



Kurs stacjonarny: Medyczny Trener Personalny - Kraków - Weekendowy Luty/Marzec

Numer usługi 2025/10/22/184099/3096935

3 997,00 PLN brutto
3 997,00 PLN netto
124,91 PLN brutto/h
124,91 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 21.02.2026 do 08.03.2026

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	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

Uczestnik będzie potrafić wykonać prawidłową analizę wzorców ruchowych, słabych ogniw oraz rozpoznać aktualne możliwości klienta, a także pokierować do odpowiednich specjalistów. Kursant będzie w stanie zaplanować proces,

dobrać odpowiednie parametry i obciążenie do aktualnych możliwości klienta w procesie powrotu do zdrowia i sprawności.

A następnie dobierać ćwiczenia i nauczać ruchu u osób z różnymi problemami, kompensacjami i deficytami na bazie aktualnej wiedzy naukowej.

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 siłowe, a także mobility i 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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 4 dni

Liczba godzin kursu: 32 h dydaktyczne,

Przerwy nie są wliczone do godzin dydaktycznych szklenia, ale ujęte są w harmonogramie poniżej - **łącznie 3 h 30 min zegarowych w ciągu 4 dni szkolenia.**

* Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

I - Diagnostyka funkcjonalna

1. Anatomia funkcjonalna w ujęciu praktycznym.
2. Biomechanika w praktyce.
3. Podstawy neurofizjologii i jej wpływ na trening oraz terapię ruchem.
4. Holistyczne modele pracy z podopiecznym
5. Stres, Ból, Kontuzja, Uraz - Klasyfikacja i rozumienie w kontekście najnowszych doniesień nauki.
6. Wywiad medyczny, czerwone i żółte flagi
7. Ocena posturalna i segmentarna ciała
8. Nauka oceny palpacyjnej
9. Manualne testy mięśniowe w praktyce
10. Baza testów funkcjonalnych i tworzenie własnej baterii testów
11. Ocena kinematyczna ruchu.
12. Wpływ zaburzeń narządów wewnętrznych na problemy bólowe i dysfunkcje motoryczne.
13. Podstawowe techniki autoregulacji autonomicznego układu nerwowego

II. Fundamenty treningu i budowanie ruchu

1. Jak tworzy się ruch?
2. Podstawy systemu odruchowego ciała
3. Priorytetyzacja pracy
4. Kinezylogia ruchu
5. Podstawy sensomotoryki
6. Neurofizjologia mobilności
7. Rozgrzewka - tworzenie zindywidualizowanych rozgrzewek w oparciu o dysfunkcje
8. Oddychanie w treningu medycznym
9. Stabilizacja centralna
10. Stabilizacja funkcjonalna
11. Budowanie ruchu - kończyna dolna
12. Budowanie ruchu - kończyna górna
13. Integracja ruchowa i zindywidualizowane ćwiczenia wielopłaszczyznowe.
14. Study Case

III - Tworzenie protokołów postępowania w konkretnych zaburzeniach i problemach.

1. Rozpoznanie i charakterystyka najczęstszych dysfunkcji aparatu ruchu.
2. Urazy stawu skokowego w praktyce oraz budowanie strategii ćwiczeń krok po kroku.
3. Postępowanie w uszkodzeniach więzadła krzyżowego (ACL) - postępowanie po zabiegu oraz zachowawcze.
4. Uszkodzenie łąkotek w praktyce.
5. Chondromelacje rzepki i postępowania w zaburzeniach pracy kolana.
6. Problemy bólowe w obrębie biodra
7. Zaburzenia i problemy bólowe kręgosłupa.
8. Urazy barku i postępowanie treningowe zachowawcze i po zabiegach.
9. Tendinopatie i entezopatie w treningu.
10. Autonomiczny układ nerwowy Podstawy
11. **Podstawy wpływu zaburzeń psychosomatycznych na ciało.**
12. Kiedy i jak wdrażać bezpiecznie trening w kontuzjach i urazach.
13. Omówienie proces gojenia i regeneracji.
14. Podstawy programowania w treningu medycznym.
15. Dobór i indywidualizacja ćwiczeń korekcyjnych.
16. Study Case

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Anatomia funkcjonalna - wykład	Dominik Piksa	21-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 26 Przerwa	Dominik Piksa	21-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 26 Diagnostyka funkcjonalna - kończyna dolna	Dominik Piksa	21-02-2026	10:45	13:00	02:15
4 z 26 Przerwa	Dominik Piksa	21-02-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 26 Diagnostyka funkcjonalna - Testy Tułów	Dominik Piksa	21-02-2026	13:30	16:00	02:30
6 z 26 Przerwa	Dominik Piksa	21-02-2026	16:00	16:15	00:15
7 z 26 Diagnostyka funkcjonalna - testy kończyna górna	Dominik Piksa	21-02-2026	16:15	18:00	01:45
8 z 26 Screening funkcjonalny	Dominik Piksa	22-02-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 26 Przerwa	Dominik Piksa	22-02-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Staw skokowy	Dominik Piksa	22-02-2026	10:45	13:00	02:15
11 z 26 Przerwa	Dominik Piksa	22-02-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Kolano	Dominik Piksa	22-02-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Biodro	Dominik Piksa	22-02-2026	15:00	16:00	01:00
14 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Tułów	MAREK KUŚ	07-03-2026	09:00	10:30	01:30
15 z 26 Przerwa	MAREK KUŚ	07-03-2026	10:30	10:45	00:15
16 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Kręgosłup	MAREK KUŚ	07-03-2026	10:45	13:00	02:15
17 z 26 Przerwa	MAREK KUŚ	07-03-2026	13:00	13:30	00:30
18 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Blizna	MAREK KUŚ	07-03-2026	13:30	16:00	02:30
19 z 26 Przerwa	MAREK KUŚ	07-03-2026	16:00	16:15	00:15
20 z 26 Praca w grupach - case study	MAREK KUŚ	07-03-2026	16:15	18:00	01:45
21 z 26 Wykład - Tendinopatie i entezopatie	MAREK KUŚ	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
22 z 26 Przerwa	MAREK KUŚ	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
23 z 26 Metodyka Treningu Medycznego - Upper Body	MAREK KUŚ	08-03-2026	10:45	13:00	02:15
24 z 26 Przerwa	MAREK KUŚ	08-03-2026	13:00	13:30	00:30
25 z 26 Programowanie treningów	MAREK KUŚ	08-03-2026	13:30	15:45	02:15
26 z 26 Walidacja	-	08-03-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 997,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,91 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominik Piksa

Absolwent studiów magisterskich AWF KRAKÓW - kierunek Fizjoterapia.

Trener Medyczny i Terapeuta Manualny. Absolwent kursów tj:

- Medycyna Manualna FRSC
- PDTR - dr. Jose Palomar
- Biodynamika
- Tendinopatia - Med Coach
- Trening Personalny GSA



2 z 2

MAREK KUŚ

Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego.

Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:

- Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons
- PDTR in progress - dr. Jose Palomar
- Prehab 101 - dr. Jacob Harden
- NCSC - Elite Performance Institute
- Posturologia - PosturePro Anette Verpilote
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych
- Fizjoterapia w sporcie - MedCoach
- Akademia Kinezyjologii
- FMS - dr. R. Rzepka
- Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach
- Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat
- Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat
- Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat

Movement Strategy kończyzna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja
Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel
Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów
Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -
Tadeusz Sowiński
Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023
Move Therapy od 2017

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

Adres

ul. Zabłocie 25/4
30-701 Kraków
woj. małopolskie

Studio Treningowe Move Therapy/Movely. Główny budynek młyn - pierwsze piętro.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail marekkus77@gmail.com

Telefon (+48) 792 222 067