańska-Kowalik | 20-10-2024            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| <b>11 z 11</b> Praca nad mobilnością i elastycznością w treningu z masą własnego ciała - ćwiczenia praktyczne | Andżelika Stefańska-Kowalik | 20-10-2024            | 12:30               | 16:00               | 03:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 995,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 995,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 312,19 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 312,19 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Andżelika Stefańska-Kowalik

Specjalizuje się w treningach budujących siłę i wytrzymałość przy użyciu odważników kettlebell, sztang oraz masy własnego ciała, a także w treningach poprawiających mobilność stawów i zwiększających elastyczności mięśni bez utraty ich siły. W swojej pracy trenerskiej łączy filozofię tradycyjnej sztuki walki Kung Fu oraz szkoły siły StrongFirst i systemu Flexible Steel. Jako Trener Medyczny / Terapeuta Ruchowy (roczne szkolenie Blackroll® Therapy) certyfikowany przez REPs pomaga, osobom borykającym się z dolegliwościami bólowymi po kontuzjach i urazach wrócić do aktywności fizycznej, sprawności i pełni sił. Trening i ruch bez bólu.

Zarządza Centrum Sportu i Szkołą Sztuk Walki IRBIS w Krakowie oraz jest założycielką i głównym trenerem Centrum Kettlebell Kraków. Regularnie szkoli instruktorów poza granicami Polski na certyfikacjach, m.in. w USA, Francji, Chinach, Anglii, Korei Południowej, Hiszpanii, Grecji, na Tajwanie, we Włoszech i Niemczech.

Jest czterokrotną medalistką mistrzostw świata Wushu Tradycyjnego w Chinach i wieloletnią reprezentantką Kadry Narodowej Polski Wushu.

Certyfikaty:

STRONGFIRST Teacher of Strength / Elite Instructor

FLEXIBLE STEEL Instructor Specialist

CHOY LEE FUT CHEN FAMILY Kung Fu Instructor

BLACKROLL® POLSKA Trener Medyczny

Terapeuta Ruchowy

CENTRUM KETTLEBELL KRAKÓW - STRONGFIRST GYM Założycielka i główny trener

STRONGFIRST COUNTRY LEADER dla Bułgarii i Litwy

Posiada wykształcenie wyższe.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt podczas pierwszego dnia szkolenia.

## Warunki uczestnictwa

Ze względu na zaawansowane ćwiczenia realizowane podczas kursu i duże obciążenie, do kursu mogą przystąpić osoby, które są aktywne fizycznie i znają podstawy prawidłowego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, w przeciwnym razie narażone są na kontuzje.

## Adres

ul. Józefa Chełmońskiego 255  
30-348 Kraków  
woj. małopolskie

Sala sportowa TIGER ZONE

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Alicja Nowak**

**E-mail** [hss.alicja.nowak@gmail.com](mailto:hss.alicja.nowak@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 891 919