



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/07/11/126640/2872844

3 779,16 PLN brutto

3 779,16 PLN netto

85,89 PLN brutto/h

85,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 15.09.2025 do 21.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
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. Usługa skierowana jest także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	10-09-2025
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 przygotowuje 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

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

1. Anatomia funkcjonalna stawu biodrowego

- Układ mięśniowy (głębokie rotatory, pośladkowe, zginacze biodra)
 - Kości i zakresy ruchu – przegląd trójpłaszczyznowy
2. Powiązania biodra z kompleksem miedniczo-lędźwiowym
 - Rola miednicy i lędźwi w kontroli stabilizacji
 3. Diagnostyka zakresu ruchu i wzorców kontroli motorycznej
 - Praktyka: Thomas Test, FADIR, FABER, aktywny ROM
 4. Typowe dysfunkcje stawu biodrowego
 - FAI, tendinopatie, przeciążenia sportowe
 5. Analiza wzorców chodu i przysiadu
 - Asymetrie, kompensacje, wpływ długości kończyn
 6. Rola aktywacji pośladka wielkiego i średniego
 - Trening izolacyjny i integracyjny (glute bridge, clam shell, band work)
 7. Techniki mobilizacyjne z wykorzystaniem taśm i flossów
 - Joint distraction, flossowanie biodra
 8. Stabilizacja biodra w ruchach zamkniętego łańcucha
 - Ćwiczenia funkcjonalne: lunge, single-leg squat
 9. Trening funkcjonalny dla sportowców i klientów z bólem biodra
 - Tworzenie regresji/progresji
 10. Integracja z core i kręgosłupem lędźwiowym
 - Ćwiczenia kompleksowe z aktywacją lokalną i globalną

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

1. Anatomia stawu skokowego i kolanowego – układ mięśniowo-szkieletowy
 - Łydka, stopa, podudzie, ACL, łąkotki
2. Diagnostyka ruchomości stopy i stawu skokowego
 - Testy: dorsiflexion wall test, mobility arch
3. Diagnostyka stabilności i osi ustawienia kolana
 - Valgus, varus, testy dynamiczne (single leg hop test, Y-balance)
4. Ocena chodu i biegu – wpływ łańcucha kinematycznego
 - Supinacja, pronacja, nadmierna rotacja kolana
5. Typowe urazy i przeciążenia
 - ACL, kolano skoczka, kolano biegacza, skręcenie kostki
6. Trening propriocepcji i stabilizacji dynamicznej
 - Bosu, slackline, niestabilne podłoże
7. Techniki rollowania i aktywacji powięziowej (Blackroll)
 - Praca z podudziem, rozciągnem podeszwowym
8. Zastosowanie ćwiczeń jednostronnych w treningu
 - Step-down, Bulgarian split squat, lateral step
9. Protokół powrotu do aktywności (RTP) po urazach stawu kolanowego
 - Fazy adaptacyjne, progresja, testy wydolności
10. 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

1. Budowa i funkcje segmentów kręgosłupa: szyjny, piersiowy, lędźwiowy
 - Ruchomość vs stabilność
2. Ocena postawy ciała i ustawienia kręgosłupa
 - Linek test, test palce–podłoga, przeprosty i rotacje

3. Testy funkcjonalne core i kontroli oddechu
 - Przepona, mięśnie dna miednicy, testy plank
4. Zaburzenia i przeciążenia – kiedy nie ćwiczyć?
 - Czerwone flagi: rwa, dyskopatia, ból promieniujący
5. Rola oddechu w stabilizacji i treningu brzucha
 - Nauka prawidłowego oddechu torem przeponowym
6. Stabilizacja centralna (core) – teoria i praktyka
 - Bird dog, dead bug, anti-rotation press
7. Mobilność piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa
 - Segmentalne rolowanie, thoracic opener, cat-cow
8. Strategie rozluźniania mięśniowo-powięziowego (SMR)
 - Roller, piłeczka, floss w obrębie pleców
9. Trening kręgosłupa w kontekście sportów siłowych
 - Technika przysiadu i martwego ciągu – analiza
10. Budowanie planu treningowego z uwzględnieniem problemów z kręgosłupem
 - Wybór ćwiczeń, skala trudności, kontrola objawów

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

1. Budowa kompleksu barkowego – anatomia funkcjonalna
 - Rotatory, łopátka, staw mostkowo-obończykowy
2. Ocena zakresu ruchu i ustawienia łopatki
 - Apley scratch test, scapular winging, wall slide
3. Najczęstsze urazy i przeciążenia barku
 - Impingement, niestabilność, bark zamrożony
4. Testy funkcjonalne kończyny górnej
 - Shoulder mobility test (FMS), overhead test
5. Trening mobilności stawu ramiennego
 - Shoulder dislocates, sleeper stretch, floss
6. Stabilizacja łopatki i trening rotatorów
 - Scapula setting, prone T/Y/W, band external rotation
7. Integracja oddechu i core w ruchach kończyny górnej
 - Zależność kończyna–tułów–core
8. Ćwiczenia prewencyjne dla osób trenujących siłowo
 - Technika OHP, modyfikacja bench press, landmine press
9. Zastosowanie przyborów wspomagających terapię
 - Taśmy oporowe, floss bandy, mini-band na łopatki
10. 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	3 779,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 779,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	85,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Zimny

Jestem dyplomowanym technikiem masażystą, trenerem personalnym i medycznym, aktywnie działającym w branży od 2018 roku. Od 2020 roku prowadzę szkolenia z zakresu technik masażu, treningu funkcjonalnego i podstaw fizjoterapii, realizując łącznie ponad 400 godzin dydaktycznych.

W latach 2020–2024 brałem udział w licznych kursach specjalistycznych, m.in.:

2020 – kurs treningu medycznego

2021 – szkolenie z terapii tkanek miękkich

2022 – kurs masażu tkanek głębokich

2023 – szkolenie z zakresu fizjoterapii funkcjonalnej i reedukacji ruchowej

2024 – szkolenie z przygotowania motorycznego sportowców

W pracy z kursantami stawiam na praktyczne podejście oraz dostosowanie materiału do realiów pracy zawodowej w zawodach prozdrowotnych i sportowych. Szkolenia prowadzę z naciskiem na zastosowanie zdobytej wiedzy w pracy z klientem/pacjentem.

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.

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE

Adres

ul. Zakopiańska 72D

31-536 Kraków

woj. małopolskie

Crossfit 72D

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661