



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

128 ocen

## Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych 2.0

Numer usługi 2025/09/02/161937/2978725

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 11.10.2025 do 19.10.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

83,33 PLN brutto/h

83,33 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Grupa docelowa usługi           | Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia, tj; Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 10-10-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                         | Metoda walidacji |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból                                               | definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa,<br>bóle przeciążeniowe,<br>zmiany zwyrodnieniowe,<br>bóle korzeniowe,<br>wady postawy                                                          | Test teoretyczny |
| UMIEJETNOŚCI: diagnozuje klientów bólowych i wykonuje różnego rodzaju zabiegi wg poznanych metod                 | dokuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi. | Test teoretyczny |
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE:<br>Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych | Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji                                                 | 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

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej):

Kurs składa się łącznie z 10 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

**Moduł 1 - Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki:** praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele

**Moduł 2 - Charakterystyka wad postawy:**

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

**Moduł 3 – Testy mięśniowe:** wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

**Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych:** wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

**Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny**

**Moduł 6 - Techniki mobilizujące:** wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

**Moduł 7 - Techniki stabilizujące odcinki:** wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

**Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów:** Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

**Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców:** Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

**Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych:** Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepki)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokieć golfisty
- łokieć tenisisty
- zespół cieśni nadgarstka
- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągna podeszwowego

## **Moduł 11 - Kinezio Taping:**

### **1. Część teoretyczna – 1 godzina**

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,  
wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

### **2. Część praktyczna - 7 godzin**

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

-biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,

-syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,

-syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,

-mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,

-pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

-ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,

-choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),

-Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągnie podszewowe, ścięgna strzałkowe, podszewową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bólesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

-ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Zakończenie

### **Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych**

Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych przerw

## **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                             | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 12</b><br>Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki                                                       | Remigiusz Mnich | 11-10-2025            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <b>2 z 12</b><br>Charakterystyka wad podstawy                                                                       | Remigiusz Mnich | 11-10-2025            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| <b>3 z 12</b> Testy mięśniowe                                                                                       | Remigiusz Mnich | 11-10-2025            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |
| <b>4 z 12</b> Testy wzorców ruchowych                                                                               | Remigiusz Mnich | 11-10-2025            | 14:00               | 17:00               | 03:00         |
| <b>5 z 12</b> Dobór sekwencji oceny                                                                                 | Remigiusz Mnich | 11-10-2025            | 18:00               | 20:00               | 02:00         |
| <b>6 z 12</b> Techniki mobilizujące                                                                                 | Remigiusz Mnich | 12-10-2025            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <b>7 z 12</b> Techniki stabilizujące                                                                                | Remigiusz Mnich | 12-10-2025            | 11:00               | 14:00               | 03:00         |
| <b>8 z 12</b> Studia przypadków przykładowych klientów                                                              | Remigiusz Mnich | 12-10-2025            | 15:00               | 18:00               | 03:00         |
| <b>9 z 12</b> Chroniczne bóle pleców                                                                                | Remigiusz Mnich | 18-10-2025            | 09:00               | 14:00               | 05:00         |
| <b>10 z 12</b><br>Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych | Remigiusz Mnich | 18-10-2025            | 14:00               | 19:00               | 05:00         |
| <b>11 z 12</b><br>Kineziotaping                                                                                     | Remigiusz Mnich | 19-10-2025            | 09:00               | 16:30               | 07:30         |
| <b>12 z 12</b> Walidacja                                                                                            | -               | 19-10-2025            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 83,33 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 83,33 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Remigiusz Mních

Absolwent Wyższej Szkoły Fizjoterapii w Warszawie - tytuł lic. oraz magistra.  
Fizjoterapeuta i masażysta

Ukończył blisko 30 szkoleń m.in:

- semiologia
- Fai "konflikt panewkowo-udowy"
- Kompleksowa Terapia Wisceralna
- Nowoczesne standardy rehabilitacji ortopedycznej kręgosłup szyjny, lędźwiowy i piersiowy
- Terapia Manualna i igłoterapia w ujęciu klinicznym moduł III
- Nowoczesne standardy rehabilitacji ortopedycznej kolano, kręgosłup, staw skokowy

W ostatnich 5 latach działa w branży fitness na bieżąco podnosząc swoje kompetencje i umiejętności.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,
- sprawni fizycznie (brak przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej)
- doświadczenie jako trener personalny, instruktor fitness lub w innej pokrewnej roli,

- posiadanie aktualnych certyfikatów lub licencji trenera personalnego, instruktora fitness, fizjoterapeuty lub innej pokrewnej specjalizacji.

## Adres

ul. Lipowa 13

20-020 Lublin

woj. lubelskie

Fitness Klub CityFit

## Kontakt



**Magdalena Komo-libio**

**E-mail** [magdalenakomo.libio@gmail.com](mailto:magdalenakomo.libio@gmail.com)

**Telefon** (+48) 664 037 487