



## Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2024/09/11/161937/2303731

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

75,47 PLN brutto/h

75,47 PLN netto/h

FIT ACADEMY  
LESŁAW BLACHA  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA



📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 53 h

📅 07.12.2024 do 15.12.2024

## 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>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-12-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	53
<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
WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: diagnozuje klientów bólowych i wykonuje różnego rodzaju zabiegi wg poznanych metod	dokuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	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

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

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

Kinezio Taping:

## 1. Część teoretyczna –

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

## 2. Część praktyczna -

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 stronę stawu kolanowego),

-Stopa,

- staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągno podeszwowo, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę 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”,

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia

prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,

ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców

ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej

interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych

kontekstach.

Dobór sekwencji oceny

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

Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych

w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez

planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case

study, oceny programowanie.

Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do

ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case

study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- 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 podeszwowego

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min. Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 10 min,

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Kinezio Taping	Łukasz Michałowski	07-12-2024	10:00	18:00	08:00
<b>2 z 12</b> Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Hubert Rychel	08-12-2024	09:00	11:00	02:00
<b>3 z 12</b> Charakterystyka wad podstawy	Hubert Rychel	08-12-2024	11:00	12:00	01:00
<b>4 z 12</b> Testy mięśniowe	Hubert Rychel	08-12-2024	12:00	15:00	03:00
<b>5 z 12</b> Testy wzorców ruchowych	Hubert Rychel	08-12-2024	15:00	18:00	03:00
<b>6 z 12</b> Dobór sekwencji oceny	Hubert Rychel	08-12-2024	18:00	20:00	02:00
<b>7 z 12</b> Techniki mobilizujące	Hubert Rychel	14-12-2024	10:00	13:00	03:00
<b>8 z 12</b> Techniki stabilizujące	Hubert Rychel	14-12-2024	13:00	17:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 12</b> Studia przypadków przykładowych klientów	Hubert Rychel	14-12-2024	17:00	20:00	03:00
<b>10 z 12</b> Chroniczne bóle pleców	Hubert Rychel	15-12-2024	09:00	14:00	05:00
<b>11 z 12</b> Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Hubert Rychel	15-12-2024	14:00	19:30	05:30
<b>12 z 12</b> Walidacja	-	15-12-2024	19:30	19:45	00:15

## 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	75,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,47 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

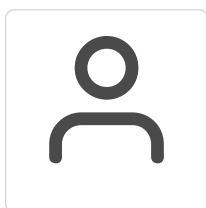


**1 z 2**

### Łukasz Michałowski

Fizjoterapeuta, doktor nauk o kulturze fizycznej. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Poznań oraz PWSZ Piła. Były

fizjoterapeuta RehaSport Clinic.  
Uczestnik wielu szkoleń z zakresu fizjoterapii, przygotowania motorycznego oraz oceny funkcjonalnej w sporcie: McKenzie, PNF, Kinesiology Taping, Functional Fascial Taping, Fascial Distortion Model, Functional Movement Screen, Nowoczesny trening motoryczny w grach zespołowych, Performance Stability. Współautor przewodnika do ćwiczeń profilaktyczno – korekcyjnych pt.: „Diagnostyka zaburzeń postawy ciała u dzieci – profilaktyka i postępowanie korekcyjne”.  
Były członek sztabu medycznego reprezentacji Nowej Zelandii we wioślarstwie oraz kadry narodowej Islandii w piłce ręcznej.  
Instruktor kulturystyki oraz pływania.  
Trener kursu TAPING - PLASTROWANIE DLA FIZJOTERAPEUTÓW.  
Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.



2 z 2

## Hubert Rychel

Wykształcenie:

Absolwent fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Specjalizacje:

- Fizjoterapia
- Przygotowanie motoryczne

Doświadczenie zawodowe:

- Praca w centrum fizjoterapii z klientami ortopedycznymi i sportowcami
- Fizjoterapeuta zespołu FC Toruń

Kursy i certyfikaty:

- Kurs trenera przygotowania motorycznego EPI, uzyskanie tytułu NCSC
- Ekspert FMS (Functional Movement Screen)
- Udział w serii kursów fizjoterapii ortopedycznej RehaSport
- Liczne szkolenia z zakresu terapii manualnej

Podejście do pracy:

- Indywidualne podejście do każdego klienta
- Ciągłe doskonalenie umiejętności i poszerzanie wiedzy
- Pomoc w powrocie do pełnej sprawności oraz osiągnięciu celów sportowych

Cel zawodowy:

- Wspieranie klientów w dążeniu do lepszego zdrowia i sprawności fizycznej
- Pomoc innym w rozwoju oraz skuteczniejszej pracy z podopiecznymi

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,

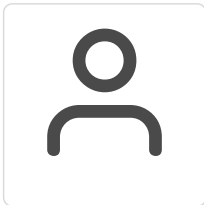
## Adres

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