



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/07/04/126640/2857602

4 497,00 PLN brutto

4 497,00 PLN netto

102,20 PLN brutto/h

102,20 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

296 ocen

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 11.10.2025 do 09.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	07-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	44
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotuje 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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 wad 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

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

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, tape'ów itp.).

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

MODUŁ I: Staw biodrowy – biomechanika, diagnostyka i terapia ruchem

Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego

Układ mięśniowy (głębokie rotatory, pośladkowe, zginacze biodra)

Kości i zakresy ruchu – przegląd trójpłaszczyznowy

Powiązania biodra z kompleksem miedniczno-lędźwiowym

Rola miednicy i lędźwi w kontroli stabilizacji

Diagnostyka zakresu ruchu i wzorców kontroli motorycznej

Praktyka: Thomas Test, FADIR, FABER, aktywny ROM

Typowe dysfunkcje stawu biodrowego

FAI, tendinopatie, przeciążenia sportowe

Analiza wzorców chodu i przysiadu

Asymetrie, kompensacje, wpływ długości kończyn

Rola aktywacji pośladka wielkiego i średniego

Trening izolacyjny i integracyjny (glute bridge, clam shell, band work)

Techniki mobilizacyjne z wykorzystaniem taśm i flossów

Joint distraction, flossowanie biodra

Stabilizacja biodra w ruchach zamkniętego łańcucha

Ćwiczenia funkcjonalne: lunge, single-leg squat

Trening funkcjonalny dla sportowców i klientów z bólem biodra

Tworzenie regresji/progresji

Integracja z core i kręgosłupem lędźwiowym

Ćwiczenia kompleksowe z aktywacją lokalną i globalną

MODUŁ II: Staw skokowy i kolanowy – diagnostyka i interwencje ruchowe

Anatomia stawu skokowego i kolanowego – układ mięśniowo-szkieletowy

Łydka, stopa, podudzie, ACL, łąkotki

Diagnostyka ruchomości stopy i stawu skokowego

Testy: dorsiflexion wall test, mobility arch

Diagnostyka stabilności i osi ustawienia kolana

Valgus, varus, testy dynamiczne (single leg hop test, Y-balance)

Ocena chodu i biegu – wpływ łańcucha kinematycznego

Supinacja, pronacja, nadmierna rotacja kolana

Typowe urazy i przeciążenia

ACL, kolano skoczka, kolano biegacza, skręcenie kostki

Trening propriocepcji i stabilizacji dynamicznej

Bosu, slackline, niestabilne podłoże

Techniki rollowania i aktywacji powięziowej (Blackroll)

Praca z podudziem, rozciągnem podeszwowym

Zastosowanie ćwiczeń jednostronnych w treningu

Step-down, Bulgarian split squat, lateral step

Protokół powrotu do aktywności (RTP) po urazach stawu kolanowego

Fazy adaptacyjne, progresja, testy wydolności

Trening siłowy i jego wpływ na prewencję kontuzji kolan i kostki

Technika martwego ciągu, przysiadu, ruchy eksplozywne

MODUŁ III: Kręgosłup – diagnostyka funkcjonalna, prewencja i trening

Budowa i funkcje segmentów kręgosłupa: szyjny, piersiowy, lędźwiowy

Ruchomość vs stabilność

Ocena postawy ciała i ustawienia kręgosłupa

Linek test, test palce–podłoga, przeprosty i rotacje

Testy funkcjonalne core i kontroli oddechu

Przepona, mięśnie dna miednicy, testy plank

Zaburzenia i przeciążenia – kiedy nie ćwiczyć?

Czerwone flagi: rwa, dyskopatia, ból promieniujący

Rola oddechu w stabilizacji i treningu brzucha

Nauka prawidłowego oddechu torem przeponowym

Stabilizacja centralna (core) – teoria i praktyka

Bird dog, dead bug, anti-rotation press

Mobilność piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa

Segmentalne rolowanie, thoracic opener, cat-cow

Strategie rozluźniania mięśniowo-powięziowego (SMR)

Roller, piłeczka, floss w obrębie pleców

Trening kręgosłupa w kontekście sportów siłowych

Technika przysiadu i martwego ciągu – analiza

Budowanie planu treningowego z uwzględnieniem problemów z kręgosłupem

Wybór ćwiczeń, skala trudności, kontrola objawów

MODUŁ IV: Staw ramienny i kończyna górna – mobilność i prewencja

Budowa kompleksu barkowego – anatomia funkcjonalna

Rotatory, łopatka, staw mostkowo-obojczykowy

Ocena zakresu ruchu i ustawienia łopatki

Apley scratch test, scapular winging, wall slide

Najczęstsze urazy i przeciążenia barku

Impingement, niestabilność, bark zamrożony

Testy funkcjonalne kończyny górnej

Shoulder mobility test (FMS), overhead test

Trening mobilności stawu ramiennego

Shoulder dislocates, sleeper stretch, floss

Stabilizacja łopatki i trening rotatorów

Scapula setting, prone T/Y/W, band external rotation

Integracja oddechu i core w ruchach kończyny górnej

Zależność kończyna–tułów–core

Ćwiczenia prewencyjne dla osób trenujących siłowo

Technika OHP, modyfikacja bench press, landmine press

Zastosowanie przyborów wspomagających terapię

Taśmy oporowe, floss bandy, mini-band na łopatki

Programowanie treningu górnej części ciała

Cykl mobilizacja → aktywacja → stabilizacja → obciążenie

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	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	102,20 PLN
Koszt osobogodziny netto	102,20 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Łukasz Zimny

Wykształcenie: 06.2020 - Ukończenie Policealnej Szkoły Medycznej na kierunku Technik Masażysta;
Doświadczenie zawodowe: od 09.2015 - właściciel firmy Zimny Sport & Health - współpraca z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych - wykonywanie masażu (sportowy, relaksacyjny, leczniczy), masaży w drużynie Rugby Legia Warszawa; od 08.2019 - Szkoleniowiec prowadzący kursy: trenera medycznego, kinesiologii, mobility&stretching, zdrowy kręgosłup, masaż tkanek głębokich. Kursy i szkolenia: Kurs masażu I stopnia 06.08.2017 Kurs masażu II stopnia 25.03.2018 Kinesiologia Taping Course 25.11.2017 Sport Tape Techniki Powięziowe 17.06.2018 Masaż kobiet w ciąży i Masaż bańską chińską 14.09.2018 Kurs Igłoterapia Sucha - Akupunktura Kliniczna Moduł Podstawowy 27.02.2022



2 z 4

Jakub Materla

od 2020 r. Kinezyterapeuta, trener medyczny
od 2020 r. - obecnie - szkoleniowiec na kursach trenera medycznego i trenera personalnego



3 z 4

Michał Smykała

Wykształcenie: 2015 - Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu - Wydział Fizjoterapii, kierunek: Fizjoterapia (magister). Ścieżki specjalizacyjne: Fizjoterapia w sporcie, Zdrowe starzenie się
Doświadczenie zawodowe: 01.2013 - 05.2015 - Fizjoterapeuta Kliniczny w: Samodzielny Publiczny zakład opieki zdrowotnej MSWiA we Wrocławiu; Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu; Medyczne centrum rehabilitacji Popielówek
1 od 03.2016 - Fizjoterapeuta i Trener Medyczny - Praca z klientem indywidualnym od 01.2023 - Szkoleniowiec - prowadzenie kursów na trenera medycznego
Szkolenia i certyfikaty: EQF level 5 - Szkoleniowiec REPS Ultrasonografia Narządu ruchu - poziom podstawowy Kończyna dolna - procedury po zabiegach operacyjnych Terapia Wisceralna. Terapia Blizn. Suche igłowanie Pierwszy moduł szkolenia EFDMA. Pierwszy stopień, certyfikatu NCSC w Elite Performance Institute Liczne seminaria, szkolenia oraz warsztaty o tematyce sportowej i fizjoterapeutycznej.



4 z 4

Kamil Borański

2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii
2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego
2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym
2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego
2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego

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.

Adres

ul. Zwycięska 14a

Wrocław

woj. dolnośląskie

Studio WuEf

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661