



Kurs trenera medycznego w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/09/15/126640/3008408

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

289 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 20.09.2025 do 12.10.2025

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.

Usługa skierowana jest także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2025

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 wady 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, tapec'ów itp.).

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych.

Brak przewidywania przerw.

1. Diagnostyka funkcjonalna i postępowanie z klientem:

- wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy
- testy kliniczne
- testy badania zakresów ruchomości w stawie
- testy elastyczności mięśni
- testy wad postawy i asymetrii mięśni
- testy pracy mięśni

1. Analiza praktyczna i charakterystyka kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego:

- czynniki wywołujące ból kręgosłupa
- rys anatomiczny kręgosłupa
- bóle przeciążeniowe
- zmiany zwyrodnieniowe
- bóle korzeniowe
- wady postawy

1. Postępowanie praktyczne w wyżej wymienionych jednostkach wadach:

- ćwiczenia mobility& stretching
- aktywacja mięśniowa
- budowanie balansu i równowagi
- wzmacnianie stabilizacji
- ćwiczenia poprawiające motorykę

1. Analiza i charakterystyka obręczy barkowej.

- dysfunkcje i kontuzje w rejonie obręczy barkowej
- rys anatomiczny obręczy barkowej i kończyny górnej
- zespół bolesnego barku
- uszkodzenia stożka rotatorów
- zespół ciasnoty podbarkowej
- łokieć tenisisty
- łokieć golfisty
- zespół cieśni nadgarstka

1. Protokół postępowania i dobór ćwiczeń w wyżej wymienionych przypadkach

2. Charakterystyka i analiza stawu biodrowego:

- rola i budowa stawu biodrowego
- anatomia i biomechanika ruchu w zakresie stawu biodrowego
- funkcjonalne zakresy ruchu
- funkcje zginaczy i prostowników biodra

1. Analiza i rodzaje chodu:

- wpływ stawu biodrowego na lokomocję
- zaburzenia i kompensacje wynikające ze złego poruszania się
- korekcja i naprawa chodu

1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:

- przodopochylenie miednicy
- tyłopochylenie miednicy
- swayback

1. Buttink:

- z czego wynika?
- buttink w życiu codziennym jak i treningu oporowym

1. Zespół mięśnia gruszkowatego i rwa kulszowa

2. Najczęstsze kontuzje w obrębie stawu biodrowego

3. Oddech i praca przepony

4. Core:

- mięśnie odpowiedzialne za stabilizację centrum
- core a patologie i dolegliwości kręgosłupa

1. Charakterystyka i omówienie stawu kolanowego i skokowego:

- najczęstsze dolegliwości bólowe
- kontuzje w obrębie stawów
- profilaktyka i postępowanie

1. RTS(return to sport) - ACL

- rehabilitacja po rekonstrukcji ALC
- najczęstsze problemy w protokole rehabilitacyjnym
- protokół naprawczy po ALC
- przykłady ćwiczeń i praktyka działań

1. PFPS (zespół bólowy przedniego przedziału stawu skokowego):

- kolano skoczne
- boczne przyparcie rzepki
- diagnostyka i postępowanie
- praktyczne protokoły naprawcze

1. Anatomia, biomechanika i uszkodzenia w przypadku:

- ACL (więzadło krzyżowe przednie)
- PCL (więzadło krzyżowe tylne)
- MCL (więzadło poboczne piszczelowe)
- LCL (więzadło poboczne strzałkowe)

1. Łękotka:

- omówienie najważniejszych problemów
- rehabilitacja po meniscektomii

1. Techniki i przebieg zabiegów artroskopii w wybranych jednostkach:

- zerwanie ACL-a
- reparacja chrząstki

1. Skręcenie stawu skokowego:

- kompendium rehabilitacji
- protokół postępowania leczniczego

1. Tendinopatie ścięgna Achillesa

2. Halux Valgus

3. Systemy mobilizacyjne w treningu medycznym:

- mobilizacje torebki stawowej
- mobilizacje układu powięziowego
- mobilizacje układu mięśniowego

1. Podstawy terapii punktów spustowych

2. PIR- poizometryczna relaksacja mięśni

3. Tensegracja- układy mięśniowo- powięziowo- więzadłowe. Punkty i oceny:

- mobilizacja stawów skokowych
- mobilizacja stawów kolanowych
- mobilizacja stawów biodrowych
- mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa

1. Podstawowe taśmy anatomiczne. Przebieg + plan mobilizacyjny

2. Postępowanie prewencyjne w przypadkach patologii ruchowych:

- wzorzec przysiadu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec martwego ciągu. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania
- wzorzec rąk na głowę. Diagnoza wpływu braku mobilności. Plan postępowania

1. Zasady tworzenia planów mobilizacyjnych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 1 Zajęcia	Łukasz Zimny	20-09-2025	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Zimny

Jestem dyplomowanym technikiem masażu, trenerem personalnym i medycznym oraz szkoleniowcem. Sukcesywnie pogłębiam swoją wiedzę na licznych kursach i szkoleniach związanych zarówno z fizjoterapią jak i pracą trenerską. Zdobytą wiedzę i wykształcenie wykorzystuje na co dzień w mojej pracy zawodowej z Klientami, a także kursantami. Podczas współpracy stawiam na zróżnicowane metody treningowe, które dopasowuję indywidualnie do potrzeb klientów.

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. Budziszewska 14

60-002 Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661