



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs BeBalanced Functional Training | Funkcjonalny trening sensomotoryczny

Numer usługi 2024/10/07/55596/2348067

Bydgoszcz / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

9 h

18.10.2025 do 18.10.2025

890,00 PLN brutto

890,00 PLN netto

98,89 PLN brutto/h

98,89 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

### Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- studentów fizjoterapii,
- instruktorów fitness,
- instruktorów crossfit,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

9

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy funkcjonalnym treningiem sensomotorycznym w fizjoterapii pooperacyjnej i pourazowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje czucie głębokie i posiada wiedzę o jego znaczeniu w życiu codziennym, w sporcie, w leczeniu chorych po urazach, a także o stabilizacji stawowej i charakterystyce pracy mięśni.	Uczestnik definiuje pojęcia równowagi, mobilności i stabilności statycznej	Test teoretyczny
	Uczestnik określa koordynację ruchową i stabilność dynamiczną	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje sensoryczny układ ruchu – propriocepcję	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia: zasady, dobór grup oraz testy do ćwiczenia równowagi a także niezbędny sprzęt	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje funkcjonalny trening sensomotoryczny w fizjoterapii sportowej, pooperacyjnej i pourazowej	Uczestnik samodzielnie stosuje ćwiczenia bebalanced wzmacniając wzorzec ruchowy charakterystyczny dla danej dyscypliny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik samodzielnie dopasowuje ćwiczenia: kręgosłupa, stabilizacji głębokiej, kardio, funkcjonalne do grupy ćwiczących	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik samodzielnie przeprowadza testy równowagi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik jest świadomy przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się.

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

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 9 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

#### Część I – teoretyczna

1. Równowaga:

- Podział;
- Czynniki równowagi;
- Wpływ równowagi na kości, chrząstki, ścięgna, więzadła i mięśnie;
- Rodzaje;
- Równowaga a wiek;
- Etapy kształtowania równowagi (mobilność, stabilność, mobilność a stabilność, koordynacja, zręczność):
- Mobilność (prawidłowe zakresy ruchów, prawidłowa siła mięśniowa);
- Stabilność statyczna (zależność pomiędzy tułowiem, kolanem, stawem kolanowym, stopą).

2. Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny, a trening funkcjonalny.

3. Koordynacja ruchowa, a stabilność dynamiczna:

- Sterowanie ruchem (sterowanie a koordynacja);
- Wyznaczniki koordynacji (umiejętność reakcji, umiejętność przystosowania, umiejętność różnicowania ruchu);
- Zręczność a stabilność reaktywna;
- Wyznaczniki zręczności;
- Funkcjonalna niestabilność;
- Łuk odruchowy;

- Sprężenie zwrotne;
- Odruch więzadłowo-mięśniowy.

#### 4. Sensoryczny układ ruchu – priopriocepcja:

- Receptory prioprioceptywne;
- Dlaczego propriocepcja jest tak ważna?
- Co dzieje się w przypadku zaburzenia procesów kontroli nerwowo-mięśniowej i czucia głębokiego?
- Czy urazy i schorzenia wpływają na zmiany w propriocepcji/ kinestezji i kontroli nerwowo-mięśniowej stawów?
- Jakie jest znaczenie propriocepcji i kontroli nerwowo-mięśniowej dla funkcjonowania stawów?
- Przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania układu sensomotorycznego;
- Wskazania i przeciwwskazania dla ćwiczeń propriocepcji;
- Trening funkcjonalny.

#### 5. Ćwiczenia równowagi – zasady, dobór grup, testy:

- Równowaga statyczna;
- Równowaga dynamiczna;
- Równowaga dynamiczna w utrudnionych warunkach;
- Równowaga reaktywna – po zakończonym ruchu.

#### 6. Sprzęt wykorzystywany w treningu funkcjonalnym.

### Część II – praktyczna:

1. Ćwiczenia bebalanced
2. Główne zasady
3. Dobór grupy ćwiczącej:

- Seniorzy;
- Sportowcy;
- Kobiety;
- Dzieci;
- Osoby wymagające rehabilitacji.

#### 4. Testy równowagi.

#### 5. Ćwiczenia kręgosłupa.

#### 6. Ćwiczenia stabilizacji głębokiej.

#### 7. Ćwiczenia kardio.

#### 8. Ćwiczenia funkcjonalne.

#### 9. Praca w grupach.

---

Trening sensomotoryczny inaczej zwany treningiem priopriocepcji, równowaznym lub czucia glębokiego powoduje odtworzenie zniszczonych receptorów lub przejęcie ich funkcji przez inne struktury, uczy nasze ciało reagowania na nieprzewidziane bodźce, usprawnia reakcję motoryczną, a także wyznacza nowe wzorce ruchowe.

---

Jeśli pracujesz z pacjentem, sportowcem, osobą aktywną fizycznie i chcesz osiągać świetne rezultaty terapii czy treningu sportowego ten kurs jest dla Ciebie. Trening funkcjonalny wywodzi się z funkcjonalnych metod fizjoterapeutycznych. Ze względu na dużą efektywność jest wykorzystywany w sporcie zarówno w pracy z zawodnikami jak i osobami rekreacyjnie uprawiającymi sport oraz w terapii pacjentów ortopedycznych. Nie ma możliwości właściwego i efektywnego przeprowadzenia treningu funkcjonalnego bez podstawowej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki. Na szkoleniu powiemy o naukowych fundamentach wiedzy z zakresu zdolności koordynacji, omówimy i scharakteryzujemy ruch oraz system motoryczny. Powiemy o czuciu głębokim i jego znaczeniu w życiu codziennym, w sporcie, w leczeniu chorych po urazach. Dowiesz się o stabilizacji stawowej i charakterystyce pracy mięśni.

---

Dowiesz się:

- jak efektywniej prowadzić trening i osiągać lepsze wyniki
- jak pracować funkcjonalnie
- jak w prosty sposób utrudnić ćwiczenie

- jak chronić stawy przed przypadkowym urazem
- jak ćwiczyć równowagę
- nt. różnych sposobów pracy mięśniowej

---

Propriocepcja, czyli czucie głębokie jest zmysłem orientacji ułożenia części własnego ciała. Receptory tego zmysłu znajdują się w mięśniach i ścięgnach. Dostarczają mózgowi informacji o napięciu mięśniowym. Dzięki temu zmysłowi wiemy jak ułożone są nasze kończyny bez patrzenia. Ćwiczenia proprioceptywne należą do treningu funkcjonalnego, poprawiającego określone funkcje i zdolności motoryczne.

---

Odpowiednia reakcja motoryczna na nagłe zmiany w otoczeniu, podłożu, może znacznie obniżyć ryzyko urazów. Trening wskazany jest dla każdego, a szczególnie dla ludzi uprawiających sport (poprawa kondycji), osób starszych (zmniejszenie ryzyka upadków) i po urazach (powrót do sprawności). Podlega na stymulowaniu odruchowych mechanizmów kontroli, ustawienia ciała poprzez ćwiczenia równoważne statyczne i dynamiczne, najczęściej w niestabilnych pozycjach (np. na jednej nodze) oraz ćwiczenia bez kontroli wzrokowej.

---

Tego rodzaju ćwiczenia wykonywane funkcjonalnie i wielopłaszczyznowo, a z uwzględnieniem taśm anatomicznych przynoszą najlepsze rezultaty.

---

Trening sensomotoryczny wykorzystuje się jako przygotowanie w każdej dyscyplinie sportowej. Polega na wzmacnianiu wzorca ruchowego charakterystycznego dla danej dyscypliny. Prawidłowa integracja w obrębie układu propriocepcji jest niezbędna do dobrego rozwoju mięśni.

---

Liczba godzin kursu: 9 h dyd., co stanowi 6 h i 45 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 45min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 3 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 6 godz. dydakt.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 3</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część I, punkty 1-6- w bloku szkol. uwzględniono 30 min. Przerwy	Marcin Struensee	18-10-2025	08:30	12:30	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 3 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część II, punkty 1-9- w bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy	Marcin Struensee	18-10-2025	12:30	15:45	03:15
3 z 3 Walidacja	-	18-10-2025	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	890,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,89 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marcin Struensee

dr Marcin Struensee:

Specjalizacja: rehabilitacja ortopedyczna, schorzenia, bóle kręgosłupa, rehabilitacja sportowa

- Absolwent Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy UMK w Toruniu na kierunku fizjoterapia;
- Asystent w Katedrze Fizjoterapii Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu;
- Fizjoterapeuta na Oddziale Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu z Centrum Kompleksowego Leczenia Urazów Sportowych w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy;
- Z wykształcenia i zamiłowania fizjoterapeuta z 15-letnim doświadczeniem, entuzjasta i propagator zdrowego stylu życia, miłośnik sportu i zdrowego odżywiania. Zawodowo pracujący przede wszystkim z pacjentami ortopedycznymi po operacjach, urazach sportowych;
- Prelegent i uczestnik konferencji naukowych;

- Uczestnik szkoleń i warsztatów Polskiego Towarzystwa Traumatologii Sportowej;
  - Instruktor BeBalanced;
  - Ukończył wiele kursów i szkoleń, m.in.: kurs PNF; kurs McKenziego (terapeuta certyfikowany); SET; kinesiotaping; medycyna manualna według Lewita przy PTLMM; współczesne metody diagnozowania i terapia tkanek miękkich; staw kolanowy i barkowy przy PTTS (Carolina Medical Center); kurs Terapii Punktów Spustowych w dysfunkcjach narządu ruchu; kurs masażu drugiego stopnia 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

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

---

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

## Informacje dodatkowe

### Podstawa zwolnienia z VAT:

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

# Adres

ul. Maksymiliana Piotrowskiego 7A

85-098 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Budynek firmy LOGON. Sala wykładowa na II piętrze.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

# Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457