



OŚRODEK
SZKOLENIOWO-
WDROŻENIOWY
MAREK SZARATA
SP. Z O. O.



Szkolenie: "Połączenie mobilizacji stawów z technikami tkanek miękkich w ramach zintegrowanej serii zabiegów terapeutycznej pracy z ciałem".

Numer usługi 2025/04/16/5241/2693135

📍 Budzryń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 25.08.2025 do 29.08.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 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 adresowany jest do wszystkich osób pracujących z ciałem: aspirujących i praktykujących integratorów strukturalnych, fizjoterapeutów i przede wszystkim masażystów, którym umożliwi wejście na wyższy poziom pracy z ciałem – niezależnie, czy praktykują masaż leczniczy, relaksacyjny czy ich kombinację.
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	36
Data zakończenia rekrutacji	24-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest zaprezentowanie spójnego podejścia do równoważenia napięć w ciele i jego integrowania w szerokim ujęciu. Materiał kursu przewiduje omówienie i trening technik na tkanki miękkie i stawy zarówno w ujęciu lokalnym, w obrębie jednej części ciała, jak i w pracy z całym ciałem – płynne przejścia pomiędzy obszarami z utrzymaniem specyfiki pracy, w sposób integrujący całe ciało.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia prawidłowo definiuje techniki mobilizacji stawów.	- stosuje skuteczne metody mobilizacji stawów, w terapii pacjentów z ograniczeniami ruchomości, - stosuje techniki które pomogą w przywracaniu prawidłowej funkcji stawów oraz w redukcji bólu, - opisuje jak łączyć mobilizacje stawów z masażem tkanek głębokich, - pracuje z różnymi obszarami ciała, takimi jak kończyny dolne, obręcz barkowa czy kręgosłup.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik szkolenia rozumie biomechanikę ciała.	- definiuje pojęcia na temat biomechaniki ciała, - analizuje problemy pacjentów i dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne, -stosuje nowe umiejętności w terapii, które dają szybsze i trwalsze efekty w leczeniu u pacjentów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Czas trwania szkolenia: 5 dni, 40 godzin zegarowych, tym 8 godzin teorii, 32 godzin praktyki

Każdego dnia rozplanowane są dwie przerwy kawowe (15 minut) oraz jedna dłuższa przerwa obiadowa (1 godzina). Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne:

W trakcie szkolenia kursanci pracują na sobie, zmieniając się w parach. Każda para posiada przygotowane stanowisko do teorii i praktyki przy leżance do masażu.

Dzień 1

1.1. Klatka piersiowa - uwalnianie oddechu / przywracanie równowagi napięć przód/tył w obrębie żeber i tkanek miękkich:

- Wykład na temat łączenia technik tkanek miękkich z mobilizacją stawów. Mobilizacje stawowe jako delikatne techniki „niebezpośrednie”, a nie manipulacje z użyciem dużej siły
- Body reading (ang. czytanie ciała) pod kątem równowagi napięć przód-tył i w ruchach rotacji
- Umiejętności palpacyjne: Restrykcje w obrębie tkanek miękkich i stawów: opór końcowy twardy lub miękki / odróżnianie restrykcji stawowych od powięziowych / mięśniowych.
- Omówienie trójpłaszczyznowego ruchu żeber i badanie palpacyjne restrykcji, a następnie techniki mobilizacji stawów w obrębie żeber przy końcach mostkowych i kręgosłupowych.
- Omówienie celów terapeutycznych i demonstracja pracy przy uwalnianiu oddechu i przywracaniu równowagi napięć w obrębie przedniej i tylnej powierzchni klatki piersiowej; body reading pod kątem wzorców oddechowych i swobody w ruchach rotacji, zgięcia bocznego i utrzymywaniu postawy stojącej; praca z przeponą z wykorzystaniem technik mobilizacji stawowych i technik tkanek miękkich.
- Ćwiczenia w parach (przed lub po obiedzie, w zależności od tempa zajęć)

1.2. Stopa i staw skokowy i ich rola w utrzymywaniu równowagi, absorpcji wstrząsów i prawidłowego rozkładania ciężaru ciała na płaszczyźnie podparcia:

1. Wykład na temat anatomii i kinezylogii ruchu stopy / stawu skokowego

- Pronacja/supinacja/ inwersja/ewersja / zgięcie/wyprost – techniki dla tkanek miękkich i stawów
- Staw skokowo-goleniowy w ruchu zgięcia podszwowego/grzbietowego
- Kość sześcienna i łódkowata w ruchu pronacji/supinacji
- Przywracanie równowagi napięć w obrębie stopy: łuk boczny, przyśrodkowy i poprzeczny
- Tkanki miękkie
- Rozciągną podszwowe
- Przedział tylny mięśni podudzia (mięsień brzuchaty łydki, mięsień płaszczkowaty, mięsień piszczelowy tylny)
- Przedni przedział mięśni podudzia
- Mięśnie strzałkowe w ruchach inwersji/ewersji

2. Demonstracja technik mobilizacji stawów

3. Ćwiczenia w parach

4. Demonstracja technik tkanek miękkich

5. Ćwiczenia w parach

6. Praca na stojąco w polu grawitacyjnym: uwalnianie stawu skokowego i poprawa toru ruchu.

Dzień 2

2.1 Mobilizacje stawów

Dokładne badanie palpacyjne kręgów oraz omówienie teoretyczne i ćwiczenia praktyczne w temacie biomechaniki kręgosłupa:

- Wykład na temat anatomii kręgosłupa i wprowadzenie do biomechaniki kręgosłupa
- Prawo Fryette’a dotyczące rotacji i zgięcia bocznego
- Krótkie wprowadzenie do krzywizn kręgosłupa i możliwości ich wykorzystania w terapii
- Demonstracja i ćwiczenia w parach: palpacja wyrostków kolczystych i poprzecznych odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa w trójpłaszczyznowym ruchu do zgięcia, wyprost, zgięcia bocznego i rotacji z uwzględnieniem zasad prawa Fryette’a.
- Demonstracja i ćwiczenia w parach: dokładna palpacja ruchu kręgów szyjnych jako wstęp do technik terapeutycznych omawianych w kolejnych dniach
- Lokalizowanie podrażnionych lub bolesnych kręgów poprzez palpację podrażnionej tkanki ściągającej oraz ograniczeń ruchomości, zwłaszcza w ruchu ślizgu bocznego kręgu.

- Delikatna oscylacja jako wstęp do mobilizacji kręgów.

2.2 Nogi

- Demonstracja i ćwiczenia w parach: ruchomość kolana
- Ślizg przód/tył, rotacja kości piszczelowej w stosunku do kości udowej Mobilizacja kości strzałkowej
- Techniki tkanek miękkich przywracające prawidłowe funkcjonowanie kolana
- Tor ruchu rzepki
- Równoważenie napięć mięśniowo-powięziowych w kierunkach: bocznym/przyśrodkowym/ przednim/tylnym/ rotacyjnym (pasmo biodrowo-piszczelowe, mięśnie przywodziciele, mięsień czworogłowy, grupa tylna mięśni uda- hamstringi)
- Demonstracja i ćwiczenia w parach

Dzień 3

3.1. Biodro - Mobilność i tory ruchu

Mobilność i tory ruchu stawu biodrowego w kontekście równoważenia napięć w obrębie miednicy:

- Mobilizacja stawu biodrowego we wszystkich płaszczyznach ruchu
- Techniki energii mięśniowej pod kątem tkanek miękkich i stawów
- Uwalnianie tkanek miękkich w obrębie mięśni stawu biodrowego w ruchach zgięcia/wyprostu/rotacji
- Proksymalny odcinek grupy tylnej mięśni uda, mięsień prosty uda, mięśnie przywodziciele
- Demonstracja i ćwiczenia w parach
- Uwalnianie tkanek miękkich w obrębie mięśni rotatorów tylnych stawu biodrowego:
- Mięśnie: gruszkowaty, pośladkowy średni i mały, zasłaniacz wewnętrzny, czworoboczny uda i mięśnie bliźniacze
- Demonstracja i ćwiczenia w parach

3.2 Biodro- cd.

- Mięsień lędźwiowy i mięsień biodrowy
- Demonstracja i ćwiczenia w parach
- Przejście z pracy na miednicy do odcinka lędźwiowego
- Różnicowanie L5-S1
- Rotacja L5/L4
- Wykład i badanie palpacyjne ruchomości kości miednicy/kości krzyżowej/przejścia lędźwiowo-krzyżowego.
- Inflare/outflare (otwieranie/zamykanie), upslip/downslip, zaburzenia równowagi pomiędzy kośćmi miednicznymi
- Spojenie łonowe

Dzień 4

4.1 Kręgosłup

Po zbalansowaniu napięć w obrębie miednicy i przywróceniu równowagi w ruchach rotacji, przodo- i tyłopochylenia oraz po uwolnieniu kości krzyżowej od napięcia pochodzącego z przyczepów mięśni nóg i kręgosłupa, przejdziemy do pracy na samym kręgosłupie.

- Przywrócimy swobodę ruchu w stawach międzywyrostkowych we wszystkich płaszczyznach ruchu: do zgięcia, wyprostu, rotacji i zgięcia bocznego. Następnie uzupełnimy pracę technikami dla tkanek miękkich w celu uwolnienia napięć mięśniowych i powięziowych. Przegląd anatomii i biomechaniki kręgów w prawidłowym ruchu kręgosłupa.
- Techniki w skłonie bocznym i rotacji (przydatne także w pracy ze skoliozami, ale nie zdążymy omówić ich szczegółowo)
- Techniki równoważące napięcia w ruchach zgięcia i wyprostu odcinka lędźwiowego z elementami mobilizacji stawów i technikami na tkanki miękkie w obrębie kręgosłupa.
- Pozycjonowanie ciała klienta i wykorzystanie jego ruchu w terapii
- Demonstracja i ćwiczenia w parach: zgięcie i wyprost odcinka lędźwiowego kręgosłupa
- Demonstracja i ćwiczenia w parach: w pozycji leżącej na boku z wykorzystaniem technik tkanek miękkich i mobilizacji stawów w ruchach do rotacji kręgosłupa lędźwiowego i piersiowego.

4.2 Kręgosłup-cd.

- Omówienie i demonstracja technik równoważenia wzorców napięcia powięziowego i mięśniowego w obrębie jamy brzusznej i klatki piersiowej (napięcia te mogą wpływać na plecy)
- Wzorce oddechowe u klientów zablokowanych w ustawieniu wdechowym i wydechowym
- Mięsień prosty brzucha i mięśnie skośne
- Mięsień piersiowy większy i mniejszy
- Praca na żebrach i przeponie w celu poprawy swobody oddychania
- Ćwiczenia w parach: brzuch i klatka piersiowa

Dzień 5

5.1 Obręcz barkowa i ramiona

1. Ćwiczenia w parach: brzuch i klatka piersiowa
2. Mobilizacja tkanek miękkich i stawów
3. Przechodzimy płynnie z kręgosłupa piersiowego na odcinek szyjny
4. Trójpłaszczyznowa praca w pozycji siedzącej dla ruchów zgięcia, wyprostu, rotacji i zgięcia bocznego
5. Na koniec praca na szyi i karku w pozycji leżącej, leżącej na plecach i na boku.

Przywracanie równowagi napięć w obrębie obręczy barkowej

- Uwolnienie łopatki względem żeber dla prawidłowej mobilności i stabilności obręczy barkowej
- W leżeniu na brzuchu: mięśnie równoległoboczne, najszerzy grzbietu; ruchomość żeber
- W leżeniu na boku: uwolnienie mięśnia podłopatkowego i mięśni obłych
- Techniki powięziowe
- Demonstracja i ćwiczenia w parach
- Uwolnienie kości ramiennej względem łopatki
- Zespół ciasnoty podbarkowej
- stawów we wszystkich kierunkach ruchu
- Restrykcje mięśniowe ograniczające ruchomość: z przodu/z tyłu/z boku
- Demonstracja i ćwiczenia w parach

Krótką demonstracją i ćwiczenia w parach: wzorce napięć w obrębie stawu łokciowego i przedramienia

- Łokieć tenisisty i golfisty
- Mobilizacja stawu nadgarstkowego
- Krótkie wprowadzenie i demonstracja technik przy restrykcjach w obrębie nadgarstka

5.2 Obręcz barkowa i ramiona- cd.

- Demonstracja i ćwiczenia w parach: przejście szyjno-piersiowe
- Mobilizacja stawów do zgięcia bocznego i rotacji
- Techniki tkanek miękkich stosowane na mięśniach w obrębie przejścia szyjno-piersiowego
- Demonstracja ćwiczenia w parach: trójpłaszczyznowa praca na siedząco w polu grawitacyjnym w ruchach rotacji, zgięcia bocznego, zgięcia / wyprostu z mobilizacją tkanek miękkich i stawów
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa
- Odcinek piersiowy kręgosłupa
- Demonstracja i ćwiczenia w parach: ostateczne przywrócenie równowagi napięć w obrębie przejścia czaszkowo-szyjnego
- Mobilizacja stawów
- Techniki tkanek miękkich dla szyi i karku

Walidacja metodą obserwacji w warunkach symulowanych, w formie egzaminu praktycznego.

Etap walidacji składa się z samodzielnej poprawnej oceny i poprowadzenia terapii u pacjentów z dysfunkcją mięśniowo-powięziowej. Walidator obserwuje uczestnika szkolenia w warunkach symulowanych oraz uzupełnia kartę walidacji. Czas trwania obserwacji 60min dla jednego uczestnika od godz. 18:30. Walidator jest tak przygotowany by proces przebiegł sprawnie i walidacją zostali objęci wszyscy uczestnicy. Wyniki walidacji podawane są po usłudze. Walidator przekazuje je firmie szkoleniowej, a firma informuje uczestników.

W Harmonogramie uwzględniono pierwszą walidację.

Termin walidacji dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawcy Usług

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Klatka piersiowa - uwalnianie oddechu/ przywracanie równowagi napięć przód/tył w obrębie żeber i tkanek miękkich:	Art Riggs	25-08-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 21 Wykład na temat łączenia technik tkanek miękkich z mobilizacją stawów	Art Riggs	25-08-2025	11:15	13:15	02:00
3 z 21 Stopa i staw skokowy i ich rola w utrzymywaniu równowagi, absorpcji wstrząsów i prawidłowego rozkładania ciężaru ciała na płaszczyźnie podparcia.	Art Riggs	25-08-2025	14:15	16:15	02:00
4 z 21 Demonstracja i ćwiczenia	Art Riggs	25-08-2025	16:30	18:30	02:00
5 z 21 Ćwiczenia w parach.	Art Riggs	25-08-2025	17:00	18:00	01:00
6 z 21 Mobilizacje stawów	Art Riggs	26-08-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 21 Badanie palpacyjne kręgów oraz omówienie teoretyczne i ćwiczenia praktyczne w temacie biomechaniki kręgosłupa:	Art Riggs	26-08-2025	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Demonstracja i ćwiczenia w parach.	Art Riggs	26-08-2025	14:15	16:15	02:00
9 z 21 Równoważenie napięć mięśniowo-powięziowych w kierunkach	Art Riggs	26-08-2025	16:30	18:30	02:00
10 z 21 Biodro - Mobilność i tory ruchu	Art Riggs	27-08-2025	09:00	11:00	02:00
11 z 21 Mobilizacja stawu biodrowego we wszystkich płaszczyznach ruchu	Art Riggs	27-08-2025	11:15	13:15	02:00
12 z 21 Mięsień lędźwiowy i mięsień biodrowy	Art Riggs	27-08-2025	14:15	16:15	02:00
13 z 21 Demonstracja i ćwiczenia w parach	Art Riggs	27-08-2025	16:30	18:30	02:00
14 z 21 Kręgosłup przywróceniu równowagi w ruchach rotacji,	Art Riggs	28-08-2025	09:00	11:00	02:00
15 z 21 Demonstracja i ćwiczenia w parach	Art Riggs	28-08-2025	11:15	13:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 21 Kręgosłup- omówienie i demonstracja technik równoważenia wzorców napięcia powięziowego i mięśniowego w obrębie jamy brzusznej i klatki piersiowej	Art Riggs	28-08-2025	14:15	16:15	02:00
17 z 21 Ćwiczenia w parach: brzuch i klatka piersiowa	Art Riggs	28-08-2025	16:30	18:30	02:00
18 z 21 Obręcz barkowa i ramiona	Art Riggs	29-08-2025	09:00	11:00	02:00
19 z 21 Przywracanie równowagi napięć w obrębie obręczy barkowej	Art Riggs	29-08-2025	11:15	13:15	02:00
20 z 21 Demonstracja i ćwiczenia w parach	Art Riggs	29-08-2025	14:15	16:15	02:00
21 z 21 Walidacja	-	29-08-2025	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Art Riggs

Art Riggs, to amerykański Certyfikowanym Zaawansowany Rolfer i światowej sławy instruktor w sferze masażu. Niekwestionowany specjalista w swojej dziedzinie, autor wielu książek i publikacji. Studiował na Uniwersytecie Drake w Des Moines na kierunku psychologia. Następnie kontynuował naukę na kierunku English and Education. W 1979 roku rozpoczął studia na Uniwersytecie Kalifornijskim Berkeley na kierunku Fizjologia Wysiłku.

Od 1987 roku prowadzi w Kalifornii prywatną praktykę jako Certyfikowany Zaawansowany Rolfer, specjalizując się głównie w uwalnianiu mięśniowo-powięziowym i współpracując przede wszystkim ze sportowcami, muzykami i tancerzami.

Doświadczenie zawodowe i edukacyjne zdobywał pracując m.in. jako Masażysta i Rolfer w Bay Area Physical Teraphy w Oakland czy ucząc masażu tkanek głębokich wg autorskiego programów Instytucie Mckinnon.

Certyfikowanym Zaawansowany Rolfer

Od 2016 roku prowadzi kursy Masażu Tkanek Głębokich w Polsce, na które został zaproszony przez Firmę Szkoleniową masażtkanekgłębokich.pl

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma w cenie pełne nagranie kursu prowadzonego przez Artę Riggsa.

Informacje dodatkowe

Kursanci otrzymują skrypt oraz artykuły Artę Riggs, które do tej pory przetłumaczone zostały na zlecenie MTG.PL.

Adres

Budzyń 50

32-060 Budzyń

woj. małopolskie

Miejsce: sala szkoleniowa "ENEDU" Budzyń 50, 32-060 Budzyń
(wejście do sali szkoleniowej z tyłu budynku)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Jolanta Przybyszewska

E-mail szkolenia.mtg@gmail.com

Telefon (+48) 517 764 644