

## Kurs Fizjoterapia biegacza BASIC

Numer usługi 2026/02/25/140486/3361456

1 990,00 PLN brutto

1 990,00 PLN netto

99,50 PLN brutto/h

99,50 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

ENEDU Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

730 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<b>Kurs jest skierowany do :</b> studentów fizjoterapii, fizjoterapeutów, trenerów personalnych oraz trenerów biegania.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy z biegaczem w zakresie diagnostyki, terapii i prewencji najczęstszych kontuzji przeciążeniowych kończyny dolnej. Uczestnik zdobywa wiedzę i umiejętności z zakresu biomechaniki biegu, oceny funkcjonalnej, technik manualnych oraz indywidualnego doboru obuwia, wkładek i planu treningowego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawy anatomii i biomechaniki biegu oraz potrafi przeanalizować technikę biegu pod kątem najczęstszych dysfunkcji i kontuzji.	Identyfikuje biomechanikę biegu i chodu, wskazując kluczowe zależności anatomiczne (stawy, mięśnie, kończyna dolna, miednica). Identyfikuje typowe błędy techniczne biegaczy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje lokalizacje bólowe typowe dla biegaczy (kolano, biodro, stopa) oraz omawia ich biomechaniczne przyczyny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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

**Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie:**

2 dni

**Liczba godzin kursu:** 20h dydaktycznych, co stanowi 15h zegarowych

**W harmonogramie ujęto również przerwy** - łącznie 2h zegarowych w ciągu 2 dni.

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

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

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

**W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.**

## Zakres tematyczny:

### Dzień 1:

- Omówienie zagadnień merytorycznych
- Anatomia kończyny dolnej i miednicy
- Biomechanika biegu i chodu
- Ocena ruchomości stawów i wydolności mięśni
- Szczególne lokalizacji bólowe - biodro, kolano i stopa biegacza
- Różne błędy biegaczy amatorów
- Najczęstsze kontuzje biegowe
- Wstęp do diagnostyki - testy prowokacyjne

### Dzień 2:

- Dobór obuwia biegowego + wkładki ortopedycznej
- Diagnostyka poszczególnych stawów
- Leczenie kontuzji w obrębie poszczególnych stawów
- Staw Biodrowy - techniki manualne
- Staw Kolanowy - techniki manualne
- Staw Skokowy - techniki manualne
- Prewencja kontuzji biegowej + Stretching
- Trening uzupełniający (siłowy) + przegląd ćwiczeń
- Pierwsza pomoc po urazie (taping, flossing, ortezy)
- Podsumowanie szkolenia

Po części szkoleniowej jest przeznaczony 15 minut na wypełnienie testu.

**Warunku organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:** Kursanci pracują w parach. Podczas ćwiczeń praktycznych uczestnicy mają do dyspozycji 1 leżankę na dwie osoby.

**Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie określonego celu:** szkolenie jest skierowane do studentów fizjoterapii, fizjoterapeutów, trenerów personalnych oraz trenerów biegania.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Omówienie zagadnień merytorycznych	Łukasz Kłós	10-10-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 21 Anatomia kończyny dolnej i miednicy	Łukasz Kłós	10-10-2026	09:15	10:00	00:45
3 z 21 Przerwa	Łukasz Kłós	10-10-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 21 Biomechanika biegu i chodu	Łukasz Kłós	10-10-2026	10:15	10:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 21</b> Ocena ruchomości stawów i wydolności mięśni	Tomasz Fijołek	10-10-2026	10:45	11:30	00:45
<b>6 z 21</b> Szczególne lokalizacji bólowe - biodro, kolano i stopa biegacza	Tomasz Fijołek	10-10-2026	11:30	12:30	01:00
<b>7 z 21</b> Różne błędy biegaczy amatorów	Tomasz Fijołek	10-10-2026	12:30	13:15	00:45
<b>8 z 21</b> Przerwa	Tomasz Fijołek	10-10-2026	13:15	14:00	00:45
<b>9 z 21</b> Najczęstsze kontuzje biegowe	Tomasz Fijołek	10-10-2026	14:00	16:00	02:00
<b>10 z 21</b> Wstęp do diagnostyki - testy prowokacyjne	Tomasz Fijołek	10-10-2026	16:00	18:00	02:00
<b>11 z 21</b> Dobór obuwia biegowego + wkładki ortopedycznej	Łukasz Kłos	11-10-2026	09:00	09:30	00:30
<b>12 z 21</b> Diagnostyka poszczególnych stawów	Łukasz Kłos	11-10-2026	09:30	10:30	01:00
<b>13 z 21</b> Przerwa	Łukasz Kłos	11-10-2026	10:30	10:45	00:15
<b>14 z 21</b> Leczenie kontuzji w obrębie poszczególnych stawów	Łukasz Kłos	11-10-2026	10:45	11:30	00:45
<b>15 z 21</b> Techniki manualne -Staw Biodrowy, Staw Kolanowy, Staw Skokowy	Łukasz Kłos	11-10-2026	11:30	13:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 21</b> Przerwa	Tomasz Fijołek	11-10-2026	13:30	14:15	00:45
<b>17 z 21</b> Prewencja kontuzji biegowej + Stretching	Tomasz Fijołek	11-10-2026	14:15	15:00	00:45
<b>18 z 21</b> Trening uzupełniający (siłowy) + przegląd ćwiczeń	Tomasz Fijołek	11-10-2026	15:00	15:45	00:45
<b>19 z 21</b> Pierwsza pomoc po urazie (taping, flossing, ortezy)	Tomasz Fijołek	11-10-2026	15:45	16:30	00:45
<b>20 z 21</b> Podsumowanie szkolenia	Tomasz Fijołek	11-10-2026	16:30	16:45	00:15
<b>21 z 21</b> Walidacja	-	11-10-2026	16:45	17:00	00:15

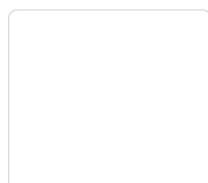
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

**Łukasz Kłós**

Fizjoterapeuta, Terapeuta manualny OMT

Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMT zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Organizacja ta podlega pod Światową Federację Fizjoterapii (WCPT) i nadzoruje program kształcenia w tym zakresie od USA, przez Europę po Australię. Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych z zakresu treningu rehabilitacyjnego, manipulacji stawowych, neuromobilizacji, anatomii, osteopatii trzewnej, fizjologii, radiologii i kursów klinicznych prowadzonych przez specjalistów danej dziedziny z całego świata.

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Tytuł magistra fizjoterapii na tej uczelni uzyskał w 2010 roku. Swoją przygodę z fizjoterapią zaczął jeszcze przed studiami, uczęszczając zaraz po szkole średniej do Studium Medycznego o takim samym profilu – Fizjoterapia.

Zaraz po skończeniu studiów podjąłem pracę i po dziś dzień nieprzerwalnie praktykuję i zdobywam doświadczenie zawodowe. Obecnie prowadzę własny gabinet w Warszawie na Ursynowie i poprzez kolejne cykle szkoleń w Ortopedycznej Terapii Manualnej. Opisane doświadczenie nawiązuje do ponad ostatnich pięciu lat.



2 z 2

## Tomasz Fijołek

Fizjoterapeuta, Terapeuta manualny OMT

Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMT zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Organizacja ta podlega pod Światową Federację Fizjoterapii (WCPT) i nadzoruje program kształcenia w tym zakresie od USA, przez Europę po Australię. Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych z zakresu treningu rehabilitacyjnego, manipulacji stawowych, neuromobilizacji, anatomii, osteopatii trzewnej, fizjologii, radiologii i kursów klinicznych prowadzonych przez specjalistów danej dziedziny z całego świata

Jest absolwentem Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu. Tytuł ten uzyskałem w 2011 roku, natomiast przygodę z dodatkowym kształceniem się w zawodzie Fizjoterapeuty rozpocząłem już na studiach licencjackich. Chęć niesienia pomocy ludziom i jak najefektywniejszej pracy z ludzkim ciałem popchnęła mnie w kierunku terapii manualnej. Opisane doświadczenie nawiązuje do ponad ostatnich pięciu lat.

Do dziś dnia zgłębi jej tajniki na szkoleniach z zakresu OMT (Ortopedycznej Terapii Manualnej wg standardów IFOMPT), kształcąc się także w innych kierunkach i odłamach fizjoterapii.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt obejmujący całość omawianego materiału oraz certyfikat.

### Warunki uczestnictwa

Przed wystaniem zgłoszenia prosimy o zapis przez stronę [www.enedu.pl](http://www.enedu.pl) w celu rezerwacji miejsca na szkoleniu.

Wszelkie informacje o obowiązujących procedurach znajdują się w regulaminie szkoleń dostępnym na stronie [www.enedu.pl](http://www.enedu.pl)

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Cena kursu nie obejmuje kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Każdego dnia przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia.

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust.1 pkt 26 lit. a Ustawy o VAT.

**W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.**

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Bliżej terminu szkolenia podamy dokładny adres sali szkoleniowej.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Wiktoria Rębisz**

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

**Telefon** (+48) 730 333 802