



## Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/17/126640/2627419

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 25.10.2025 do 23.11.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Każda osoba pełnoletnia zainteresowana tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-10-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	44
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do pracy z wybranymi przypadkami zaburzeń układu ruchu. Kurs wyposaży Cię w niezbędną wiedzę, umiejętności oraz narzędzia terapeutyczne w pracy trenera medycznego, pozwoli Ci na trafne diagnozowanie klientów bólowych, pokaże od A do Z jak wspierać proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej oraz jak programować skuteczne i przede wszystkim bezpieczne treningi medyczne.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Trafnie diagnozuje klientów bólowych.	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy.	Wywiad swobodny
Programuje skuteczny i bezpieczny trening medyczny	Prowadzi odpowiednie ćwiczenia mobility& stretching.	Wywiad swobodny
Wspiera proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej.	Wykonuje testy kliniczne, badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni, testy postawy i asymetrii mięśni.	Wywiad swobodny

## **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**

Szkolenie adresowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematem treningu medycznego, która chce planować i programować trening nastawiony na powrót do sprawności po kontuzjach dla siebie lub swoich klientów.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia: Kurs prowadzony w grupach maksymalnie 15 osobowych w centrum rekreacyjno-sportowym typu "box crossfitowy" z wykorzystaniem maszyn i narzędzi potrzebnych do przeprowadzenia treningu medycznego. Jedna osoba będzie korzystała z jednego narzędzia (gum oporowych, piłek bosu, tapeców itp.).

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Brak przewidywania przerw.

1. Diagnostyka funkcjonalna i postępowanie z klientem:

- wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy
- testy kliniczne
- testy badania zakresów ruchomości w stawie
- testy elastyczności mięśni
- testy wad postawy i asymetrii mięśni
- testy pracy mięśni

1. Analiza praktyczna i charakterystyka kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego:

- czynniki wywołujące ból kręgosłupa
- rys anatomiczny kręgosłupa
- bóle przeciążeniowe
- zmiany zwyrodnieniowe
- bóle korzeniowe
- wady postawy

1. Postępowanie praktyczne w wyżej wymienionych jednostkach wadach:

- ćwiczenia mobility& stretching
- aktywacja mięśniowa
- budowanie balansu i równowagi
- wzmacnianie stabilizacji
- ćwiczenia poprawiające motorykę

1. Analiza i charakterystyka obręczy barkowej.

- dysfunkcje i kontuzje w rejonie obręczy barkowej
- rys anatomiczny obręczy barkowej i kończyny górnej
- zespół bolesnego barku
- uszkodzenia stożka rotatorów
- zespół ciasnoty podbarkowej
- łokieć tenisisty
- łokieć golfisty
- zespół cieśni nadgarstka

1. Protokół postępowania i dobór ćwiczeń w wyżej wymienionych przypadkach

2. Charakterystyka i analiza stawu biodrowego:

- rola i budowa stawu biodrowego
- anatomia i biomechanika ruchu w zakresie stawu biodrowego
- funkcjonalne zakresy ruchu
- funkcje zginaczy i prostowników biodra

1. Analiza i rodzaje chodu:

- wpływ stawu biodrowego na lokomocję
- zaburzenia i kompensacje wynikające ze złego poruszania się
- korekcja i naprawa chodu

1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:

- przodopochylenie miednicy
- tyłopochylenie miednicy
- swayback

1. Buttink:

- z czego wynika?
- buttink w życiu codziennym jak i treningu oporowym

1. Zespół mięśnia gruszkowatego i rwa kulszowa

2. Najczęstsze kontuzje w obrębie stawu biodrowego

3. Oddech i praca przepony

4. Core:

- mięśnie odpowiedzialne za stabilizację centrum
- core a patologie i dolegliwości kręgosłupa

1. Charakterystyka i omówienie stawu kolanowego i skokowego:

- najczęstsze dolegliwości bólowe
- kontuzje w obrębie stawów
- profilaktyka i postępowanie

1. RTS(return to sport) - ACL

- rehabilitacja po rekonstrukcji ALC
- najczęstsze problemy w protokole rehabilitacyjnym
- protokół naprawczy po ALC
- przykłady ćwiczeń i praktyka działań

1. PFPS (zespół bólowy przedniego przedziału stawu skokowego):

- kolano skoczne
- boczne przyparcie rzepki
- diagnostyka i postępowanie
- praktyczne protokoły naprawcze

1. Anatomia, biomechanika i uszkodzenia w przypadku:

- ACL (więzadło krzyżowe przednie)
- PCL (więzadło krzyżowe tylne)
- MCL (więzadło poboczne piszczelowe)
- LCL (więzadło poboczne strzałkowe)

1. Łękotka:

- omówienie najważniejszych problemów
- rehabilitacja po meniscektomii

1. Techniki i przebieg zabiegów artroskopii w wybranych jednostkach:

- zerwanie ACL-a
- reparacja chrząstki

1. Skręcenie stawu skokowego:

- kompendium rehabilitacji
- protokół postępowania leczniczego

1. Tendinopatie ścięgna Achillesa

2. Halux Valgus

3. Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym:

- mobilizacje torebki stawowej
- mobilizacje układu powięziowego
- mobilizacje układu mięśniowego

1. Podstawy terapii punktów spustowych

2. PIR- poizometryczna relaksacja mięśni

3. Tensegracja- układy mięśniowo- powięziowo- więzadłowe. Punkty i oceny:

- mobilizacja stawów skokowych
- mobilizacja stawów kolanowych
- mobilizacja stawów biodrowych
- mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa

1. Podstawowe taśmy anatomiczne. Przebieg + plan mobilizacyjny

2. Postępowanie prewencyjne w przypadkach patologii ruchowych:

- wzorzec przysiadu. Diagnostyka wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec martwego ciągu. Diagnostyka wpływu braku mobilności. Plan postępowania

- wzorzec rąk na głowę. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania

1. Zasady tworzenia planów mobilizacyjnych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,89 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Łukasz Zimny

Jestem dyplomowanym technikiem masażu, trenerem personalnym i medycznym oraz szkoleniowcem. Sukcesywnie pogłębiam swoją wiedzę na licznych kursach i szkoleniach związanych zarówno z fizjoterapią jak i pracą trenerską. Zdobytą wiedzę i wykształcenie wykorzystuję na co dzień w mojej pracy zawodowej z Klientami, a także kursantami. Podczas współpracy stawiam na zróżnicowane metody treningowe, które dopasowuję indywidualnie do potrzeb klientów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej (skrypt-ebook), do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - egsa. Skrypt będzie możliwy do pobrania.

## Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

## Informacje dodatkowe

Egzamin wymagany - egzamin ustny.

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE

## Adres

ul. Podskarbińska 14

00-005 Warszawa

woj. mazowieckie

Training Lab

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661