



Dialexi spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



Trening medyczny w oparciu o metodę łańcuchów mięśniowych i stawowych G.D.S. - szkolenie

Numer usługi 2023/03/23/33060/1749563

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 90 h

📅 14.08.2024 do 14.10.2024

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

66,67 PLN brutto/h

66,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla trenerów personalnych, instruktorów fitness, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportu, fizjoterapeutów, studentów wychowania fizycznego, fizjoterapii i kierunków medycznych oraz osób związanych z poprawą kondycji i wyglądu ciała.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	05-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	90
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

Usługa "Trening medyczny w oparciu o metodę łańcuchów mięśniowych i stawowych G.D.S. - szkolenie" przygotowuje uczestnika do samodzielnej pracy jako trener z uwzględnieniem analizy postawy ciała w oparciu o anatomiczne

spojrzenie na sylwetkę oraz dostrzeżenie patologii i zaburzeń w budowie ciała, a także badanie palpacyjne ważnych struktur anatomicznych, wykonanie testów funkcjonalnych oraz odpowiednie dobranie ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje pacjenta do ćwiczeń	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje typy budowy człowieka • charakteryzuje łańcuchy mięśniowe występujące w ciele człowieka • przeprowadza wywiad z pacjentem • wykonuje testy funkcjonalne oceniające sztywność poszczególnych łańcuchów • ocenia struktury anatomiczne pacjenta • charakteryzuje metodykę leczenia poszczególnych łańcuchów mięśniowych • porównuje efekty pacjenta przez treningiem oraz po treningu 	Test teoretyczny
Charakteryzuje łańcuch przednio-boczny i dobiera ćwiczenia dla pacjenta	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje mięśnie brzucha, mięśnie klatki piersiowej oraz struktury anatomiczne z przodu klatki piersiowej (żebra i chrząstki żebrowe) • charakteryzuje mięśnie ramienia, mięśnie przedramienia oraz struktury anatomiczne z przodu i boków ramienia i przedramienia • charakteryzuje mięśnie uda, mięśnie łydki oraz struktury anatomiczne z przodu i boków uda i łydki • dobiera ćwiczenia do łańcucha przednio-bocznego w celu utrzymania poprawnej postawy ciała 	Test teoretyczny
Charakteryzuje łańcuch tylny-boczny i dobiera ćwiczenia dla pacjenta	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje mięśnie grzbietu, mięśnie okolicy lędźwiowej, kręgosłup lędźwiowy, żeberka, mięśnie przykręgosłupowe • charakteryzuje mięśnie grzbietu ramienia, mięśnie grzbietu, mięśnie trójgłowe ramienia, łopatkę, kość promieniowa • charakteryzuje mięśnie grzbietu uda, mięśnie grzbietu łydki oraz mięśnie dwugłowe uda, mięśnie łydki oraz kość strzałkową • charakteryzuje mięśnie karku oraz kręgosłup szyjny • dobiera ćwiczenia do łańcucha tylny-bocznego w celu utrzymania poprawnej postawy ciała 	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje łańcuch przednio-przyśrodkowy i dobiera ćwiczenia dla pacjenta</p> <p>Charakteryzuje łańcuch tylnoprzyśrodkowy i dobiera ćwiczenia dla pacjenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje mięśnie przedniej ściany brzucha, więzadła i powięzi brzusznej, pęcherz moczowy, jelita oraz mięśnie miednicy • charakteryzuje mięśnie zginacze ramienia, przedramienia i nadgarstka, a także naczynia krwionośne i nerwy • charakteryzuje uda, łydki i stopy • dobiera ćwiczenia do łańcucha przednio-przyśrodkowego w celu utrzymania poprawnej postawy ciała <ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje mięśnie grzbietu (np. mięsień prostownik grzbietu), a także narządy wewnętrzne • charakteryzuje mięśnie prostowniki ramienia i przedramienia, a także nerwy i naczynia krwionośne biegnące wzdłuż tylnej i środkowej części kończyny górnej • charakteryzuje kręgosłup szyjny, mięśnie grzbietu szyi • dobiera ćwiczenia do łańcucha tylnoprzyśrodkowego w celu utrzymania poprawnej postawy ciała 	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Charakteryzuje łańcuch tylnoprzedni i przednio-tylnego oraz dobiera ćwiczenia dla pacjenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • charakteryzuje mięśnie brzucha część przednią i tylną • charakteryzuje mięśnie ramienia i przedramienia w części tylnej i przedniej • charakteryzuje mięśnie uda i łydki w części przedniej i tylnej • definiuje powiązanie kręgosłupa i szyi na przodzie i tyle • dobiera ćwiczenia do łańcucha tylnoprzedniego w celu utrzymania poprawnej postawy ciała 	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Świadomie kształtuje własny rozwój</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pracuje z klientami tak, aby czuli się komfortowo • zarządza czasem swojej pracy • rozumie znaczenie komunikacji interpersonalnej • świadomie rozszerza zakres wykonywanych treningów/terapii 	<p>Test teoretyczny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający kompetencję zawiera opis efektów uczenia się

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

Tak, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielność procesów kształcenia i walidacji

Program

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Czas trwania: 90 godzin dydaktycznych.

Harmonogram usługi może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych ćwiczeń i umiejętności uczestnika. Podczas usługi przewidziane są przerwy ujęte w harmonogramie, które nie wliczają się w czas usługi.

Usługa przeznaczona jest dla trenerów personalnych, instruktorów fitness, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportu, fizjoterapeutów, studentów wychowania fizycznego, fizjoterapii i kierunków medycznych oraz osób związanych z poprawą kondycji i wyglądu ciała.

Usługa składa się z części teoretycznej w formie wykładu oraz praktycznej wykonywanej przez uczestników w parach lub pracą z własnym ciałem.

Dzień 1

- wstępne omówienie łańcuchów mięśniowych
- uproszczona analiza wszystkich typów budowy człowieka
- biomechanika miednicy – wprowadzenie terminu przodopochylenia i tyłopochylenia miednicy oraz kontrnutacji i nutacji miednicy
- szczegółowa analiza mięśniowa pierwszego łańcucha (przednio-bocznego) w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi

Dzień 2

- testy funkcjonalne oceniające sztywność pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)
- szczegółowa analiza mięśniowa drugiego łańcucha (tylno-bocznego) w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi

Dzień 3

- testy funkcjonalne oceniające sztywność drugiego łańcucha (tylno-bocznego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia drugiego łańcucha (tylno-bocznego)
- badanie istotnych struktur anatomicznych

Dzień 4

- szczegółowa analiza mięśniowa trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego) w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)

Dzień 5

- szczegółowa analiza mięśniowa czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego) w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)
- badanie istotnych struktur anatomicznych

Dzień 6

- szczegółowa analiza mięśniowa piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)

Dzień 7

- badanie istotnych struktur anatomicznych
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)

Dzień 8

- ocena wizualna różnych typów uniesionych barków
- ocena wizualna szpotawości i koślawości rzekomej i prawdziwej kolan
- ocena wizualna i leczenie treningiem pacjenta

Dzień 9

- metodyka leczenia łańcuchów mięśniowych
- ocena wizualna i leczenie treningiem kursantów nawzajem
- weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się kursantów

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 omówienie łańcuchów mięśniowych, analiza typów budowy człowieka, biomechanika medycyny	Tomasz Szmalec	14-08-2024	09:00	12:30	03:30
2 z 19 analiza mięśniowa łańcucha przednio-bocznego w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	14-08-2024	12:45	17:00	04:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 19 • testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha przednio-bocznego, nauka i dobór ćwiczeń do leczenia łańcucha przednio-bocznego	Tomasz Szmalec	15-08-2024	09:00	13:00	04:00
4 z 19 analiza mięśniowa łańcucha tylnobocznego w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	15-08-2024	13:15	17:00	03:45
5 z 19 testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha tylnobocznego	Tomasz Szmalec	16-08-2024	09:00	13:00	04:00
6 z 19 nauka i dobór ćwiczeń do leczenia łańcucha tylnobocznego i badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	16-08-2024	13:15	16:45	03:30
7 z 19 analiza mięśniowa łańcucha przednio-przyśrodkowego w tułowie, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	12-09-2024	09:00	12:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha przednio-przyśrodkowego, nauka i dobór ćwiczeń do leczenia łańcucha przednio-przyśrodkowego	Tomasz Szmalec	12-09-2024	12:45	16:45	04:00
9 z 19 analiza mięśniowa łańcucha tylnoprzyśrodkowego w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	13-09-2024	09:00	12:30	03:30
10 z 19 testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha tylnoprzyśrodkowego, nauka i dobór ćwiczeń do leczenia łańcucha tylnoprzyśrodkowego i badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	13-09-2024	12:45	16:45	04:00
11 z 19 analiza mięśniowa łańcucha tylnopředniego i przednio-tylnego w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	14-09-2024	09:00	12:30	03:30
12 z 19 testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha tylnopředniego i przednio-tylnego	Tomasz Szmalec	14-09-2024	12:45	16:45	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 19 badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	12-10-2024	09:00	12:00	03:00
14 z 19 nauka i dobór ćwiczeń do leczenia łańcucha tylnoprzodniego i przednio-tylnego	Tomasz Szmalec	12-10-2024	12:30	16:45	04:15
15 z 19 ocena wizualna różnych typów uniesionych barków	Tomasz Szmalec	13-10-2024	09:00	12:30	03:30
16 z 19 ocena wizualna szpotawości i koślawości rzekomej i prawdziwej kolan, ocena wizualna i leczenie treningiem pacjenta	Tomasz Szmalec	13-10-2024	12:45	16:45	04:00
17 z 19 metodyka leczenia łańcuchów mięśniowych.	Tomasz Szmalec	14-10-2024	09:00	12:00	03:00
18 z 19 ocena wizualna i leczenie treningiem kursantów nawzajem.	Tomasz Szmalec	14-10-2024	12:30	16:00	03:30
19 z 19 walidacja, weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się kursantów	-	14-10-2024	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	66,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	66,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Szmalec

Fizjoterapeuta z 10-letnim stażem pracy z pacjentami, uczestnik wielu szkoleń i kursów specjalistycznych z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, biomechaniki i treningu personalnego, między innymi: Łańcuchy Mięśniowe i Stawowe G.D.S. oraz Strategie ich leczenia, Zastosowanie technik powięziowych w pediatrii, Manipulacje Powięzi – Fascial Manipulations, Anatomia Palpacyjna narządu ruchu, Trening Funkcjonalny – moduł zaawansowany, Współczesne metody diagnostyki i leczenia dysfunkcji tkanek miękkich. Właściciel gabinetów rehabilitacyjnych Warsztat Ciała w Kielcach. Jest twórcą kursów "Trening medyczny w oparciu o metodę Łańcuchów Mięśniowych i Stawowych G.D.S." oraz "Prewencja w sporcie".

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik uzyska skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

1 godzina szkolenia = 45 minut

Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

W przypadku uzyskania dofinansowania do szkolenia w wysokości min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT. Dla podmiotów uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie mniejsze niż 70%, podmiot świadczący usługę wystawi fakturę w kwocie netto=brutto we względu na to, że nie jest zarejestrowany jako podatnik VAT (podstawa prawna art. 113 ust.1 Ustawy o VAT).

Adres

ul. Zagnańska 71
25-558 Kielce
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Reczek

E-mail biuro@dialexi.pl

Telefon (+48) 884 886 922