

**Kurs: Tułów - baza do ruchu**

Numer usługi 2025/01/20/36350/2512136

1 116,00 PLN brutto

1 116,00 PLN netto

124,00 PLN brutto/h

124,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,7 / 5

🕒 9 h

3 257 ocen

📅 06.12.2025 do 06.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ terapeuci
manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy

- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta

- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta,
technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener
przygotowania motorycznego, trener sportu**Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski
pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start
w Małopolsce z EURESem".**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

28-11-2025

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 uczestników do przeprowadzania diagnostyki tułowia oraz jego leczenia, a także przekazuje wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania tułowia. Szkolenie przekazuje najnowszą wiedzę teoretyczną i praktyczną popartą szeregiem przypadków klinicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje anatomię i biomechanikę tułowia	ocenia, testuje i koryguje ustawienie tułowia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik opisuje interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłową pracę tułowia	analizuje i koryguje ruch w czasie prowadzenia ćwiczeń tułowia pacjenta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia zaburzenia w obrębie tułowia oraz różne metody ich diagnostyki	stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe w obszarze tułowia	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

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 1 dzień

Liczba godzin kursu: Liczba godzin kursu: 9 h dydaktycznych, co stanowi 6:45 min zegarowych bez przerw (8 h zegarowych z wliczonymi przerwami

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

4:30 h dydaktycznych - zajęcia praktyczne

4:30 h dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

W harmonogramie ujęto również przerwy, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 1:15min h zegarowych w ciągu 1 dnia.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa
- Oddychanie a postawa
- Oddychanie a świadomość
- Prawidłowy stereotyp oddychania
- Ocena stereotypu oddychania
- Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady
- Oddychanie i napięcie mięśni tułowia
- Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady
- Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia
- Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje
- Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa
- Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację
- Stopa a stabilizacja
- Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa
- Stabilizacja antywyprostna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa boczna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyrotacyjna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja globalna – przykłady ćwiczeń
- PLANK- ocena, przydatność
- Silly stretches
- Manewr Valsavy przy dużych obciążeniach

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Walidacja: obserwacja w warunkach symulowanych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa. Oddychanie, a postawa. Oddychanie, a świadomość. Prawidłowy stereotyp oddychania	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 10 Przerwa	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 10 Ocena stereotypu oddychania. Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady. Oddychanie i napięcie mięśni tułowia. Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	10:45	11:30	00:45
4 z 10 Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia. Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje. Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	11:30	12:30	01:00
5 z 10 Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację. Stopa a stabilizacja. Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Przerwa obiadowa	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	13:30	14:30	01:00
7 z 10 Stabilizacja antywyprostna/antynieżęciowa/antynrotacyjna /globalna – przykłady ćwiczęń	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	14:30	15:30	01:00
8 z 10 Plank - ocena, przydatność. Silly stretches. Manewr Valsavy przy dużych obciążęniach	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	15:30	16:30	01:00
9 z 10 Pytania, dyskusja	Dr Ryszard Biernat	06-12-2025	16:30	16:45	00:15
10 z 10 Walidacja	-	06-12-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 116,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 116,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

	1 z 1 Dr Ryszard Biernat
---	------------------------------------



Ryszard Biernat jest absolwentem AWF im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie (kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978–84 był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985–2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej (pracownik naukowo-dydaktyczny oraz wykładowca przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika). Jest twórcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Prelegent i organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. 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

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):
<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/tulow-baza-do-ruchu/9>
3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.
- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.
- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.
- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
woj. małopolskie

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
(Centrum LaLoba Care&Activity)

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428