



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

236 ocen

Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych 2.0

Numer usługi 2025/10/23/161937/3101425

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 21.02.2026 do 01.03.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 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	20-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: Uczestnik dokonuje wstępnej oceny błędów ruchowych układu ruchu, mogących przekładać się na dolegliwości bólowe i ograniczenie potencjału wydajności w sporcie i/ lub w życiu codziennym	dokuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Analiza dowodów i deklaracji

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
1 z 12 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Remigiusz Mnich	21-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Charakterystyka wad podstawy	Remigiusz Mnich	21-02-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 12 Testy mięśniowe	Remigiusz Mnich	21-02-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 12 Testy wzorców ruchowych	Remigiusz Mnich	21-02-2026	14:00	17:00	03:00
5 z 12 Dobór sekwencji oceny	Remigiusz Mnich	21-02-2026	17:00	19:00	02:00
6 z 12 Techniki mobilizujące	Remigiusz Mnich	22-02-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 Techniki stabilizujące	Remigiusz Mnich	22-02-2026	11:00	14:00	03:00
8 z 12 Studia przypadków przykładowych klientów	Remigiusz Mnich	22-02-2026	14:00	17:00	03:00
9 z 12 Chroniczne bóle pleców	Remigiusz Mnich	28-02-2026	09:00	14:00	05:00
10 z 12 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Remigiusz Mnich	28-02-2026	14:00	19:00	05:00
11 z 12 Kineziotaping	Remigiusz Mnich	01-03-2026	09:00	16:30	07:30
12 z 12 Walidacja	-	01-03-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 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

Telefon (+48) 664 037 487