



## BARK - obrazowanie, rehab, trening. | Kurs BODYWORK

Numer usługi 2026/01/27/201582/3286907

1 614,60 PLN brutto

1 495,00 PLN netto

100,91 PLN brutto/h

93,44 PLN netto/h

BODYWORK GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Ten warsztat jest dla fizjoterapeutów i trenerów, którzy chcą skutecznie i świadomie pracować z barkiem – zarówno w kontekście bólu, jak i treningu.

Dla fizjoterapeutów, którzy chcą lepiej rozumieć problemy barku i realnie pomagać pacjentom poprzez trafną analizę, logiczne wnioskowanie kliniczne i dobrze zaplanowaną rehabilitację.

Dla trenerów, którzy chcą wyjść poza schemat ćwiczeń, wykorzystywać narzędzia treningowe w pracy z bólem, budować specyficzne wzorce ruchowe oraz rozwijać siłę, mobilność i moc kończyny górnej z realnym transferem do aktywności podopiecznych.

*Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój*

**Minimalna liczba uczestników**

25

**Maksymalna liczba uczestników**

35

**Data zakończenia rekrutacji**

24-04-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do analizy przyczyn dolegliwości bólowych barku oraz świadomego wykorzystania narzędzi diagnostycznych i treningowo-rehabilitacyjnych w pracy z pacjentem lub klientem. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu biomechaniki barku, kontroli ruchu i adaptacji tkanek oraz nauczą się dobierać i stosować odpowiednie strategie postępowania w praktyce zawodowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawy anatomii i biomechaniki obręczy barkowej oraz wyjaśnia mechanizmy powstawania niespecyficznego bólu barku.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik omawia budowę anatomiczną i funkcjonalną obręczy barkowej,</li><li>-wyjaśnia rolę łopatki oraz układów sterujących ruchem kończyny górnej,</li><li>-wskazuje najczęstsze modele dysfunkcji barku oraz czynniki wpływające na pojawienie się bólu.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opisuje zasady diagnostyki funkcjonalnej oraz testów stosowanych w ocenie kompleksu barkowego.  Uczestnik przeprowadza podstawową analizę ruchu obręczy barkowej oraz identyfikuje możliwe przyczyny ograniczeń funkcjonalnych.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik wymienia i opisuje podstawowe testy funkcjonalne oraz szczegółowe stosowane w ocenie barku,</li><li>-interpretuje wyniki testów w kontekście funkcji ruchowej i obciążenia treningowego,</li><li>-rozdzieli podejście strukturalne od funkcjonalnego w analizie problemów barku.</li><li>-uczestnik wykonuje analizę ruchu w wybranych wzorcach kończyny górnej,</li><li>-identyfikuje potencjalne zaburzenia pracy łopatki i stawu ramiennego,</li><li>-dobiera odpowiednie strategie pracy ruchowej w zależności od wyniku oceny.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera i stosuje ćwiczenia mobilizacyjne, stabilizacyjne i wzmacniające w pracy z barkiem.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik dobiera ćwiczenia z zakresu mobilizacji, stabilizacji oraz treningu funkcjonalnego,</li><li>-stosuje progresję i regresję ćwiczeń w zależności od poziomu sprawności osoby ćwiczącej,</li><li>-planuje przykładowy zestaw ćwiczeń dla wybranego problemu funkcjonalnego barku.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje odpowiedzialne i świadome podejście do pracy z osobami z dolegliwościami barku.	-uczestnik potrafi określić zakres własnych kompetencji zawodowych,  -dobiera metody pracy adekwatne do potrzeb i możliwości klienta/pacjenta,  -współpracuje z innymi specjalistami w przypadku konieczności dalszej diagnostyki lub leczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

To **2-dniowe, intensywne warsztaty**, których celem jest przedstawienie kompleksowego podejścia do stawu barkowego.

### Dzień 1 – Obrazowanie obręczy barkowej

#### 1. Wprowadzenie do funkcjonowania kompleksu barkowego

- anatomia funkcjonalna obręczy barkowej
- biomechanika stawu ramiennego i łopatki
- zależności między tułowiem a kończyną górną

#### 2. Mechanizmy powstawania bólu barku

- niespecyficzny ból barku – najczęstsze przyczyny
- ograniczenia klasycznej klasyfikacji schorzeń barku
- wpływ kontroli ruchu i adaptacji tkanek na dolegliwości bólowe

### **3. Systemy sterowania ruchem obręczy barkowej**

- biomechanika łopatki
- współpraca struktur stabilizujących i mobilizujących
- najczęstsze modele dysfunkcji barku

### **4. Diagnostyka funkcjonalna barku**

- analiza wzorców ruchowych kończyny górnej
- testy funkcjonalne i testy szczegółowe
- interpretacja wyników oceny funkcjonalnej

## **Dzień 2 – Rehab i trening barku**

### **5. Strategie pracy z barkiem**

- mobilizacja struktur obręczy barkowej
- stabilizacja kompleksu barkowego
- przywracanie kontroli ruchu

### **6. Ćwiczenia w rehabilitacji i treningu barku**

- ćwiczenia izolowane
- ćwiczenia złożone i globalne wzorce ruchowe
- dobór ćwiczeń do problemów funkcjonalnych

### **7. Progresje i regresje ćwiczeń**

- stopniowanie trudności ćwiczeń
- dostosowanie obciążeń i zakresów ruchu
- budowanie tolerancji obciążenia

### **8. Programowanie treningu barku**

- strategie treningowe dla osób z bólem barku
- trening po zakończonej rehabilitacji
- metody dociążania obręczy barkowej

### **9. Sesja praktyczna**

- praktyczne zastosowanie testów funkcjonalnych
- dobór i wykonanie ćwiczeń
- analiza przypadków i omówienie pracy z pacjentem/klientem

## **10. Walidacja efektów uczenia się**

- przeprowadzenie zadań praktycznych obejmujących analizę ruchu oraz dobór ćwiczeń
- wykonanie i interpretacja testów funkcjonalnych
- ocena poprawności wykonania ćwiczeń i doboru metod pracy
- indywidualna informacja zwrotna od osoby walidującej
- warunkiem zaliczenia jest aktywny udział oraz poprawne wykonanie zadań

Godzina szkoleniowa odpowiada godzinie dydaktycznej.

W programie przewidziana jest przerwa obiadowa - 30 minutowa.

Zajęcia praktyczne realizowane są w formie warsztatowej. Uczestnicy pracują w parach lub małych grupach, wykonując i ucząc się interpretacji testów funkcjonalnych barku, analizy wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń wykorzystywanych w rehabilitacji i treningu. Trener prezentuje techniki diagnostyczne i ćwiczenia, a następnie uczestnicy wykonują je pod jego nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w formie praktycznej i stanowi integralną część usługi szkoleniowej. Obejmuje obserwację uczestników w warunkach symulowanych podczas wykonywania zadań takich jak: analiza wzorców ruchowych, interpretacja testów funkcjonalnych oraz dobór ćwiczeń do problemów funkcjonalnych barku.

Każdy uczestnik realizuje zadanie praktyczne oceniane w oparciu o kryteria przypisane do efektów uczenia się. Walidacja prowadzona jest przez osobę niezależną od procesu szkoleniowego i kończy się udzieleniem informacji zwrotnej oraz potwierdzeniem osiągnięcia efektów uczenia się.

Walidacja trwa 30 minut i jest wliczona w całkowity czas trwania usługi

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Wprowadzenie do barku, biomechanika oraz mechanizmy powstawania bólu	Szymon Frankowski	25-04-2026	12:30	15:30	03:00
<b>2 z 7</b> Przerwa obiadowa	Szymon Frankowski	25-04-2026	15:30	16:00	00:30
<b>3 z 7</b> Systemy sterowania ruchem i diagnostyka funkcjonalna barku	Szymon Frankowski	25-04-2026	16:00	19:00	03:00
<b>4 z 7</b> Strategie pracy z barkiem – mobilizacja, stabilizacja, kontrola ruchu	Szymon Frankowski	26-04-2026	09:00	12:00	03:00
<b>5 z 7</b> Przerwa obiadowa	Szymon Frankowski	26-04-2026	12:00	12:30	00:30
<b>6 z 7</b> Ćwiczenia, progresje oraz programowanie treningu barku + sesja praktyczna	Szymon Frankowski	26-04-2026	12:30	15:30	03:00
<b>7 z 7</b> Walidacja	-	26-04-2026	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 614,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,44 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Szymon Frankowski

Magister fizjoterapii oraz trener kochający łączyć wszelakie szkoły i podejścia do treningu. Prowadzący już trzecią edycję szkolenia "Bark - obrazowanie, rehab, trening." Od strony zawodowej – fascynat kończyny górnej. Współpracuje zarówno z ludźmi potrzebującymi pomocy w zakresie walki z bólem, jak i osobami aktywnymi fizycznie doskonalącymi swoje dziedziny ruchowe. Swój warsztat opiera na przekonaniu o efektywności leczenia ruchem i usamodzielnieniu klienta. W wolnym czasie pasjonat wspinaczki boulderowej oraz amator grapplingu. Osoba prowadząca szkolenie posiada roczne doświadczenie w prowadzeniu szkolenia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały papierowe oraz dostęp do atlasu ćwiczeń.

### Informacje dodatkowe

Podane ceny dotyczą szkoleń z dofinansowaniem powyżej 70%. W przypadku dofinansowań poniżej 70%, gdy nie ma podstawy do zwolnienia z vat cena szkolenia jest niższa.

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

## Adres

ul. Nowogrodzka 62c  
02-006 Warszawa  
woj. mazowieckie

Studio MoveOn.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Ciepły posiłek i przekąski, napoje ciepłe i zimne, atlas ćwiczeń online.

## Kontakt



**WIKTORIA WYSOCKA**

**E-mail** [wiktoria.wysocka@body-work.pl](mailto:wiktoria.wysocka@body-work.pl)

**Telefon** (+48) 609 805 678