



Masaż tkanek głębokich z elementami stretchingu oraz mobility

Numer usługi 2024/06/11/16850/2178878

5 969,00 PLN brutto

5 969,00 PLN netto

157,08 PLN brutto/h

157,08 PLN netto/h

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 38 h

📅 12.08.2024 do 16.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu masażu oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	11-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	38
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli masażyisty. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do pracy w gabinecie masażu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje prawidłowo funkcje i efekty zabiegów wymienionych w temacie kursu	Efekty są na bieżąco monitorowane oraz korygowane przez szkoleniowca. Kursant samodzielnie wykonuje zabieg pod okiem szkoleniowca zgodnie z systematyką zabiegową.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prawidłowo stosuje poszczególne etapy wykonania masażu	Efekty są na bieżąco monitorowane oraz korygowane przez szkoleniowca. Kursant samodzielnie wykonuje zabieg pod okiem szkoleniowca zgodnie z systematyką zabiegową.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prawidłowo przekazuje wskazania i przeciwwskazania do masażu	Efekty są na bieżąco monitorowane oraz korygowane przez szkoleniowca. Kursant samodzielnie wykonuje zabieg pod okiem szkoleniowca zgodnie z systematyką zabiegową.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Nawiązuje prawidłowy kontakt z klientem w celu poznania jego gustu i oczekiwań. Buduje trwałą relację z klientem.	Efekty są na bieżąco monitorowane oraz korygowane przez szkoleniowca. Kursant samodzielnie wykonuje zabieg pod okiem szkoleniowca zgodnie z systematyką zabiegową.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, zawiera.

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

Tak, zawiera.

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

Tak, zawiera.

Program

- ✓ Podstawowe pojęcia w masażu (rodzaje chwytów i technik, środki poślizgowe)
- ✓ Cel masażu oraz wpływ na organizm
- ✓ Ergonomia pracy masażysty
- ✓ Wskazania i przeciwwskazania do masażu

- ✓ Ocena stanu pacjenta, badanie podmiotowe i przedmiotowe na potrzeby masażu tkanek głębokich
- ✓ Masaż poszczególnych mięśni i części ciała (moduł I): * m. oddechowy przepona,
 - * m. biodrowo-lędźwiowy,
 - * m. prostownik grzbietu,
 - * m. czworoboczny lędźwi,
 - * m. najszerszy grzbietu,
 - * m. okolicy kości krzyżowej,
 - * m. pośladkowy,
 - * m. gruszkowaty

- ✓ Masaż poszczególnych mięśni i części ciała (moduł II):* mięśnie ramienia: dwugłowy ramienia, trójgłowy ramienia, naramienny,
 - * przegrody międzymięśniowe ramienia,
 - * mięśnie przedramienia: zginacze i prostowniki przedramienia,
 - * mięśnie mostkowo-sutkowo-obojczykowe,
 - * m. pochyłe,
 - * m. podpotyliczne,
 - * mięśnie uda: czworogłowy uda, dwugłowy uda, półścięgnisty i półbłoniasty, przywodziciele,
 - * pasmo biodrowo-piszczelowe,
 - * mięśnie łydki: trójgłowy łydki, piszczelowe, strzałkowe,
 - * rozciągnio podeszwowe

- Powody stosowania techniki rozciągania,
- Rozluźnianie,
- Relaksacja i odprężenie tkanek miękkich,
- Zapobieganie kontuzjom poprzez stosowanie stretchingu,
- Fizjologiczne aspekty poprawnego rozwoju tkanki mięśniowej i powięziowej,
- Różnicowanie poziomu ćwiczeń,
- Techniki wykonywania ćwiczeń,
- Samodzielne prowadzenie zajęć – metodyka,
- Skalowanie poziomu trudności

- Mobility, definicja oraz dopasowanie grupy ćwiczących, omówienie sprzętu.
- Rozpoznawanie błędnych nawyków ruchowych, nieprawidłowych wzorców.
- Badanie podstawowych ćwiczeń wielostawowych.
- Wykrok, analiza wzorca ruchowego.
- Podstawowe wady postawy w ujęciu treningowym.
- Systemy mobilizacyjne w treningu
- Techniki mobilizacyjne w treningu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Agnieszka Rewilak	12-08-2024	09:00	15:00	06:00
2 z 6 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Agnieszka Rewilak	13-08-2024	09:00	15:00	06:00
3 z 6 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Agnieszka Rewilak	14-08-2024	09:00	15:00	06:00
4 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	15-08-2024	09:00	15:00	06:00
5 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	16-08-2024	09:00	12:30	03:30
6 z 6 Zaliczenie końcowe	-	16-08-2024	12:30	13:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 969,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 969,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	157,08 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Agnieszka Rewilak

Posiada bogate doświadczenie jako szkoleniowiec. Swoje doświadczenie przekazuje w formie praktycznych zajęć na kursach i szkoleniach w całej Polsce. Z AST współpracuje od 4 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

Adres

ul. Armii Krajowej 25

30-150 Kraków

woj. małopolskie

Sala fitness o powierzchni 100m² z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na

mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Świącicka

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 407 700