



REHAINTEGRO

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

★★★★★ 4,7 / 5

3 862 oceny

kurs "Podstawy treningu medycznego"

Numer usługi 2025/01/14/8530/2500459

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 04.12.2025 do 06.12.2025

2 460,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

98,40 PLN brutto/h

80,00 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 osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, trenerów medycznych, lekarzy, osteopatów. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	25
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Podstawy treningu medycznego” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania treningu medycznego u pacjenta z uwzględnieniem zakresu ruchu, siły i wytrzymałości mięśni oraz szeroko rozumianej kontroli motorycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia omawia podstawowe wzorce ruchu ludzkiego ciała; definiuje różnice pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi; charakteryzuje predyspozycje ludzkiego organizmu do różnych biegów	- wymienia podstawowe wzorce ruchu, - wyjaśnia na czym polega różnica pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi - określa do jakich biegów ludzki organizm posiada najlepsze predyspozycje,	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia definiuje tempo biegu zalecane dla podstawowego, adaptacyjnego treningu biegowego; ocenia który wzorec ruchu w treningu siłowym angażuje najwięcej mięśni; planuje i ustala zalecany okres czasu rehabilitacji po operacji rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego (ACLR) dla powrotu do sportów kontaktowych; weryfikuje i identyfikuje najważniejsze ćwiczenie w rehabilitacji zrekonstruowanego ścięgna Achillesa; nadzoruje proces dzielenia się wiedzą i doświadczeniami w życiu zawodowym, działając zgodnie z kodeksem etyki zawodowej	- podaje nazwę tempa biegu zalecanego przy adaptacyjnym treningu biegowym, wskazuje wzorec ruchu, który angażuje największą liczbę mięśni, - podaje zalecany czas rehabilitacji po ACLR dla powrotu do sportów kontaktowych - wymienia jedno kluczowe ćwiczenie w rehabilitacji ścięgna Achillesa,	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, osteopatów, trenerów medycznych, lekarzy, studentów 3 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

Czas: 3 dni, 25 godzin dydaktycznych - 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na kozetkach, indywidualnie z użyciem narzędzi do treningu siłowego.

PROGRAM

DZIEŃ 1:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria

1. Kim jest trener medyczny? Kto może nim zostać?
2. Trening personalny vs Trening medyczny.
3. EBM o Medycznym treningu terapeutycznym.
4. Definicja MTT.
5. Inne profesje które mieszczą się w definicji MTT.
6. Co musisz zrozumieć, żeby zostać trenerem medycznym.
7. Gdzie w Fizjoterapii jest miejsce na trening medyczny?
8. Różnica pomiędzy ćwiczeniami a treningiem – na podstawie Mark Rippetoe.
9. 3 fazy leczenia pacjenta.
10. Progresja w Fizjoterapii wg Andrzeja Zębatego.
11. Co jest ważniejsze? Ruch bierny czy czynny?
12. Pacjent pasywny vs pacjent aktywny – zarządzanie obciążeniem.
13. Negatywna adaptacja – czyli jak degeneruje nasze ciało.
14. Ewolucja i wszystkie jej skarby jako darmowe rozwiązanie wszystkich problemów twojego ciała.
15. Teoria treningu medycznego – SIŁA:
 - Różnica pomiędzy klasycznym treningiem siłowym a medycznym.
 - Dawki według ACSM (już gotowe w skrypcie) dodać w formie druku.
 - Terminologia w treningu medycznym.
 - Dwie grupy pacjentów: tzw. I kręgosłupy, II – kończynowa i czym się różni postępowanie.
 - Różnice pomiędzy dawką siłową a hipertroficzną w wielostawach i izolowanych ćwiczeniach.
 - Ćwiczenia główne i akcesoryjne – definicja.
 - Upadek metaboliczny, RPE vs RIR.
1. Teoria treningu medycznego – Wytrzymałość / Wydolność
 - Biegi długie, biegi tempowe, biegi interwałowe.

Praktyka

1. Skala Kontroli Ruchu.
2. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip.
3. Nauka wzorców bilateralnych:
 - Przysiad ze sztangą.
 - Wyciskanie sztangi nad głowę.
1. Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”.
2. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway’a.

DZIEŃ 2:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria i praktyka

1. RAMP – protokół rozgrzewkowy.
2. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podoстрыm stanie – protokół dla „astronauty”.
3. „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej.
4. Martwy ciąg – metodyka nauczania.
5. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania.
6. Wyciskanie poziome – metodyka nauczania.
7. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.

DZIEŃ 3:

9:00 – 14:00 (przerwy: 11:00 – 11:15)

Teoria cz. 1

1. Klasyfikacja uszkodzeń mięśni – konsensus monachijski.
2. Co to jest protokół terapeutyczny POLICE.
3. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles.
4. Czym jest protokół terapeutyczny – Melbourne 2.0.
5. Działania w pierwszej fazie – wczesna interwencja po zabiegu operacyjnym.
6. Działania w drugiej fazie – wzmacnianie i odzyskiwanie kontroli motorycznej.
7. Działania w trzeciej fazie – bieganie, zwinność, lądowanie.
8. Działanie w czwartej fazie – powrót do sportu.

Praktyka

Wzorce unilateralne kończyna dolna

1. Przysiad jednonóż.
2. Most jednonóż / hipthrust.
3. Wspięcie na palce jednonóż.
4. Prostowanie i zginanie na maszynie jednonóż

Wzorce unilateralne kończyna górna

1. Wyciskanie hantla nad głowę.
2. Unoszenie hantla przodem w górę.
3. Unoszenie hantla bokiem w górę.
4. Wiosłowanie hantlem w opadzie.
5. Rotacja zewnętrzna i wewnętrzna z wyciągiem w dwóch pozycjach.

Teoria cz. 2

1. Programowanie treningu medycznego.
2. Progresja liniowa i falowa.
3. Protokół tygodniowy.
4. Przykładowe plany treningowe.

13:45 - 14:00 Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Teoria. Trener medyczny. Trening medyczny. Definicje. Fazy leczenia pacjenta. Progresja w fizjoterapii. Różnice między treningiem siłowym a medycznym	Łukasz Muszyński	04-12-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-12-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Skala Kontroli Ruchu. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip. Nauka wzorców bilateralnych: Przysiad ze sztangą. Wyciskanie sztangi nad głowę	Łukasz Muszyński	04-12-2025	11:15	13:30	02:15
4 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-12-2025	13:30	14:15	00:45
5 z 14 Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway’a.	Łukasz Muszyński	04-12-2025	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 RAMP – protokół rozgrzewkowy. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podoстрыm stanie – protokół dla „astronauty”.	Łukasz Muszyński	05-12-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	05-12-2025	11:00	11:15	00:15
8 z 14 „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej. Martwy ciąg – metodyka nauczania. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania	Łukasz Muszyński	05-12-2025	11:15	13:30	02:15
9 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	05-12-2025	13:30	14:15	00:45
10 z 14 Wyciskanie poziome – metodyka nauczania. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.	Łukasz Muszyński	05-12-2025	14:15	17:00	02:45
11 z 14 Klasyfikacja uszkodzeń mięśni. Protokół terapeutyczny POLICE. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles. Fazy działania po zabiegach operacyjnych	Łukasz Muszyński	06-12-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	06-12-2025	11:00	11:15	00:15
13 z 14 Wzorce unilateralne kończyna dolna. Wzorce unilateralne kończyna górna. Programowanie treningu medycznego. Progresja liniowa i falowa. Protokół tygodniowy. Przykładowe plany treningowe.	Łukasz Muszyński	06-12-2025	11:15	13:45	02:30
14 z 14 Walidacja	-	06-12-2025	13:45	14:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 460,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Muszyński

Specjalizuje się w leczeniu dolegliwości bólowych stawów obwodowych i kręgosłupa. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Ortopedyczno – Rehabilitacyjnym Szpitalu Klinicznym im W. Degii w Poznaniu (2008-2011), Centrum Ortopedycznej Terapii Manualnej im Prof. F Kaltenborna w Ciechocinku (2011-2018).

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMPT, zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych w zakresie: „Trening rehabilitacyjny” (Lasse Thue), „Wprowadzenie do specyficznej filozofii leczenia” (Robert Sydenham), „Manipulacje stawowe NORDIC OMT” (Sigurd Slaastad), „HVLA” (Tim Daelemans, Hans Fauville), „Neurodynamic Solutions” (Michael Shacklock), „Badanie i leczenie – Maitland” (John Langendoen), „Anatomia palpacyjna” (Marcin Fluder, Anna Gawryszewska), „Mastercourse on Pain” (dr Jan Pool), „Diagnostyka obrazowa w fizjoterapii” (lek. P.Godek), „Terapia wisceralna” (Michel Pulyeart), „Komunikacja z pacjentem w fizjoterapii” (A.Kłobska) oraz kursy kliniczne (John Langendoen, Mirosław Dębski). 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/podstawy-treningu-medycznego/>

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.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,

WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery"

Adres

ul. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie

Hotel CITY SM Business & SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Małgorzata Skoczylas

E-mail m.skoczylas.rehaintegro@gmail.com

Telefon (+48) 881 439 678