



IQ CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5
6 090 ocen

Trening medyczny Level I, II + zaawansowane korekcje - szkolenie

Numer usługi 2025/07/10/120895/2869766

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 16.08.2025 do 19.10.2025

3 830,00 PLN brutto

3 830,00 PLN netto

147,31 PLN brutto/h

147,31 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich trenerów personalnych, trenerów motoryki oraz oczywiście fizjoterapeutów, którzy szukają efektywnych metod pracy z pogranicza medycyny i fizjoterapii.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

15-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

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

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia działań profilaktycznych i terapeutycznych w zakresie narządu ruchu, umożliwiając identyfikację oraz korekcję dysfunkcji ruchowych za pomocą indywidualnie dobranych ćwiczeń. Dzięki połączeniu wiedzy z zakresu treningu motorycznego i fizjoterapii, uczestnicy zyskają umiejętności niezbędne do skutecznego wspierania podopiecznych w redukcji dolegliwości bólowych oraz poprawie funkcjonalności ruchowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozróżnia przyczyny kontuzji i potrafi określić ich wpływ na różne grupy wiekowe.	Analizuje przykłady pacjentów i identyfikuje potencjalne przyczyny kontuzji, uzasadniając swoje wybory.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
stosuje techniki relaksacji mięśniowo-powięziowych i planuje indywidualne programy ćwiczeń terapeutycznych.	przeprowadza sesję ćwiczeń z wykorzystaniem technik relaksacyjnych, prezentując umiejętność dostosowania programu do indywidualnych potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
definiuje podstawowe pojęcia związane z treningiem medycznym, takie jak reedukacja oddechu, stabilność kręgosłupa, mechanotransdukcja	odpowiada na pytania dotyczące definicji kluczowych pojęć oraz ich zastosowania w praktyce	Test teoretyczny

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

LEVEL I

Praktyka

- Zespół skrzyżowania dolnego – test i plan działania
- Zespół skrzyżowania górnego – test i plan działania
- Ocena funkcjonalna, testy zakresu ruchów w stawach i testy prowokacyjne
- Metody relaksacji mięśni (rozciąganie, rolowanie, praca nad mięśniowo-powięziowymi punktami spustowymi, elektroterapia, aktywacja antagonistów i wzmacnianie synergistów)
- Identyfikowanie najsłabszego ogniwa w łańcuchu kinetycznym – analiza techniki ruchu

- Strategia zastosowania ćwiczeń w typowych dolegliwościach kręgosłupa, barku, biodra, kolana i stopy
- Leczenie ścięgien – mechanotransdukcja, czyli ruch jako bodziec biologiczny

LEVEL II

Praktyka

I. Oddech vs. stabilizacja kręgosłupa

- BOLT score – określenie objętości oddechowej
- Dobry vs. zły sposób napinania mięśni brzucha – dlaczego tak wiele osób robi to nieprawidłowo i na czym polegają najczęstsze błędy?
- Skuteczne wskazówki dla korekcji ustawienia kręgosłupa na co dzień
- Prawidłowe wzorce zgięcia i wyprostu dla kręgosłupa szyjnego

II. Biodro

- Relaks mięśniowo-powięziowych punktów spustowych mięśnia pośladkowego średniego, prostego uda, naprężacza powięzi szerokiej, przywodziciela długiego i gruszkowatego
- Neuromobilizacja nerwu kulszowego
- Ćwiczenia profilaktyczne oraz terapeutyczne

III. Łokieć

- Relaks mięśniowo-powięziowych punktów spustowych mięśnia trójgłowego ramienia, mięśni grupy przedniej, tylnej i bocznej przedramienia
- Progresja ćwiczeń na łokieć tenisisty i golfisty

IV. Nadgarstek i ręka

- Relaks mięśniowo-powięziowych punktów spustowych mięśni rejonu nadgarstka i ręki oraz generujących ból przeniesiony w te części ciała
- Zasady prawidłowego obciążania nadgarstka i ręki
- Ćwiczenia profilaktyczne oraz terapeutyczne na niestabilność nadgarstka

Program kursu level III

Trening Medyczny vol. III – case'y, czyli wspólnie omawiamy, funkcjonalnie badamy i ustalamy progresywny program ćwiczeń dla konkretnych przypadków

Przy każdym z case'ów analizujemy każdy z 8 komponentów skutecznego Treningu medycznego:

- Ból i struktura
- Siła
- Elastyczność
- Stabilizacja i stabilność
- Kontrola nerwowo-mięśniowa
- Wzorce ruchowe wraz z reedukacją oddechu i ciśnieniem śródbrzusznym
- Edukacja pacjenta
- Filary zdrowia / styl życia / zdrowie ogólne

Case Studies

1. Nawracające skręcenie stawu skokowego – Anna, 30 lat, ostatni uraz 6 tygodni temu, czuje osłabienie całej nogi przy jeździe na nartach i brak zaufania do niej podczas chodzenia po nierównym podłożu, chce wejść na Rysy za 3 m-ce
2. Zespół płasko – koślawy – Leon, 12 lat, otyłość, przedni ból kolan na schodach, szybko łapie zadyszkę, lubi grać w piłkę nożną, ale zawsze jest wybierany do „stania na bramce”
3. Ból i poranna sztywność ścięgna Achillesa – Marek, 40 lat, triathlonista od 2 lat, wcześniej przerwa od sportu 10 lat, nigdy nie biegał zawodniczo, dolegliwości odczuwa tylko po przebudzeniu i mijają one po rozchodzeniu po 20 minutach, trwają od 6 m-cy, szykuje się do połówki Ironman'a za 9 m-cy
4. Ból od przysrodka kolana poniżej szpary stawowej – Elżbieta, 50 lat, dolegliwości pojawiają się podczas pływania żabką i przy dotyku bolesnego rejonu, który jest obrzęknięty i ucieplony, problem trwa od 2 miesięcy z okresami zaostrzeń i remisji, Pani chce schudnąć i poprawić sylwetkę
5. Przedni ból kolana – Michał, 45 lat, otyłość, praca siedząca, brak aktywności fizycznej, dolegliwości pojawiają się po godzinie siedzenia, ból rozlany, raczej głęboki, trwa od kilku lat, jest gorzej, kiedy ma stresujące okresy w pracy, były również 3 epizody ostrego dysku lędźwiowego na przestrzeni 2 lat, chce „wziąć się za siebie, ale przy okazji się nie uszkodzić”

6. Stan po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego metodą STG – Marcin, 20 lat, bez dolegliwości bólowych, chce wrócić do grania w piłkę nożną i jazdy na nartach
7. Przedni ból biodra – Wiktoria, lat 35, dolegliwości pojawiają się od roku po 5 km biegu i podczas dłuższego stania, wtedy też dochodzi do tępego bólu kręgosłupa lędźwiowego, bez promieniowania do kończyny dolnej, czasami „coś przeskakuje” z przodu biodra, 2 lata temu poród – cesarskie cięcie, chce wrócić do formy z czasów studiów
8. Ból kręgosłupa lędźwiowego – Julia, 13 lat, bardzo szczupła, trenuje gimnastykę artystyczną 4h dziennie, dolegliwości pojawiają się przy wyproście i rotacji kręgosłupa, po 3 dniach odpoczynku jest lepiej, ale ból nawraca po powrocie do treningów, więc trudno realizować plan treningowy i startowy
9. Rozlany przednio/boczny ból barku – Maks, 18 lat, tenisista – tenis 2h dziennie, ogólnorozwójka 2h w tygodniu, ból z barku promieniuje do przedniej strony ramienia, problem trwa od 3 miesięcy, bez urazu, najgorzej po serwowaniu, po odpoczynku jest lepiej, ale na turniejach z każdym meczem jest coraz gorzej
10. Boczny ból łokcia – Czarek, 50 lat, golfista, ból przy podawaniu ręki i podnoszeniu czajnika trwa od 4 m-cy, 5 i 2 lata temu podobne dolegliwości – poprawa po zastrzyku ze sterydu, dolegliwości rozchodzą się do bocznej strony przedramienia, praca siedząca przy komputerze, bolesny i sztywny kark, po grze w golfa pogorszenie dolegliwości, utrzymujące się przez 2 dni, chce pozbyć się problemu na dobre
11. Ból nadgarstka po stronie grzbietowej – Basia, 55 lat, dolegliwości trwają od 6 m-cy przy grze w padła i podczas podpierania się na ręce w łóżku, bez urazu, wcześniej mało aktywna ruchowo, ale od kilku lat ćwiczy w domu jogę, chce być w stanie grać więcej w padła bez bólu
12. Poranne dolegliwości bólowe kolan i kręgosłupa lędźwiowego, sztywność, słaba elastyczność tkanek miękkich, ograniczenie ruchomości stawów obwodowych i kręgosłupa – Tadeusz, 70 lat, gra w tenisa i jeździ na rowerze, bezpośrednio po sporcie czuje się lepiej, ale po „zasiedzeniu” się jest gorzej i ciężko się chodzi przez kilka minut, pod koniec dnia bolą lędźwia, ale inaczej niż rano, chce poczuć się w swoim ciele odrobinę młodziej

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Szkolenie przewiduje prace w grupach i parach.

Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do koncepcji treningu medycznego Ocena funkcjonalna: testy zakresu ruchów w stawach, testy prowokacyjne	Krzysztof Guzowski	16-08-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 14 Zespół skrzyżowania dolnego – testy, analiza i plan działania	Krzysztof Guzowski	16-08-2025	11:00	13:00	02:00
3 z 14 Przerwa	Krzysztof Guzowski	16-08-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 14 Zespół skrzyżowania górnego – testy, analiza i plan działania	Krzysztof Guzowski	16-08-2025	13:30	15:00	01:30
5 z 14 Metody relaksacji mięśni: rozciąganie, rolowanie, punkty spustowe	Krzysztof Guzowski	16-08-2025	15:00	17:30	02:30
6 z 14 Aktywacja antagonistów i wzmacnianie synergistów Zasady tworzenia programów terapeutycznych	Krzysztof Guzowski	21-09-2025	09:00	10:30	01:30
7 z 14 Strategia zastosowania ćwiczeń: kręgosłup bark biodro	Krzysztof Guzowski	21-09-2025	10:30	13:00	02:30
8 z 14 Przerwa	Krzysztof Guzowski	21-09-2025	13:00	13:30	00:30
9 z 14 Strategia ćwiczeń: kolano i stopa Studium przypadku	Krzysztof Guzowski	21-09-2025	13:30	17:30	04:00
10 z 14 Leczenie ścięgien – mechanotransdukcja jako bodziec biologiczny	Krzysztof Guzowski	19-10-2025	09:00	10:30	01:30
11 z 14 Analiza techniki ruchu – identyfikowanie najsłabszego ogniwa w łańcuchu kinetycznym	Krzysztof Guzowski	19-10-2025	10:30	13:00	02:30
12 z 14 Przerwa	Krzysztof Guzowski	19-10-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 14 Warsztaty praktyczne – budowa własnego protokołu ćwiczeń na podstawie analizy pacjenta	Krzysztof Guzowski	19-10-2025	13:30	17:45	04:15
14 z 14 Walidacja	-	19-10-2025	17:45	18:00	00:15

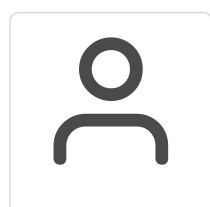
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 830,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 830,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	147,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	147,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Guzowski

Krzysztof jest absolwentem wydziału Rehabilitacji AWF w Warszawie. W roku 2019 obronił doktorat na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Fizjoterapeuta Agnieszki Radwańskiej oraz męskiej i żeńskiej reprezentacji Polski w tenisie, wcześniej współpracował z Karoliną Woźniacką, Łukaszem Kubotem, Jerzym Janowiczem, Mariuszem Fyrstenbergiem i Marcinem Matkowskim. Członek Misji Medycznej Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej w Londynie i Rio de Janeiro. Od 5 lat prowadzi szkolenia z treningu medycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy opisujący zagadnienia poruszane podczas szkolenia.

Informacje dodatkowe

Po szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat.

2. Szkolenie trwa 26 godzin zegarowych

3. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi.

4. Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).

Adres

ul. Królewska 43

00-017 Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie stacjonarne odbywa się w Train Movement

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paula Olszewska

E-mail paula.olszewska@iq-consulting.pl

Telefon (+48) 533 836 403