



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA



Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2025/02/20/161937/2572456

📍 Poznań / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 53 h
📅 07.06.2025 do 15.06.2025

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
75,47 PLN brutto/h
75,47 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	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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	53
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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 przeciwskazania 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, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

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 zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Grupa docelowa:

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.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Program

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
- streetching statyczny a dynamiczny

Techniki stabilizujące

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

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 (pasmo 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, rozciągną podeszwowe, 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”)

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 (włóknien)
- - stany przeciążeniowe
- - chondromelacje (np rzepek)
- - 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 rozciągniętego podeszwowego

Walidacja

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min. Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

Na prośbę uczestników trener może zarządzić dodatkową przerwę, maksymalnie 15 min, usługa zostanie wtedy wydłużona o czas realizowanych dodatkowych przerw.

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin usługi.

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Hubert Rychel	07-06-2025	10:30	12:30	02:00
2 z 17 Charakterystyka wad podstawy	Hubert Rychel	07-06-2025	12:30	13:30	01:00
3 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	07-06-2025	13:30	13:45	00:15
4 z 17 Testy mięśniowe	Hubert Rychel	07-06-2025	13:45	16:30	02:45
5 z 17 Testy wzorców ruchowych	Hubert Rychel	07-06-2025	16:30	19:30	03:00
6 z 17 Dobór sekwencji oceny	Hubert Rychel	07-06-2025	19:30	21:45	02:15
7 z 17 Techniki mobilizujące	Hubert Rychel	08-06-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	08-06-2025	12:00	12:15	00:15
9 z 17 Techniki stabilizujące	Hubert Rychel	08-06-2025	12:15	16:00	03:45
10 z 17 Studia przypadków przykładowych klientów	Hubert Rychel	08-06-2025	16:00	19:15	03:15
11 z 17 Kinezio Taping cz. 1	Łukasz Michałowski	14-06-2025	10:30	14:30	04:00
12 z 17 Przerwa	Łukasz Michałowski	14-06-2025	14:30	14:45	00:15
13 z 17 Kinezio Taping cz. 2	Łukasz Michałowski	14-06-2025	14:45	18:45	04:00
14 z 17 Chroniczne bóle pleców	Hubert Rychel	15-06-2025	09:00	13:45	04:45
15 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	15-06-2025	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Hubert Rychel	15-06-2025	14:00	19:45	05:45
17 z 17 Walidacja	-	15-06-2025	19:45	20:00	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

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.



2 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.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie zwolnienia,.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 **pkt. 26 a** ustawy o VAT)

Cena szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania.

Adres

al. Aleje Solidarności 47

61-696 Poznań

woj. wielkopolskie

Kontakt



Magdalena Komo-libio

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 664 037 487