

Rehaintegro sp. z  
o.o. sp. k.

## kurs "Kształtowanie mobilności w treningu siłowym"

Numer usługi 2024/07/25/8530/2236417

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 10.10.2025 do 10.10.2025

984,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

98,40 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

## 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>	Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-10-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu "Kształtowanie mobilności w treningu siłowym" jest wyposażenie uczestników w kompleksową wiedzę i praktyczne narzędzia niezbędne do poprawy mobilności w treningu siłowym, zwiększenia efektywności ćwiczeń, zapobiegania kontuzjom oraz promowania ogólnego zdrowia i sprawności fizycznej osób trenujących.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia rozróżnia wzorce kliniczne ograniczające zakres ruchu, definiuje modele ograniczeń ruchu: korzeniowy, stawowy i mięśniowy.	<ul style="list-style-type: none"><li>- ocenia objawy świadczące o ograniczeniach w modelu korzeniowym, takie jak ból promieniujący czy zmniejszona siła mięśniowa,</li><li>- rozróżnia model stawowy ograniczenia ruchu, określa ograniczenia w stawie biodrowym według tego wzorca i uzasadnia, jakie kierunki ruchu są ograniczone.</li></ul>	Test teoretyczny
Uczestnik planuje programowanie treningu rozwijającego mobilność w najczęstszych wzorcach ruchowych w treningu siłowym, ocenia przeciwwskazania do zakwalifikowania pacjenta/podopiecznego do treningu siłowego, weryfikuje przyczyny utrudniające wykonanie poszczególnych ćwiczeń siłowych.	<ul style="list-style-type: none"><li>- planuje wykorzystanie skurczu izometrycznego lub ekscentrycznego do poprawy zakresu ruchu w modelu mięśniowym,</li><li>- definiuje ćwiczenia korygujące dla wzorca „stojak”, takie jak ćwiczenia mobilizujące, stabilizujące i wzmacniające odpowiednie grupy mięśniowe,</li><li>- określa ćwiczenia korygujące dla wzorca przysiadu ze sztangą z tyłu, uwzględniając elementy mobilnościowe i wzmacniające</li></ul>	Test teoretyczny
Uczestnik nadzoruje bezpieczne prowadzenie rozgrzewki, stosując protokół RAMP, charakteryzuje ćwiczenia korygujące dla wzorców przysiadu, pozycji „stojaka” i wyciskania nad głowę (OHP). Dzieli się doświadczeniami z życia zawodowego, z zachowaniem zasad etyki zawodowej	<ul style="list-style-type: none"><li>- wskazuje ćwiczenia do poprawy wzorca OHP, które rozwijają mobilność stawów barkowych i siłę mięśniową,</li><li>- weryfikuje założenia protokołu RAMP, oceniając jego skuteczność w poprawie zakresu ruchu i przygotowania do treningu siłowego,</li><li>- postępuje zgodnie z przyjętymi normami etycznymi</li></ul>	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia usługi rozwojowej zawierające 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, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:**

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów, studentów 3 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

**Czas:** 1 dzień, 10 godzin dydaktycznych - 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na matach, z użyciem przyrządów do ćwiczeń siłowych.

**Program:**

**9:00 – 11:00 Cz. teoretyczna:**

1. Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne

- Model korzeniowy.
- Model stawowy.
- Model mięśniowy – niespecyficzny.

1. Przeciwwskazania do treningu siłowego

2. Możliwe ograniczenia we wzorcach:

- Przysiad plus pozycja „stojaka”.
- Ruch zawiasowy w biodrze – hip hinge.
- Wyciskanie nad głowę – OHP.

**11:00 – 11:15 PRZERWA**

**11:15 – 13:30 Cz. Praktyczna**

1. Badanie aktywnego zakresu ruchu + różnicowanie ze wzorcem stawowym.

2. Przysiad

- Omówienie i prezentacja wzorca.
- Ćwiczenia korygujące.

1. Pozycja „stojaka”

- Omówienie i prezentacja wzorców.
- Ćwiczenia korygujące.

**13:30 – 14:15 PRZERWA**

**14:15 – 17:15 Cz. Praktyczna c.d.**

1. Martwy ciąg

- Omówienie i prezentacja wzorca.
- Ćwiczenia korygujące.

1. Wyciskanie nad głowę

- Omówienie i prezentacja wzorca.

- Ćwiczenia korygujące.

#### 1. Programowanie treningu

- Protokół A.M.P.
- Główna.
- Re – test i podsumowanie .

17:15 - 17:30 Walidacja

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Część teoretyczna. Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne. Przeciwwskazania do treningu siłowego. Możliwe ograniczenia we wzorcach	Mateusz Szweda	10-10-2025	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 6</b> przerwa	Mateusz Szweda	10-10-2025	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 6</b> Praktyka. Badanie aktywnego zakresu ruchu + różnicowanie ze wzorcem stawowym. Przysiad. Pozycja „stojaka”.	Mateusz Szweda	10-10-2025	11:15	13:30	02:15
<b>4 z 6</b> przerwa	Mateusz Szweda	10-10-2025	13:30	14:15	00:45
<b>5 z 6</b> Praktyka. Martwy ciąg. Wyciskanie nad głowę. Programowanie treningu.	Mateusz Szweda	10-10-2025	14:15	17:15	03:00
<b>6 z 6</b> Walidacja	-	10-10-2025	17:15	17:30	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	984,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mateusz Szweda

Fizjoterapeuta, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Od 2018 roku – opiekun kursów organizowanych przez Rehaintegro.

Od 2019 roku prowadzi prywatną praktykę, gdzie zajmuje się rehabilitacją sportową i ortopedyczną.

Przez dwa lata pracował z zawodnikami klubu siatkarskiego – Aluron Warta Zawiercie. Prowadził zawodników po kontuzjach w takich dyscyplinach jak: piłka nożna, tenis ziemny, badminton, lekkoatletyka.

W swojej pracy łączy techniki terapii manualnej oraz treningu. Uczestnik wielu szkoleń dla fizjoterapeutów, m. in.: Koncepcja kształtowania motorycznego w treningu funkcjonalnym (2018); Masaż tkanek głębokich (2018); Anatomia palpacyjna i modele dysfunkcji osteopatycznych (2019); Movement expert (2020); Suche igłowanie – medyczna akupunktura (2021); Podstawy terapii manualnej z wprowadzeniem do technik manipulacji (2021) i inne. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy i notesy do prowadzenia dodatkowych notatek.

### Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/ksztaltowanie-mobilnosci-w-treningu-silowym/>

## Informacje dodatkowe

**Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.**

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. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej.

Koszty dojazdu i zakwaterowania ponosi Uczestnik.

## Adres

ul. Żelazna 17 c  
40-851 Katowice  
woj. śląskie

Park Przemysłowo-Technologiczny REVITA PARK  
wejście C

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Małgorzata Skoczylas**

**E-mail** [m.skoczylas.rehaintegro@gmail.com](mailto:m.skoczylas.rehaintegro@gmail.com)

**Telefon** (+48) 881 439 678