



Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2026/01/16/161937/3264209

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

83,33 PLN brutto/h

83,33 PLN netto/h

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

309 ocen

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 30.05.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	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	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych” PRZYGOTOWUJE do samodzielnego przeprowadzania wstępnej diagnozy problemów bólowych u pacjentów/klientów na podstawie wywiadu i analizy wzorców ruchowych oraz doboru odpowiednich technik terapeutycznych. Uczestnik będzie przygotowany do

komunikowania wskazań i przeciwwskazań do aktywności ruchowej oraz prowadzenia konsultacji z wykorzystaniem zasad efektywnej komunikacji.

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 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	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy Przeprowadza wywiad z klientem z wykorzystaniem pytań otwartych i kierunkujących	Test teoretyczny Analiza dowodów i deklaracji
	Obserwuje wzorce ruchowe klienta w podstawowych ćwiczeniach funkcjonalnych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Identyfikuje główne możliwe źródło dolegliwości bólowych na podstawie zebranych danych.	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 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

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Kineziotaping:

1. Część teoretyczna –

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,
wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

2. Część praktyczna -

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 (pasma 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, rozciągnij podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”,

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia

prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,

ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców

ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej

interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych

kontekstach.

Dobór sekwencji oceny

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

Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych

w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez

planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case

study, oceny programowanie.

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

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min. Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 10 min,

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi

walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Grupa docelowa: 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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Kamil Malinowski	30-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Charakterystyka wad podstawy	Kamil Malinowski	30-05-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 12 Testy mięśniowe	Kamil Malinowski	30-05-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 12 Testy wzorców ruchowych	Kamil Malinowski	30-05-2026	14:00	17:00	03:00
5 z 12 Dobór sekwencji oceny	Kamil Malinowski	30-05-2026	17:00	19:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Techniki mobilizujące	Kamil Malinowski	31-05-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 Techniki stabilizujące	Kamil Malinowski	31-05-2026	11:00	14:00	03:00
8 z 12 Studia przypadków przykładowych klientów	Kamil Malinowski	31-05-2026	14:00	17:00	03:00
9 z 12 Chroniczne bóle pleców	Kamil Malinowski	06-06-2026	09:00	14:00	05:00
10 z 12 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Kamil Malinowski	06-06-2026	14:00	19:00	05:00
11 z 12 Kineziotaping	Kamil Malinowski	07-06-2026	09:00	16:30	07:30
12 z 12 Walidacja	-	07-06-2026	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

Kamil Malinowski

Doktorat tryb eksternistyczny- promotor Prof. dr hab. Zbigniew Jastrzębski Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Wychowanie fizyczne, Studia magisterskie Wyższa Szkoła - Edukacja w Sporcie w Warszawie, Specjalizacja- Trener Przygotowania Motorycznego (TPM) z elementami Dietetyki w sporcie Chiropraktyka- terapia manualna, Studia podyplomowe Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego , Fizjoterapia, Studia magisterskie Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn Fizjoterapia, Studia licencjackie Wyższa Szkoła Zarządzania.

Szkolenia specjalistyczne :

ACL FRAMEWORK BODYWORK- mgr Paweł Krótki ACL Rehab System Athletes Authority RTS/ VBT NEXT GENERATION PERFORMANCE ASCA LEVEL 1 Australian Strength and Conditioning Association ACL Injuries- from theory to practice/Rotator cuff/Athletic hip & groin pain/HSI Physiotutors NSCA SCEC- Trener przygotowania fizycznego Strength & Conditioning Education Center Bark/Kolano/biodro/ analiza biegu dr Ryszard Biernat/ MED COACH Kompleks barkowy, ostry dysk, wady postawy, kompleks miednicy, system przepon, Fizjopassion Science& Practise- lower limb/ upper limb/ sport performance/ medicine Artur Mohr ADVANCED STRENGTH AND POWER FEATURING DAN BAKER EXOS- Dan Baker Diagnostyka Kończyna górna, dolna, kręgosłup szyjny, piersiowy i lędźwiowy, terapia kręgosłupa szyjnego, piersiowego oraz kończyny górnej i dolnej ACUS MED EXOS PERFORMANCE SPECIALIST- trener przygotowania motorycznego EXOS Radiolo Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

Informacje dodatkowe

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (*Art 43 pkt 26 a*).

Adres

ul. Kruszwicka 1
85-213 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



MICHAŁ MOCZULSKI

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771