



## Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2024/04/10/161937/2119448

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

FIT ACADEMY  
LESŁAW BLACHA  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 31.08.2024 do 08.09.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty dotyczące wiedzy: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Wywiad swobodny
Efekty dotyczące umiejętności diagnozuje klientów bólowych	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy	Wywiad swobodny
Efekty dotyczące kompetencji społecznych: Komunikuje wskazania i przeciwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegowo w celu wyeliminowania działań niepożądanych.	Wywiad swobodny

## 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

Kurs składa się łącznie z 10 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Moduł 1 - Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Moduł 2 - Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego

- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Moduł 3 – Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny

Moduł 6 - Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

Moduł 7 - Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (wiązadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepki)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokieć golfisty
- łokieć tenisisty
- zespół cieśni nadgarstka
- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągna podszwowego

Moduł 11 - Kinezio Taping:

1. Część teoretyczna – 1 godzina

omówienie materiałów stosowanych w tapingu, wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

2. Część praktyczna - 7 godzin

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

- biodro + udo (pasma biodrowo-piszczelowe podudzie,
  - syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,
  - syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,
  - mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,
  - pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),
- Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stroną stawu kolanowego),
- Stopa,
- staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągną podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stroną stopy, grzbietową stroną stopy, piętę, haluks),
- Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),
- Szyja,
- barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),
- Ramiona
- ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”,

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Michał Moczulski	31-08-2024	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 13</b> Charakterystyka wad podstawy	Michał Moczulski	31-08-2024	11:00	12:00	01:00
<b>3 z 13</b> Testy mięśniowe	Michał Moczulski	31-08-2024	12:00	15:00	03:00
<b>4 z 13</b> Testy wzorców ruchowych	Michał Moczulski	31-08-2024	15:00	19:00	04:00
<b>5 z 13</b> Dobór sekwencji oceny	Michał Moczulski	01-09-2024	09:00	11:00	02:00
<b>6 z 13</b> Techniki mobilizujące	Michał Moczulski	01-09-2024	11:00	14:00	03:00
<b>7 z 13</b> Techniki stabilizujące	Michał Moczulski	01-09-2024	14:00	18:00	04:00
<b>8 z 13</b> Studia przypadków przykładowych klientów	Michał Moczulski	07-09-2024	08:00	11:00	03:00
<b>9 z 13</b> Chroniczne bóle pleców	Michał Moczulski	07-09-2024	11:00	16:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 13</b> Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Michał Moczulski	07-09-2024	16:00	21:00	05:00
<b>11 z 13</b> Kinezio Taping	Michał Moczulski	08-09-2024	09:00	16:30	07:30
<b>12 z 13</b> Walidacja	-	08-09-2024	16:30	16:45	00:15
<b>13 z 13</b> Zakończenie	Michał Moczulski	08-09-2024	16:45	17:15	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Michał Moczulski

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Doświadczenie: Praca w szpitalach i ośrodkach zdrowia

- Trener, manager i szkoleniowiec w klubach fitness
- Własna praktyka zawodowa:
- prowadzenie treningów indywidualnych od fizjoterapii- do zwiększania wydajności sportowej w

zakresie optymalizacji wzorców ruchowych.

- Praca z pacjentami bólowymi w zakresie trwałej poprawy stanu dzięki reedukacji wzorców ruchowych
  - Trenowanie oporowe od wieku nastoletniego; Komponenta treningu oporu była modyfikowana w zależności od trenowanej dyscypliny; w tym; lekkoatletyka, sporty walki walki, tenis.
  - Praca nad koncepcją poprawy jakości ruchu zakładając startup medtech oraz wraz ze współnikiem opracowując prototyp wstępnie zwalidowanego na rynku urządzenia do poprawy jakości ruchu.
  - CEO CO-founder Fit-Academy, której rokrocznie ufa najwięcej w Polsce ludzi chcących zostać trenerami personalnymi.
- Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,
- doświadczenie jako trener personalny, instruktor fitness lub w innej pokrewnej roli,
- posiadanie aktualnych certyfikatów lub licencji trenera personalnego, instruktora fitness, fizjoterapeuty lub innej pokrewnej specjalizacji.

## Adres

ul. Kruszwicka 1  
85-213 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

## Kontakt



**Michał Moczulski**

**E-mail** [michal.moczulski00@gmail.com](mailto:michal.moczulski00@gmail.com)

**Telefon** (+48) 607 422 771