



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

★★★★★ 4,7 / 5

4 461 ocen

Kurs "Podstawy treningu medycznego"

Numer usługi 2026/01/27/8530/3285971

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 25:00 h
- 📅 03.07.2026 do 05.07.2026

2 829,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

113,16 PLN brutto/h

92,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla:

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

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Podstawy treningu medycznego” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania treningu medycznego u pacjenta z uwzględnieniem zakresu ruchu, siły i wytrzymałości mięśni oraz szeroko rozumianej kontroli motorycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia omawia podstawowe wzorce ruchu ludzkiego ciała;	- wymienia podstawowe wzorce ruchu ludzkiego ciała,	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia definiuje różnice pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi; charakteryzuje predyspozycje ludzkiego organizmu do różnych biegów	- wyjaśnia na czym polega różnica pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi - określa do jakich biegów ludzki organizm posiada najlepsze predyspozycje	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia definiuje tempo biegu zalecane dla podstawowego, adaptacyjnego treningu biegowego; ocenia który wzorzec ruchu w treningu siłowym angażuje najwięcej mięśni;	- charakteryzuje tempo biegu zalecanego przy adaptacyjnym treningu biegowym, wskazuje wzorzec ruchu, który angażuje największą liczbę mięśni,	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia planuje i ustala zalecany okres czasu rehabilitacji po operacji rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego (ACLR) dla powrotu do sportów kontaktowych; weryfikuje i identyfikuje najważniejsze ćwiczenie w rehabilitacji zrekonstruowanego ścięgna Achillesa	- uzasadnia jaki jest zalecany czas rehabilitacji po ACLR dla powrotu do sportów kontaktowych - charakteryzuje jedno kluczowe ćwiczenie w rehabilitacji ścięgna Achillesa,	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia przygotowuje plan terapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta, dzieli się zdobytymi doświadczeniami w życiu zawodowym, w zgodzie z kodeksem etyki.	- tworzy plan terapeutyczny, - w swojej praktyce zawodowej postępuje zgodnie z etyką	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, osteopatów, trenerów medycznych, lekarzy, studentów 3 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomie i fizjologię człowieka.

Czas: 3 dni, 25 godzin dydaktycznych - 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na kozetkach, indywidualnie z użyciem narzędzi do treningu siłowego.

PROGRAM

DZIEŃ 1:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria

1. Kim jest trener medyczny? Kto może nim zostać?
2. Trening personalny vs Trening medyczny.
3. EBM o Medycznym treningu terapeutycznym.
4. Definicja MTT.
5. Inne profesje które mieszczą się w definicji MTT.
6. Co musisz zrozumieć, żeby zostać trenerem medycznym.
7. Gdzie w Fizjoterapii jest miejsce na trening medyczny?
8. Różnica pomiędzy ćwiczeniami a treningiem – na podstawie Mark Rippetoe.
9. 3 fazy leczenia pacjenta.
10. Progresja w Fizjoterapii wg Andrzeja Zębatego.
11. Co jest ważniejsze? Ruch bierny czy czynny?
12. Pacjent pasywny vs pacjent aktywny – zarządzanie obciążeniem.
13. Negatywna adaptacja – czyli jak degeneruje nasze ciało.
14. Ewolucja i wszystkie jej skarby jako darmowe rozwiązanie wszystkich problemów twojego ciała.
15. Teoria treningu medycznego – SIŁA:

- Różnica pomiędzy klasycznym treningiem siłowym a medycznym.
- Dawki według ACSM (już gotowe w skrypcie) dodać w formie druku.
- Terminologia w treningu medycznym.
- Dwie grupy pacjentów: tzw. I kręgosłupy, II – kończynowa i czym się różni postępowanie.
- Różnice pomiędzy dawką siłową a hipertroficzną w wielostawach i izolowanych ćwiczeniach.
- Ćwiczenia główne i akcesoryjne – definicja.
- Upadek metaboliczny, RPE vs RIR.

1. Teoria treningu medycznego – Wytrzymałość / Wydolność
2. – Biegi długie, biegi tempowe, biegi interwałowe.

Praktyka

1. Skala Kontroli Ruchu.
2. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip.
3. Nauka wzorców bilateralnych:
 - Przysiad ze sztangą.
 - Wyciskanie sztangi nad głowę.
1. Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”.

2. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway'a.

DZIEŃ 2:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria i praktyka

1. RAMP – protokół rozgrzewkowy.
2. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podostrym stanie – protokół dla „astronauty”.
3. „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej.
4. Martwy ciąg – metodyka nauczania.
5. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania.
6. Wyciskanie poziome – metodyka nauczania.
7. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.

DZIEŃ 3:

9:00 – 14:00 (przerwy: 11:00 – 11:15)

Teoria cz. 1

1. Klasyfikacja uszkodzeń mięśni – konsensus monachijski.
2. Co to jest protokół terapeutyczny POLICE.
3. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles.
4. Czym jest protokół terapeutyczny – Melbourne 2.0.
5. Działania w pierwszej fazie – wczesna interwencja po zabiegu operacyjnym.
6. Działania w drugiej fazie – wzmacnianie i odzyskiwanie kontroli motorycznej.
7. Działania w trzeciej fazie – bieganie, zwinność, lądowanie.
8. Działanie w czwartej fazie – powrót do sportu.

Praktyka

Wzorce unilateralne kończyna dolna

1. Przysiad jednonóż.
2. Most jednonóż / hipthrust.
3. Wspięcie na palce jednonóż.
4. Prostowanie i zginanie na maszynie jednonóż

Wzorce unilateralne kończyna górna

1. Wyciskanie hantla nad głowę.
2. Unoszenie hantla przodem w górę.
3. Unoszenie hantla bokiem w górę.
4. Wiosłowanie hantlem w opadzie.
5. Rotacja zewnętrzna i wewnętrzna z wyciągiem w dwóch pozycjach.

Teoria cz. 2

1. Programowanie treningu medycznego.
2. Progresja liniowa i falowa.
3. Protokół tygodniowy.
4. Przykładowe plany treningowe.

13:45 - 14:00 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 pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Teoria. Trener medyczny. Trening medyczny. Definicje. Fazy leczenia pacjenta. Progresja w fizjoterapii. Różnice między treningiem siłowym a medycznym	Łukasz Muszyński	03-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	03-07-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Skala Kontroli Ruchu. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip. Nauka wzorców bilateralnych: Przysiad ze sztangą. Wyciskanie sztangi nad głowę	Łukasz Muszyński	03-07-2026	11:15	13:30	02:15
4 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	03-07-2026	13:30	14:15	00:45
5 z 14 Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway’a.	Łukasz Muszyński	03-07-2026	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 RAMP – protokół rozgrzewkowy. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podoстрыm stanie – protokół dla „astronauty”.	Łukasz Muszyński	04-07-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-07-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 14 „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej. Martwy ciąg – metodyka nauczania. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania	Łukasz Muszyński	04-07-2026	11:15	13:30	02:15
9 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-07-2026	13:30	14:15	00:45
10 z 14 Wyciskanie poziome – metodyka nauczania. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.	Łukasz Muszyński	04-07-2026	14:15	17:00	02:45
11 z 14 Klasyfikacja uszkodzeń mięśni. Protokół terapeutyczny POLICE. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles. Fazy działania po zabiegach operacyjnych	Łukasz Muszyński	05-07-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	05-07-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 14 Wzorce unilateralne kończyna dolna. Wzorce unilateralne kończyna górna. Programowanie treningu medycznego. Progresja liniowa i falowa. Protokół tygodniowy. Przykładowe plany treningowe.	Łukasz Muszyński	05-07-2026	11:15	13:45	02:30
14 z 14 Walidacja	-	05-07-2026	13:45	14:00	00:15

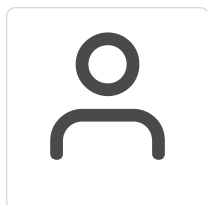
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 829,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Muszyński

Specjalizuje się w leczeniu dolegliwości bólowych stawów obwodowych i kręgosłupa. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Ortopedyczno – Rehabilitacyjnym Szpitalu Klinicznym im W. Degii w Poznaniu (2008-2011), Centrum Ortopedycznej Terapii Manualnej im Prof. F Kaltenborna w Ciechocinku (2011-2018).

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMPT, zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych w zakresie: „Trening rehabilitacyjny” (Lasse Thue), „Wprowadzenie do specyficznej filozofii leczenia” (Robert Sydenham), „Manipulacje stawowe NORDIC OMT” (Sigurd Slaastad), „HVLA” (Tim Daelemans, Hans Fauville), „Neurodynamic Solutions” (Michael Shacklock), „Badanie i leczenie – Maitland” (John Langendoen), „Anatomia palpacyjna” (Marcin Fluder, Anna Gawryszewska), „Mastercourse on Pain” (dr Jan Pool), „Diagnostyka obrazowa w fizjoterapii” (Ilek. P.Godek), „Terapia wisceralna” (Michel Pulyeart), „Komunikacja z pacjentem w fizjoterapii” (A.Kłobska) oraz kursy kliniczne (John Langendoen, Mirosław Dębski). 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/podstawy-treningu-medycznego/>

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",
- WUP w Szczecinie,
- Nowy Start w Małopolsce z EURESem.

Adres

ul. Dzwonkowa 48
02-290 Warszawa
woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa Rehaintegro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WIKTORIA BERLAK

E-mail w.berlak@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203