

**Kurs: Tułów - baza do ruchu**

Numer usługi 2025/11/04/36350/3126056

**1 300,00 PLN** brutto

1 300,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED  
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 944 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 06.06.2026 do 06.06.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna

**Grupa docelowa usługi**

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ terapeuci  
manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy

- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta

- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta,  
technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener  
przygotowania motorycznego, trener sportu**Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski  
pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start  
w Małopolsce z EURESem".**Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek –  
Rozwój (WUP w Toruniu)Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu  
Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

26

**Data zakończenia rekrutacji**

29-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

10

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do przeprowadzania diagnostyki tułowia oraz jego leczenia, a także przekazuje wiedzę na temat prawidłowego funkcjonowania tułowia. Szkolenie przekazuje najnowszą wiedzę teoretyczną i praktyczną popartą szeregiem przypadków klinicznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje anatomie i biomechanikę tułowia	ocenia, testuje i koryguje ustawienie tułowia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik opisuje interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłową pracę tułowia	analizuje i koryguje ruch w czasie prowadzenia ćwiczeń tułowia pacjenta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia zaburzenia w obrębie tułowia oraz różne metody ich diagnostyki	stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe w obszarze tułowia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# 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

**Liczba godzin kursu:** Liczba godzin kursu: 10 h dydaktycznych, co stanowi 7:30h zegarowych bez przerw (8 h zegarowych z wliczonymi przerwami)

**W harmonogramie ujęto również przerwę obiadową, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 30 min zegarowych w ciągu 1 dnia.**

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

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

5 h dydaktycznych - zajęcia praktyczne

5 h dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

## **Zakres tematyczny szkolenia:**

- Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa
- Oddychanie a postawa
- Oddychanie a świadomość
- Prawidłowy stereotyp oddychania
- Ocena stereotypu oddychania
- Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady
- Oddychanie i napięcie mięśni tułowia
- Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady
- Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia
- Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje
- Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa
- Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację
- Stopa a stabilizacja
- Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa
- Stabilizacja antywyprostna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa boczna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyrotacyjna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja globalna – przykłady ćwiczeń
- PLANK- ocena, przydatność
- Silly stretches
- Manewr Valsavy przy dużych obciążeniach

## **Warunki organizacyjne:**

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Walidacja: obserwacja w warunkach symulowanych - walidator obecny na sali podczas trwania szkolenia

## **Warunki zaliczenia:**

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 9</b> Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa. Oddychanie, a postawa. Oddychanie, a świadomość. Prawidłowy stereotyp oddychania</p>	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	09:00	10:00	01:00
<p><b>2 z 9</b> Ocena stereotypu oddychania. Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady. Oddychanie i napięcie mięśni tułowia. Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady.</p>	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	10:00	11:30	01:30
<p><b>3 z 9</b> Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia. Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje. Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa</p>	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	11:30	12:30	01:00
<p><b>4 z 9</b> Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację. Stopa a stabilizacja. Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa</p>	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	12:30	13:30	01:00
<p><b>5 z 9</b> Przerwa obiadowa</p>	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 9</b> Stabilizacja antywyprostna/antyzgięciowa/antyrotacyjna /globalna – przykłady ćwiczeń	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	14:00	15:30	01:30
<b>7 z 9</b> Plank - ocena, przydatność. Silly stretches. Manewr Valsavy przy dużych obciążeniach	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	15:30	16:30	01:00
<b>8 z 9</b> Pytania, dyskusja	Dr Ryszard Biernat	06-06-2026	16:30	16:45	00:15
<b>9 z 9</b> Walidacja	-	06-06-2026	16:45	17:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem AWF im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie (kierunek wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978–84 był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną

kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej (pracownik naukowo-dydaktyczny oraz wykładowca przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika). Jest twórcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Prelegent i organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):

<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/tulow-baza-do-ruchu/9>

3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

### Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

**Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

# Adres

ul. Przechodnia 2  
00-100 Warszawa  
woj. mazowieckie

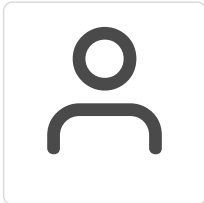
Centrum Rehabilitacji Sportowej Tomasz Wiliński  
Przechodnia 2  
00-100 Warszawa, Polska

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Anita Boczar-Lipińska**

**E-mail** [dofinansowania@med-coach.pl](mailto:dofinansowania@med-coach.pl)

**Telefon** (+48) 796 988 428