



Akademia Nauk
Stosowanych w
Nowym Sączu

Brak ocen dla tego dostawcy

Masaż izometryczny mięśni

Numer usługi 2025/06/30/122282/2845812

📍 Nowy Sącz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 31.10.2025 do 16.11.2025

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
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	24-10-2025
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
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza. Uczestnik szkolenia zna i rozumie: podstawowe pojęcia charakteryzujące masaż rodzaje masażu, zasady bhp masażysty, historię masażu, omówić wyposażenie gabinetu masażysty, 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

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

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: 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	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: 1



1 z 1

Mgr Wojciech Jankowicz
mgr rehabilitacji ruchowej

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



Izabela Adamowicz

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

Telefon (+48) 18 5471 104