



## kurs "Trening mobility – dobór metod i programowanie"

Numer usługi 2025/11/25/8530/3171173

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Rehaintegro sp. z  
o.o. sp. k.

★★★★★ 4,7 / 5

4 373 oceny

📍 Mierzyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 29.05.2026 do 29.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów.

### Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

10

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu "Trening mobility – dobór metod i programowanie" jest wyposażenie uczestników w kompleksową wiedzę i praktyczne narzędzia niezbędne do poprawy mobilności w treningu siłowym, zwiększenia efektywności ćwiczeń, zapobiegania kontuzjom oraz promowania ogólnego zdrowia i sprawności fizycznej osób trenujących.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia rozróżnia i charakteryzuje rodzaje ograniczeń zakresu ruchu (korzeniowe, stawowe, mięśniowe oraz mieszane) oraz uzasadnia ich wpływ na jakość wzorców ruchowych i trening siłowy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawnie rozróżnia modele ograniczeń zakresu ruchu na podstawie opisu przypadku,</li> <li>- charakteryzuje cechy ograniczeń w obrębie najczęściej problematycznych obszarów (staw skokowy, biodrowy, kręgosłup piersiowy, kończyna górna),</li> <li>- uzasadnia, w jaki sposób dane ograniczenie wpływa na wykonanie ćwiczeń wielostawowych (np. przysiad, RDL, OHP).</li> </ul>	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia ocenia i monitoruje zakres ruchu pacjenta oraz rozpoznaje przeciwwskazania do zakwalifikowania go do treningu mobility.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza badanie zakresu ruchu w wybranych obszarach ciała zgodnie z zasadami bezpieczeństwa,</li> <li>- ocenia uzyskane wyniki i monitoruje zmiany zakresu ruchu w trakcie pracy,</li> <li>- rozpoznaje przeciwwskazania do treningu i podejmuje decyzję o modyfikacji lub wstrzymaniu ćwiczeń.</li> </ul>	Test teoretyczny  Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia planuje i programuje trening mobility oraz rozgrzewkę, integrując ćwiczenia mobilizujące, aktywacyjne i wielostawowe z dociążeniem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje rozgrzewkę dostosowaną do zidentyfikowanych ograniczeń zakresu ruchu,</li> <li>- programuje trening mobility z wykorzystaniem metod mobilizacji, aktywacji i integracji,</li> <li>- dobiera ćwiczenia wielostawowe (np. przysiad, RDL, OHP) w sposób wspierający poprawę wzorca ruchowego,</li> <li>- ocenia skuteczność programu na podstawie re-testu zakresu ruchu.</li> </ul>	Test teoretyczny  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

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:**

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów, studentów 3 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

**Czas:** 1 dzień, 10 godzin dydaktycznych - 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na matach, z użyciem przyrządów do ćwiczeń siłowych.

**Program:**

**9:00 - 11:00 Cz. teoretyczna:**

Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne

- Model korzeniowy
- Model stawowy
- Model mięśniowy - niespecyficzny

Przeciwwskazania do treningu

Możliwe ograniczenia zakresu ruchu w oparciu o regułę „joint by joint”

- Badanie zakresu ruchu w obszarze: staw skokowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: staw biodrowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: kręgosłup piersiowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: kończyna górna

**11:00 - 11:15 Przerwa kawowa**

**11:15 - 13:30 Cz. Praktyczna**

- Ćwiczenia mobilizujące staw skokowy: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące tylną taśmę mięśniowo - powięziową: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące staw biodrowy: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące kręgosłup piersiowy: mobilizacja i aktywacja

**13:30 - 14:15 Przerwa obiadowa**

**14:15 - 17:30 Cz. Praktyczna c.d.**

Ćwiczenia mobilizujące w obszarze kończyny górnej: mobilizacja i aktywacja

Ćwiczenia wielostawowe z kategorii: integracja

- Przysiad ze sztangą z tyłu.
- Przysiad ze sztangą z przodu
- RDL
- OHP
- Ciągi wertykalne kończyn górnych
- Pchanie poziome kończyn górnych

## Programowanie treningu

- Rozgrzewka
- Cz. Główna

Re - test i podsumowanie

### 17:30-17:45 - Walidacja

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a następnie w całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Część teoretyczna. Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne. Przeciwwskazania a do treningu siłowego Możliwe ograniczenia zakresu ruchu	Mateusz Szweda	29-05-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 6</b> przerwa	Mateusz Szweda	29-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 6</b> Ćwiczenia mobilizujące staw skokowy, tylną taśmę mięśniowo – powięziową, staw biodrowy, kręgosłup piersiowy: mobilizacja i aktywacja	Mateusz Szweda	29-05-2026	11:15	13:30	02:15
<b>4 z 6</b> przerwa	Mateusz Szweda	29-05-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 6 Ćwiczenia mobilizujące w obszarze kończyny górnej: mobilizacja i aktywacja, ćwiczenia wielostawowe z kategorii: integracja. Programowanie treningu.	Mateusz Szweda	29-05-2026	14:15	17:30	03:15
6 z 6 Walidacja	-	29-05-2026	17:30	17:45	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mateusz Szweda

Fizjoterapeuta, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Od 2018 roku – opiekun kursów organizowanych przez RehaIntegro.

Od 2019 roku prowadzi prywatną praktykę, gdzie zajmuje się rehabilitacją sportową i ortopedyczną.

Przez dwa lata pracował z zawodnikami klubu siatkarskiego – Aluron Warta Zawiercie. Prowadził zawodników po kontuzjach w takich dyscyplinach jak: piłka nożna, tenis ziemny, badminton, lekkoatletyka.

W swojej pracy łączy techniki terapii manualnej oraz treningu. Uczestnik wielu szkoleń dla fizjoterapeutów, m. in.: Koncepcja kształtowania motorycznego w treningu funkcjonalnym (2018); Masaż tkanek głębokich (2018); Anatomia palpacyjna i modele dysfunkcji osteopatycznych (2019);

Movement expert (2020); Suche igłowanie – medyczna akupunktura (2021); Podstawy terapii manualnej z wprowadzeniem do technik manipulacji (2021) i inne. 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

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy.

### Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę RehaIntegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaIntegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaIntegro.pl/kursy/ksztaltowanie-mobilnosci-w-treningu-silowym/>

**Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.**

## Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie RehaIntegro:

<http://www.rehaIntegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej.

Koszty dojazdu i zakwaterowania ponosi Uczestnik.

Zawarto umowę z:

- WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,
- WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery", „Nowy Start w Małopolsce z EURESem”,
- WUP w Szczecinie.

## Adres

ul. Elżbiety 3

72-006 Mierzyn

woj. zachodniopomorskie

Reha Team

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Wiktoria Berlak**

**E-mail** [w.berlak@rehaintegro.pl](mailto:w.berlak@rehaintegro.pl)

**Telefon** (+48) 881 439 678