



Kurs stacjonarny: Medyczny Trener Personalny - Kraków - Lato

Numer usługi 2025/10/22/184099/3096949

5 497,00 PLN brutto

5 497,00 PLN netto

91,62 PLN brutto/h

91,62 PLN netto/h

MOVE THERAPY

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

39 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 60:00 h

📅 17.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	<p>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.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	16-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	60
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 uczestnika do samodzielnego przeprowadzania wywiadu zdrowotnego i treningowego, oceny zaburzeń wzorców ruchowych oraz planowania treningu medycznego dostosowanego do możliwości klienta. Uczestnik po zakończeniu szkolenia wykonuje podstawowe testy funkcjonalne, dobiera ćwiczenia korekcyjne, stabilizacyjne i siłowe, organizuje proces treningowy oraz analizuje wskazania i przeciwwskazania do pracy z klientem bólowym i pourazowym. zgodnie z aktualną wiedzą naukową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad i ocenę funkcjonalną klienta .	<ul style="list-style-type: none">• omawia zasady przeprowadzania wywiadu zdrowotnego i treningowego,• rozróżnia czerwone i żółte flagi,	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
	wykonuje podstawowe testy funkcjonalne i posturalne, <ul style="list-style-type: none">• dobiera ćwiczenia korekcyjne do problemu funkcjonalnego klienta,• planuje trening mobility, stabilizacji i siłowy.	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
Projektuje proces treningu medycznego	organizuje progresję obciążeń treningowych,	Wywiad swobodny
	monitoruje reakcję klienta na wysiłek i ból,	Wywiad swobodny
	planuje trening mobility, stabilizacji i siłowy.	Wywiad swobodny
Dobiera strategie postępowania w najczęstszych dysfunkcjach aparatu ruchu.	<ul style="list-style-type: none">• charakteryzuje najczęstsze problemy stawu skokowego, kolana, biodra i barku,	Wywiad swobodny
	ocenia zasadność skierowania klienta do specjalisty.	Wywiad swobodny
	dobiera ćwiczenia wspierające proces powrotu do sprawności,	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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: **6 dni**.

Liczba godzin kursu: **60 h dydaktycznych**, co stanowi **45 h zegarowych bez przerw (48 h zegarowych łącznie z przerwami)**.

Szkolenie adresowane jest do trenerów personalnych, fizjoterapeutów, studentów kierunków związanych z aktywnością fizyczną oraz osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie treningu medycznego.

Zajęcia realizowane są w formie teoretycznej i praktycznej.

- Zajęcia teoretyczne: 7 godzin 30 minut dydaktycznych.
- Zajęcia praktyczne: 52 godziny 30 minut dydaktycznych.

Uczestnicy pracują indywidualnie, w parach oraz w grupach podczas części praktycznej i case study.

Sala szkoleniowa wyposażona jest w sprzęt treningowy wykorzystywany w treningu medycznym, m.in. gumy oporowe, hantle, kettlebells, roller oraz maty.

Każdy uczestnik ma możliwość samodzielnego wykonywania testów funkcjonalnych oraz ćwiczeń praktycznych pod nadzorem prowadzącego.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest po zakończeniu części dydaktycznej i obejmuje wywiad swobodny. Proces walidacji jest rozdzielony od procesu kształcenia.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które **nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia** – łącznie **3 h zegarowe w ciągu 6 dni**.

Każdego dnia przewidziane są **trzy przerwy po 10 minut**.

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych.

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

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu kursu jako proces rozdzielony i nie jest wliczona do czasu trwania usługi.

Dzień 1

- Anatomia funkcjonalna w praktyce: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Wywiad i ocena klienta

Dzień 2

- Manualne testy mięśniowe: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Screening ruchowy

Dzień 3

- Metodyka treningu medycznego: staw skokowy, kolano, biodro
- Blizna w treningu

Dzień 4

- Case study w grupach
- Stabilizacja centralna (core)
- Metodyka treningu medycznego: kręgosłup lędźwiowy, kręgosłup piersiowy i szyjny

Dzień 5

- Praca w grupach: case study
- Metodyka treningu medycznego: bark, łokieć
- Metodyka treningu medycznego: nadgarstek i integracja upper body

Dzień 6

- Praca w grupach: case study
- Podstawy sensomotoryki
- Tendinopatie w treningu
- Programowanie i periodyzacja treningów medycznych
- Walidacja efektów uczenia się

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. Kinezyjologia 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 łąkotec 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 programowanie 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 pozycji harmonogramu: 43

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 43 Anatomia funkcjonalna w praktyce - kończyna dolna	Dominik Piksa	17-07-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	17-07-2026	10:30	10:40	00:10
3 z 43 Anatomia funkcjonalna w praktyce - tułów	Dominik Piksa	17-07-2026	10:40	12:10	01:30
4 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	17-07-2026	12:10	12:20	00:10
5 z 43 Anatomia funkcjonalna w praktyce - kończyna górna	Dominik Piksa	17-07-2026	12:20	13:50	01:30
6 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	17-07-2026	13:50	14:00	00:10
7 z 43 Wywiad i ocena klienta	Dominik Piksa	17-07-2026	14:00	17:00	03:00
8 z 43 Manualne Testy Mięśniowe - Kończyna dolna	Dominik Piksa	18-07-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	18-07-2026	10:30	10:40	00:10
10 z 43 Manualne Testy Mięśniowe - Tułów	Dominik Piksa	18-07-2026	10:40	12:10	01:30
11 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	18-07-2026	12:10	12:20	00:10
12 z 43 Manualne Testy Mięśniowe - Kończyna Górna	Dominik Piksa	18-07-2026	12:20	13:50	01:30
13 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	18-07-2026	13:50	14:00	00:10
14 z 43 Screening Ruchowy	Dominik Piksa	18-07-2026	14:00	17:00	03:00
15 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Staw Skokowy	Dominik Piksa	19-07-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	19-07-2026	10:30	10:40	00:10
17 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Kolano	Dominik Piksa	19-07-2026	10:30	12:10	01:40
18 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	19-07-2026	12:10	12:20	00:10
19 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Biodro	Dominik Piksa	19-07-2026	12:20	13:50	01:30
20 z 43 Przerwa	Dominik Piksa	19-07-2026	13:50	14:00	00:10
21 z 43 Blizna w Treningu	Dominik Piksa	19-07-2026	14:00	17:00	03:00
22 z 43 Case Study w Grupach	MAREK KUŚ	24-07-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	24-07-2026	10:30	10:40	00:10
24 z 43 Stabilizacja Centralna - Core	MAREK KUŚ	24-07-2026	10:40	12:10	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	24-07-2026	12:10	12:20	00:10
26 z 43 Metodyka Treningu Medycznego Kręgosłup Lędźwiowy	MAREK KUŚ	24-07-2026	12:20	13:50	01:30
27 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	24-07-2026	13:50	14:00	00:10
28 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Kręgosłup piersiowy i szyjny	MAREK KUŚ	24-07-2026	14:00	17:00	03:00
29 z 43 Praca w grupach Case Study	MAREK KUŚ	25-07-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	25-07-2026	10:30	10:40	00:10
31 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Bark	MAREK KUŚ	25-07-2026	10:40	12:10	01:30
32 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	25-07-2026	12:10	12:20	00:10
33 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Łokieć	MAREK KUŚ	25-07-2026	12:20	13:50	01:30
34 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	25-07-2026	13:50	14:00	00:10
35 z 43 Metodyka Treningu Medycznego - Nadgarstek i Integracja Upper body	MAREK KUŚ	25-07-2026	14:00	17:00	03:00
36 z 43 Praca w grupach - Case Study	MAREK KUŚ	26-07-2026	09:00	10:30	01:30
37 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	26-07-2026	10:30	10:40	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 43 Podstawy Sensomotoryki	MAREK KUŚ	26-07-2026	10:40	12:10	01:30
39 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	26-07-2026	12:10	12:20	00:10
40 z 43 Tendinopatie w Treningu	MAREK KUŚ	26-07-2026	12:20	13:50	01:30
41 z 43 Przerwa	MAREK KUŚ	26-07-2026	13:50	14:00	00:10
42 z 43 Programowanie i Periodyzacja treningów medycznych	MAREK KUŚ	26-07-2026	14:00	17:00	03:00
43 z 43 Walidacja	-	26-07-2026	17:00	17:10	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 497,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,62 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominik Piksa

Absolwent studiów magisterskich AWF KRAKÓW - kierunku 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 Kinezylogii

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 kończyna 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.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I

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 biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067