



Akademia Nauk
Stosowanych w
Nowym Sączu

Brak ocen dla tego dostawcy

Masaż izometryczny mięśni

Numer usługi 2025/04/21/122282/2699975

📍 Nowy Sącz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 16.05.2025 do 27.05.2025

495,00 PLN brutto

495,00 PLN netto

13,75 PLN brutto/h

13,75 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	Studenci kierunku wychowanie fizyczne. Studenci kierunku fizjoterapia oraz inne osoby po kursie klasycznego I stopnia, technicy masażu.
Minimalna liczba uczestników	16
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Doskonalenie umiejętności w zakresie masażu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik szkolenia zna i rozumie: podstawowe pojęcia charakteryzujące masaż rodzaje masażu, zasady bhp masażyisty, historię masażu, omówić wyposażenie gabinetu masażyisty, oddziaływanie masażu na organizm, zasady stosowania i dawkowania masażu, fazy masażu na mięśniach w skurczu i w rozluźnieniu.	Zaliczenie pisemne	Test teoretyczny
Umiejętności. Uczestnik szkolenie potrafi: wskazać wybrane elementy układu kostnego, mięśniowego, nerwowego, limfatycznego, wykonać głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, wibrację, wykonać masaż izometryczny mięśni kończyn górnych, masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych, masaż izometryczny pozostałych grup mięśni.	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje społeczne. Uczestnik szkolenia jest gotów do: podejmowania dyskusji na temat oddziaływania masażu na organizm człowieka, nawiązywania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem.	Obserwacja	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, 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

Plan szkolenia

1. Powitanie uczestników kursu.
2. Prezentacja podstawowych pojęć i zagadnień związanych z masażem (definicja i cel masażu, historia masażu, rodzaje masażu, bhp masażysty, wyposażenie gabinetu masażysty).
3. Pytania uczestników do omówionego tematu.
4. Prezentacja zagadnień związanych z oddziaływaniem masażu na organizm, zasadami i technikami masażu (zasady stosowania i dawkowanie, wskazania i przeciwwskazania, techniki wykonywania, środki poślizgowe).
5. Pytania uczestników do omówionego tematu.
6. Prezentacja zagadnień związanych z podstawami anatomii poszczególnych układów człowieka (układ szkieletowy, mięśniowy, krwionośny, nerwowy, limfatyczny).
7. Prezentacja zagadnień związanych z metodyką wykonania masażu izometrycznego (fazy pracy na mięśniach będących w skurczu izometrycznym i w rozluźnieniu).
8. Podsumowanie zagadnień teoretycznych.
9. Zajęcia praktyczne. Doskonalenie technik masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, vibracja , masaż kończyn górnych i dolnych.
10. Zajęcia praktyczne:
 - Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych .
 - Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych
 - Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni

Program szkolenia i oczekiwane efekty kształcenia

1. Podstawowe pojęcia i zagadnienia:

- pojęcie i cel masażu,
- historia masażu,
- rodzaje masażu,
- bhp masażysty,
- gabinet masażysty.

1. Oddziaływanie masażu na organizm, zasady i techniki masażu:

- zasady stosowania i dawkowanie,
- wskazania i przeciwwskazania,
- techniki wykonywania,
- środki poślizgowe.

1. Podstawy anatomii poszczególnych układów człowieka:

- układ kostny,
- układ mięśniowy,
- układ nerwowy,
- układ limfatyczny.

1. Metodyka wykonania masażu izometrycznego:

- fazy pracy na mięśniach będących w skurczu izometrycznym,
- fazy pracy na mięśniach będących w rozluźnieniu.

1. Techniki masażu:

- głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, vibracja,
- doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych.

1. Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych:

- masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych,
- masaż izometryczny mięśni kończyn górnych,
- masaż izometryczny pozostałych grup mięśni.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Podstawowe pojęcia i zagadnienia (definicja i cel masażu, historia masażu, rodzaje masażu, bhp masażysty, gabinet masażysty)	-	16-05-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 20 Podstawowe pojęcia i zagadnienia (definicja i cel masażu, historia masażu, rodzaje masażu, bhp masażysty, gabinet masażysty)	-	16-05-2025	09:45	11:15	01:30
3 z 20 Oddziaływanie masażu na organizm, zasady i techniki masażu (zasady stosowania, dawkowanie, wskazania i przeciwwskazania, techniki wykonywania, środki poślizgowe)	-	16-05-2025	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 20 Oddziaływanie masażu na organizm, zasady i techniki masażu (zasady stosowania, dawkowanie, wskazania i przeciwwskazania, technika wykonywania, środki poślizgowe)	-	16-05-2025	13:45	15:15	01:30
5 z 20 Podstawy anatomii poszczególnych układów człowieka (układ kostny, mięśniowy, nerwowy, limfatyczny)	-	17-05-2025	08:00	09:30	01:30
6 z 20 Metodyka wykonania masażu izometrycznego (fazy pracy na mięśniach będących w skurczu izometrycznym i w rozluźnieniu)	-	17-05-2025	09:45	11:15	01:30
7 z 20 Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, vibracja. Doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych	-	17-05-2025	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 20 Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, wibracja. Doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych	-	17-05-2025	13:45	15:15	01:30
9 z 20 Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, wibracja. Doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych	-	17-05-2025	15:30	16:15	00:45
10 z 20 Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, wibracja. Doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych	-	23-05-2025	08:00	09:30	01:30
11 z 20 Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, rolowanie, wstrząsanie, wibracja. Doskonalenie technik masażu kończyn górnych i dolnych	-	23-05-2025	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	23-05-2025	10:45	12:15	01:30
13 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	23-05-2025	13:15	14:45	01:30
14 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	23-05-2025	15:00	16:30	01:30
15 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	24-05-2025	08:00	09:30	01:30
16 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	24-05-2025	09:45	11:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	24-05-2025	12:00	13:30	01:30
18 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	24-05-2025	13:45	15:15	01:30
19 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	27-05-2025	08:00	09:30	01:30
20 z 20 Masaż izometryczny mięśni kończyn górnych Masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych Masaż izometryczny pozostałych grup mięśni	-	27-05-2025	09:45	11:15	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	495,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	13,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	13,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma zalecenia, najważniejsze informacje dotyczące tematyki kursu.

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne od kandydatów: posiadanie kursu masażu I stopnia lub dyplomu technika masażysty.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 2

33-300 Nowy Sącz

woj. małopolskie

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej i Bezpieczeństwie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Pracownia masażu.

Kontakt



ANNA SERAFIN

E-mail aserafin@ans-ns.edu.pl

Telefon (+48) 601 953 333