



Masaż tkanek głębokich z elementami stretchingu, mobility oraz instruktorem jogi

Numer usługi 2024/09/05/16850/2295688

6 019,00 PLN brutto

6 019,00 PLN netto

158,39 PLN brutto/h

158,39 PLN netto/h

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



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 38 h

📅 21.10.2024 do 27.10.2024

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	20-10-2024
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. Uczestnik pozna również etapy pracy jako instruktor jogi.

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-obojęczykowe,
 - * 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.

. Postawa i zachowanie instruktora na sali – ustawienie ciała, artykulacja, kontakt wzrokowy, pogrupowanie uczniów na sali.

2. Wstępna koncentracja – pozycja siedząca krok po kroku.

3. Przedstawienie grup asan.

4. Powitania słońca – 3 rodzaje, 3 filmiki z pozycjami krok po kroku i dynamicznie.

5. Pozycje stojące z rotacją zewnętrzną w biodrze: trójkąt, wojownik 2, półksiężyc.

6. Pozycje stojące z rotacją wewnętrzną: utkatasana, orzeł, skłon w przód, wojownik 3.
7. Pozycje stojące skrętne – bezpieczne ustawienie ciała.
8. Podstawowe siady – svastikasana, vajrasana, dandasana.
9. Skręty tułowia siedzące: marichyasana 1, 3, bharadvajasana.
10. Pozycje wzmacniające ciało: deska, kij, łódź.
11. Bezpieczne wygięcia w tył: świerszcz, luk, wielbłąd oraz stopniowanie pozycji.
12. Podstawowe pozycje odwrócone: stanie na głowie, stanie na barkach, viparita karani oraz zamienniki.
13. Skłony w przód – praca nóg, ustawienie miednicy i warianty lżejsze. Janu sirsasana, pascimottanasana, upavistha konasana.
14. Pozycje relaksacyjne i pomoce.
15. Użycie pomocy do jogi – pasek, klocki, koce.
16. Krzesło w jodze – dla seniora, w ciąży.
17. Podstawowe techniki pranajamy.
18. Prowadzona relaksacja w savasanie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zajęcia teoretyczne	Agnieszka Rewilak	21-10-2024	09:00	13:00	04:00
2 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	22-10-2024	09:00	13:00	04:00
3 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	23-10-2024	09:00	13:00	04:00
4 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	24-10-2024	09:00	13:00	04:00
5 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	25-10-2024	09:00	13:00	04:00
6 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	26-10-2024	09:00	13:00	04:00
7 z 8 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Rewilak	27-10-2024	09:00	13:00	04:00
8 z 8 Walidacja	-	27-10-2024	13:00	13:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 019,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 019,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	158,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	158,39 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;

-wyształcenie 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