



## Kurs stacjonarny: Medyczny Trener Personalny - ŁÓDŹ INTENSYWNY

Numer usługi 2025/10/22/184099/3097510

4 100,00 PLN brutto

4 100,00 PLN netto

97,62 PLN brutto/h

97,62 PLN netto/h

MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

32 oceny

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 42:00 h

📅 30.07.2026 do 02.08.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Każda osoba pełnoletnia z 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. Szkolenie skierowane jest do pełnoletnich osób, które chcą rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness i rehabilitacji, zdobywając kompetencje z zakresu treningu medycznego – pracy z osobami po urazach, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi.

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy w szczególności do:

\* **trenerów personalnych**, którzy chcą zdobyć narzędzia terapeutyczne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i chorobami

\* **fizjoterapeutów**, którzy pragną uzupełniać pracę na kozetce treningiem na sali

\* **studentów fizjoterapii**, którzy wiedzą, że chcą zajmować się treningiem medycznym

\* **pasjonatów ruchu**, którzy interesują się wiedzą z dziedziny leczenia ruchem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 bezpiecznego i świadomego prowadzenia procesu treningu medycznego ukierunkowanego na poprawę sprawności i kondycji zdrowotnej, w tym do przeprowadzania podstawowej oceny funkcjonalnej, identyfikowania ograniczeń w narządzie ruchu, doboru odpowiednich ćwiczeń oraz planowania i realizacji treningu dostosowanego do potrzeb klienta.

## 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	Wykonuje testy kliniczne, badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni, testy wad postawy i asymetrii mięśni.	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
<p>prowadzenia pracy z klientem w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem granic swoich kompetencji zawodowych oraz zasad bezpieczeństwa</p> <p>Uczestnik jest gotów do komunikowania się z klientem w sposób profesjonalny, empatyczny i wspierający proces treningowy.</p>	<p>współpracy z innymi specjalistami, w szczególności fizjoterapeutą, lekarzem, osteopatą lub dietetykiem, w celu zapewnienia kompleksowego wsparcia klienta</p> <p>formułuje jasne i zrozumiałe komunikaty dotyczące celu oraz przebiegu treningu;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przekazuje klientowi informacje zwrotne w sposób wspierający i motywujący;</li> <li>• dostosowuje sposób komunikacji do potrzeb i poziomu świadomości klienta;</li> <li>• buduje relację opartą na szacunku, zaufaniu i kulturze zawodowej.</li> </ul>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik charakteryzuje etapy gojenia tkanek i dobiera adekwatne postępowanie treningowo-terapeutyczne do fazy gojenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnia fazę zapalną, proliferacyjną i remodelowania,</li> <li>• wskazuje cele postępowania w poszczególnych fazach gojenia,</li> <li>• dobiera odpowiedni typ ćwiczeń do fazy gojenia,</li> <li>• rozpoznaje działania niewskazane lub przeciwwskazane w danej fazie.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik dobiera ćwiczenia izometryczne zgodnie z celem terapeutycznym i stanem funkcjonalnym pacjenta.</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje sytuacje kliniczne, w których zalecane są ćwiczenia izometryczne,</li> <li>• rozróżnia funkcję izometrii w kontroli bólu i budowaniu siły,</li> <li>• dobiera podstawowe parametry pracy izometrycznej do celu siłowego,</li> <li>• rozpoznaje specyfikę izometrii typu overcoming.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

## 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: **4 dni**.

Liczba godzin kursu: **42 h dydaktyczne**, co stanowi **31 h 30 min zegarowych bez przerw (33 h 30 min zegarowych łącznie z przerwami)**.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które **nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia** – łącznie **2 h zegarowe w ciągu 4 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.**

Szkolenie składa się z 4h godzin wykładów niezbędnej teorii z anatomii oraz programowania treningowego. Pozostałe godziny są realizowane w formie zajęć praktycznych, gdzie uczestnicy w parach lub grupach uczą się doboru ćwiczeń i metod pracy. A także realizują zadania typu Case Study.

## **Dzień 1 – Anatomia funkcjonalna i diagnostyka funkcjonalna**

**09:00–10:30**

### **1. Anatomia funkcjonalna – wykład**

Wprowadzenie do anatomii funkcjonalnej w kontekście oceny ruchu i planowania treningu. Omówienie zależności między budową anatomiczną a funkcją układu ruchu.

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–13:00**

### **2. Diagnostyka funkcjonalna – kończyna dolna**

Ocena funkcjonalna kończyny dolnej w praktyce trenerskiej i terapeutycznej. Analiza wzorców ruchowych, ograniczeń oraz najczęstszych kompensacji.

**13:00–13:30**

Przerwa

**13:30–16:00**

### **3. Diagnostyka funkcjonalna – testy tułowia**

Ocena stabilizacji centralnej, kontroli motorycznej i jakości pracy tułowia. Interpretacja testów w kontekście planowania dalszej pracy.

**16:00–16:15**

Przerwa

**16:15–18:00**

### **4. Diagnostyka funkcjonalna – testy kończyny górnej**

Ocena obręczy barkowej, stawu ramiennego, łopatki i kończyny górnej. Identyfikacja dysfunkcji mających wpływ na ruch i trening.

## **Dzień 2 – Screening funkcjonalny i metodyka treningu kończyny dolnej**

**09:00–10:30**

### **1. Screening funkcjonalny**

Kompleksowe spojrzenie na ocenę funkcjonalną podopiecznego. Zasady prowadzenia screeningu oraz wyciągania wniosków do dalszej pracy.

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–13:00**

### **2. Metodyka treningu – staw skokowy**

Dobór ćwiczeń i strategii pracy poprawiających mobilność, stabilność i funkcję stawu skokowego. Praca z najczęstszymi ograniczeniami i zaburzeniami kontroli.

**13:00–13:30**

Przerwa

**13:30–16:00**

### **3. Metodyka treningu – kolano**

Podejście treningowe do stawu kolanowego. Budowanie stabilizacji, kontroli oraz siły w oparciu o wyniki diagnostyki funkcjonalnej.

**16:00–16:15**

Przerwa

**16:15–17:00**

### **4. Praca w grupach – case study**

Analiza przypadków i wspólne opracowywanie strategii postępowania treningowego na podstawie realnych przykładów.

## **Dzień 3 – Metodyka treningu biodra, core i kręgosłupa**

**09:00–10:30**

### **1. Metodyka treningu – biodro**

Ocena funkcji biodra oraz dobór narzędzi treningowych wspierających mobilność, stabilność i efektywność ruchową.

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–13:00**

### **2. Metodyka treningu – CORE**

Praktyczne podejście do pracy nad kompleksem centralnym. Stabilizacja, kontrola i transfer do wzorców ruchowych oraz aktywności sportowej.

**13:00–13:30**

Przerwa

**13:30–16:00**

### **3. Metodyka treningu – kręgosłup**

Praca treningowa z uwzględnieniem odcinków kręgosłupa, mechaniki ruchu, stabilizacji i bezpieczeństwa programowania ćwiczeń.

**16:00–16:15**

Przerwa

**16:15–17:00**

### **4. Praca w grupach – case study**

Zastosowanie wiedzy w praktyce na przykładach problemów funkcjonalnych dotyczących tułowia, biodra i kręgosłupa.

## **Dzień 4 – Kończyna górna, blizna i programowanie treningu**

**09:00–10:30**

### **1. Metodyka treningu – blizna**

Wpływ blizny na funkcję układu ruchu i organizację napięcia w ciele. Możliwości pracy treningowej i terapeutycznej w kontekście ograniczeń funkcjonalnych.

**10:30–10:45**

Przerwa

**10:45–13:00**

## 2. Metodyka treningu – kończyzna górna

Programowanie pracy dla kończyzny górnej na podstawie oceny funkcjonalnej. Stabilność, mobilność i kontrola obręczy barkowej oraz ramienia.

**13:00–13:30**

Przerwa

**13:30–16:00**

## 3. Programowanie treningów

Łączenie diagnostyki, screeningu i metodyki treningu w spójny proces pracy z podopiecznym. Tworzenie planów treningowych w zależności od potrzeb i ograniczeń.

**16:00–16:15**

Przerwa

**16:15–17:15 - 4. Praca w grupach Case Study**

**17:15–17:30**

**5. Walidacja** 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.

### WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

W ramach szkolenia, w ostatnim dniu, zostanie przeprowadzona walidacja osiągniętych efektów uczenia się poprzez wywiad swobodny przeprowadzony z uczestnikiem usługi przez niezależnego walidatora. Wywiad realizowany jest z wykorzystaniem narzędzi komunikacji online.

Podczas wywiadu walidator weryfikuje poziom wiedzy i rozumienie zagadnień objętych programem szkolenia w odniesieniu do określonych efektów uczenia się.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 29</b> Anatomia Funkcjonalna - Wykład	Damian Turski	30-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	30-07-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 29</b> Diagnostyka funkcjonalna - kończyzna dolna	Damian Turski	30-07-2026	10:45	13:00	02:15
<b>4 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	30-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>5 z 29</b> Diagnostyka funkcjonalna - Testy Tułów	Damian Turski	30-07-2026	13:30	16:00	02:30
<b>6 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	30-07-2026	16:00	16:15	00:15
<b>7 z 29</b> Diagnostyka funkcjonalna - Testy kończyzna górna	Damian Turski	30-07-2026	16:15	18:00	01:45
<b>8 z 29</b> Screening Funkcjonalny	Damian Turski	31-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	31-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>10 z 29</b> Metodyka Treningu - Staw Skokowy	Damian Turski	31-07-2026	10:45	13:00	02:15
<b>11 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	31-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>12 z 29</b> Metodyka Treningu - Kolano	Damian Turski	31-07-2026	13:30	16:00	02:30
<b>13 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	31-07-2026	16:00	16:15	00:15
<b>14 z 29</b> Praca w grupach - Case Study	Damian Turski	31-07-2026	16:15	17:00	00:45
<b>15 z 29</b> Metodyka Treningu - Biodro	Damian Turski	01-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>16 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	01-08-2026	10:30	10:45	00:15
<b>17 z 29</b> Metodyka Treningu - CORE	Damian Turski	01-08-2026	10:45	13:00	02:15
<b>18 z 29</b> Przerwa	Damian Turski	01-08-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 Metodyka Treningu - Kręgosłup	Damian Turski	01-08-2026	13:30	16:00	02:30
20 z 29 Przerwa	Damian Turski	01-08-2026	16:00	16:15	00:15
21 z 29 Praca w grupach - Case Study	Damian Turski	01-08-2026	16:15	17:00	00:45
22 z 29 Metodyka Treningu - Blizna	Damian Turski	02-08-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 29 Przerwa	Damian Turski	02-08-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 29 Metodyka Treningu - Kończyna górna	Damian Turski	02-08-2026	10:45	13:00	02:15
25 z 29 Przerwa	Damian Turski	02-08-2026	13:00	13:30	00:30
26 z 29 Programowanie Treningów	Damian Turski	02-08-2026	13:30	16:00	02:30
27 z 29 Przerwa	Damian Turski	02-08-2026	16:00	16:15	00:15
28 z 29 Case Study	Damian Turski	02-08-2026	16:15	17:15	01:00
29 z 29 Walidacja	-	02-08-2026	17:15	17:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	97,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	97,62 PLN

# Prowadzący

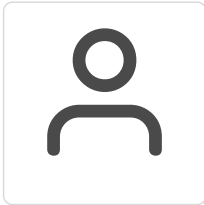
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## JAKUB ŁOSEK

Magister Fizjoterapii, Trener Medyczny z wieloletnim doświadczeniem - terapeuta manualny. Absolwent kursów krajowych i międzynarodowych.



2 z 2

## Damian Turski

Trener Personalny i Terapeuta Ruchowy ze specjalizacją w Treningu Medycznym. Od 2019 czynnie działamy trener personalny i absolwent kursów z Anatomii Funkcjonalnej, Diagnostyki funkcjonalnej, Mobility, Dietetyki. Współtwórca kursów dla Trenerów Personalnych. Właściciel centrum treningu w Łodzi.

# 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. Brzezińska 262  
92-703 Łódź  
woj. łódzkie

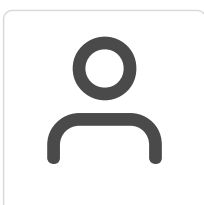
Studio Treningowe - Remotion - I piętro nad stacją diagnostyki pojazdów.

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.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



## MAREK KUŚ

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)  
**Telefon** (+48) 792 222 067