



Trening medyczny w oparciu o metodę łańcuchów mięśniowych i stawowych G.D.S. - szkolenie

Numer usługi 2026/03/09/33060/3390479

7 400,00 PLN brutto
7 400,00 PLN netto
105,71 PLN brutto/h
105,71 PLN netto/h
121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

Dialexi spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 70 h

5 593 oceny

📅 11.09.2026 do 11.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla trenerów personalnych, instruktorów fitness, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportu, fizjoterapeutów, studentów wychowania fizycznego, fizjoterapii i kierunków medycznych oraz osób związanych z poprawą kondycji i wyglądu ciała.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	01-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	70
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Trening medyczny w oparciu o metodę łańcuchów mięśniowych i stawowych G.D.S. - szkolenie" przygotowuje uczestnika do samodzielnej pracy jako trener z uwzględnieniem analizy postawy ciała w oparciu o anatomiczne spojrzenie na sylwetkę oraz dostrzeżenie patologii i zaburzeń w budowie ciała, a także badanie palpacyjne ważnych struktur anatomicznych, wykonanie testów funkcjonalnych oraz odpowiednie dobranie ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Analizuje i ocenia funkcjonowanie łańcucha przednio-bocznego oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Definiuje pojęcia przodopochylenia i tyłopochylenia miednicy oraz nutacji i kontrnutacji</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Analizuje biomechanikę miednicy w kontekście funkcjonowania łańcucha przednio-bocznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>dentyfikuje i opisuje mięśnie tułowia, kończyn górnych, dolnych i szyi wchodzące w skład łańcucha przednio-bocznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Wykonuje testy funkcjonalne oceniające sztywność i ograniczenia ruchowe łańcucha przednio-bocznego</p> <p>Dobiera i wykonuje ćwiczenia korekcyjne oraz treningowe w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Ocena skuteczność zastosowanych ćwiczeń w poprawie funkcji łańcucha mięśniowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Analizuje i ocenia funkcjonowanie łańcucha tylnio-bocznego oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Analizuje mięśnie tułowia, kończyn górnych, dolnych i szyi wchodzące w skład łańcucha tylnio-bocznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Rozróżnia objawy sztywności i ograniczeń ruchowych łańcucha tylnio-bocznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Wykonuje testy funkcjonalne oceniające sztywność łańcucha tylnio-bocznego</p> <p>Dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące dla łańcucha tylnio-bocznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Ocena efekty zastosowanego treningu i jego wpływ na funkcjonowanie całego łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Bada i identyfikuje istotne struktury anatomiczne w obrębie łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Analizuje i ocenia funkcjonowanie łańcucha przednio-przyśrodkowego oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Analizuje mięśnie tułowia, kończyn górnych, dolnych i szyi wchodzące w skład łańcucha przednio-przyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Rozróżnia objawy ograniczeń ruchowych i sztywności tego łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Wykonuje testy funkcjonalne oceniające stan łańcucha przednio-przyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące funkcję łańcucha przednio-przyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Analizuje i ocenia funkcjonowanie łańcucha tylnoprzyśrodkowego oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Analizuje mięśnie tułowia, kończyn górnych, dolnych i szyi wchodzące w skład łańcucha tylnoprzyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Rozróżnia objawy ograniczeń ruchowych i sztywności łańcucha tylnoprzyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Wykonuje testy funkcjonalne oceniające sztywność tego łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>obiera i wykonuje ćwiczenia korygujące funkcję łańcucha tylnoprzyśrodkowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Bada istotne struktury anatomiczne związane z funkcjonowaniem łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Analizuje i ocenia funkcjonowanie łańcuchów tylnoprzedniego i przedniotylnego oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne</p>	<p>Analizuje mięśnie tułowia, kończyn górnych, dolnych i szyi wchodzące w skład piątego i szóstego łańcucha</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Rozróżnia ograniczenia ruchowe i sztywność tych łańcuchów</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Wykonuje testy funkcjonalne oceniające stan łańcuchów tylnoprzedniego i przedniotylnego.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Dobiera i wykonuje ćwiczenia korekcyjne i treningowe dla tych łańcuchów</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Bada istotne struktury anatomiczne wpływające na funkcjonowanie tych łańcuchów</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia postawę i funkcję pacjenta oraz stosuje odpowiednie metody treningowo-terapeutyczne w korekcji łańcuchów mięśniowych	Ocenia wizualnie różne typy uniesionych barków oraz koślawość i szpotawość kolan (rzeczywistą i rzekomą)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje postawę pacjenta i wskazuje obszary wymagające korekcji treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera i wykonuje trening terapeutyczny pacjenta oraz kursantów w celach korekcyjnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Weryfikuje osiągnięcie efektów kształcenia przez kursantów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Definiuje i stosuje metodykę leczenia łańcuchów mięśniowych w praktyce klinicznej i treningowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Czas trwania: 70 godzin dydaktycznych, w tym 19 godzin teoretycznych i 51 godzin praktycznych (w tym przerwy i walidacja)

Harmonogram usługi może ulegać nieznaczniemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych ćwiczeń i umiejętności uczestnika. Podczas usługi przewidziane są przerwy ujęte w harmonogramie, które wliczają się w czas usługi.

Usługa przeznaczona jest dla trenerów personalnych, instruktorów fitness, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów sportu, fizjoterapeutów, studentów wychowania fizycznego, fizjoterapii i kierunków medycznych oraz osób związanych z poprawą kondycji i wyglądu ciała.

Usługa składa się z części teoretycznej w formie wykładu oraz praktycznej wykonywanej przez uczestników w parach lub pracą z własnym ciałem.

Dzień 1

- wstępne omówienie łańcuchów mięśniowych
- uproszczona analiza wszystkich typów budowy człowieka
- biomechanika miednicy – wprowadzenie terminu przodopochylenia i tyłopochylenia miednicy oraz kontrnutacji i nutacji miednicy
- szczegółowa analiza mięśniowa pierwszego łańcucha (przednio-bocznego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi

Dzień 2

- testy funkcjonalne oceniające sztywność pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)
- szczegółowa analiza mięśniowa drugiego łańcucha (tylno-bocznego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność drugiego łańcucha (tylno-bocznego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia drugiego łańcucha (tylno-bocznego)
- badanie istotnych struktur anatomicznych

Dzień 3

- szczegółowa analiza mięśniowa trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)

Dzień 4

- szczegółowa analiza mięśniowa czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)
- badanie istotnych struktur anatomicznych

Dzień 5

- szczegółowa analiza mięśniowa piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi
- testy funkcjonalne oceniające sztywność piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)

Dzień 6

- badanie istotnych struktur anatomicznych
- nauka i dobór ćwiczeń do leczenia piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)

Dzień 7

- ocena wizualna różnych typów uniesionych barków
- ocena wizualna szpotawości i koślawości rzekomej i prawdziwej kolan
- ocena wizualna i leczenie treningiem pacjenta
- metodyka leczenia łańcuchów mięśniowych
- ocena wizualna i leczenie treningiem kursantów nawzajem
- weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się kursantów

Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 część teoretyczna: omówienie łańcuchów mięśniowych	Tomasz Szmalec	11-09-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 35 część teoretyczna: uproszczona analiza wszystkich typów budowy człowieka	Tomasz Szmalec	11-09-2026	11:30	13:00	01:30
3 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	11-09-2026	13:00	13:15	00:15
4 z 35 część teoretyczna: biomechanika miednicy – wprowadzenie terminu przodopochylenia i tyłopochylenia miednicy oraz kontrnutacji i nutacji miednicy	Tomasz Szmalec	11-09-2026	13:15	14:45	01:30
5 z 35 część teoretyczna: szczegółowa analiza mięśniowa pierwszego łańcucha (przednio-bocznego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	11-09-2026	14:45	17:45	03:00
6 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)	Tomasz Szmalec	12-09-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 35 część praktyczna: nauka i dobór ćwiczeń do leczenia pierwszego łańcucha (przednio-bocznego)	Tomasz Szmalec	12-09-2026	10:45	11:30	00:45
8 z 35 część teoretyczna: szczegółowa analiza mięśniowa drugiego łańcucha (tylnobocznego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	12-09-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	12-09-2026	13:00	13:15	00:15
10 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność drugiego łańcucha (tylnobocznego)	Tomasz Szmalec	12-09-2026	13:15	14:00	00:45
11 z 35 część praktyczna: nauka i dobór ćwiczeń do leczenia drugiego łańcucha (tylnobocznego)	Tomasz Szmalec	12-09-2026	14:00	15:30	01:30
12 z 35 część praktyczna: badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	12-09-2026	15:30	17:45	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 35 część teoretyczna: szczegółowa analiza mięśniowa trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	13-09-2026	10:00	11:30	01:30
14 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)	Tomasz Szmalec	13-09-2026	11:30	13:45	02:15
15 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	13-09-2026	13:45	14:00	00:15
16 z 35 część praktyczna: nauka i dobór ćwiczeń do leczenia trzeciego łańcucha (przednio-przyśrodkowego)	Tomasz Szmalec	13-09-2026	14:00	17:45	03:45
17 z 35 część teoretyczna: szczegółowa analiza mięśniowa czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	26-09-2026	10:00	11:30	01:30
18 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)	Tomasz Szmalec	26-09-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	26-09-2026	13:00	13:15	00:15
20 z 35 część praktyczna: nauka i dobór ćwiczeń do leczenia czwartego łańcucha (tylno-przyśrodkowego)	Tomasz Szmalec	26-09-2026	13:15	14:45	01:30
21 z 35 część praktyczna: badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	26-09-2026	14:45	17:45	03:00
22 z 35 część teoretyczna: szczegółowa analiza mięśniowa piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego) w tułowiu, kończynie górnej, dolnej i szyi	Tomasz Szmalec	27-09-2026	10:00	11:30	01:30
23 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)	Tomasz Szmalec	27-09-2026	11:30	13:45	02:15
24 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	27-09-2026	13:45	14:00	00:15
25 z 35 część praktyczna: testy funkcjonalne oceniające sztywność piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)	Tomasz Szmalec	27-09-2026	14:00	17:45	03:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 35 część praktyczna: badanie istotnych struktur anatomicznych	Tomasz Szmalec	10-10-2026	10:00	13:00	03:00
27 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	10-10-2026	13:00	13:15	00:15
28 z 35 część praktyczna: nauka i dobór ćwiczeń do leczenia piątego i szóstego łańcucha (tylno-przedniego i przednio-tylnego)	Tomasz Szmalec	10-10-2026	13:15	17:00	03:45
29 z 35 część praktyczna: ocena wizualna różnych typów uniesionych barków	Tomasz Szmalec	11-10-2026	10:00	10:45	00:45
30 z 35 część praktyczna: ocena wizualna szpotawości i koślawości rzekomej i prawdziwej kolan	Tomasz Szmalec	11-10-2026	10:45	11:30	00:45
31 z 35 część praktyczna: ocena wizualna i leczenie treningiem pacjenta	Tomasz Szmalec	11-10-2026	11:30	12:15	00:45
32 z 35 część teoretyczna: metodyka leczenia łańcuchów mięśniowych	Tomasz Szmalec	11-10-2026	12:15	13:00	00:45
33 z 35 przerwa	Tomasz Szmalec	11-10-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 35 część praktyczna: ocena wizualna i leczenie treningiem kursantów nawzajem	Tomasz Szmalec	11-10-2026	13:15	16:15	03:00
35 z 35 walidacja	-	11-10-2026	16:15	16:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	105,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Szmalec

Fizjoterapeuta z 10-letnim stażem pracy z pacjentami, uczestnik wielu szkoleń i kursów specjalistycznych z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, biomechaniki i treningu personalnego, między innymi:

- 2015r. - Anatomia Palpacyjna narządu ruchu
 - 2017r. - Manipulacje Powięzi – Fascial Manipulations
 - 2020r. - Zastosowanie technik powięziowych w pediatrii
 - 2021r. - Łańcuchy Mięśniowe i Stawowe G.D.S. oraz Strategie ich leczenia
 - 2022r. - Strategie leczenia łańcuchy mięśniowe i stawowe G.D.S.; Zastosowanie technik powięziowych w pediatrii; Manipulacja powięzi w dysfunkcjach narządów wewnętrznych - Visceral manipulation; Kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu
 - 2023r. - Podstawy treningu medycznego
 - 2024r. - Nowe podejście do powięziowego leczenia autonomicznego układu nerwowego
- Właściciel gabinetów rehabilitacyjnych Warsztat Ciała w Kielcach. Jest twórcą kursów "Trening

medyczny w oparciu o metodę Łańcuchów Mięśniowych i Stawowych G.D.S.” oraz “Prewencja w sporcie”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik uzyska skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Przed złożeniem wniosku o dofinansowanie i zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie www.dialexi.pl:

https://dialexi.pl/formularze/formularz_uczestnika/

oraz podpisanie umowy szkoleniowej.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina szkolenia = 45 minut)

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie mniejsze niż 70%, podmiot świadczący usługę wystawi fakturę w kwocie netto=brutto we względu na to, że nie jest zarejestrowany jako podatnik VAT (podstawa prawna: art. 113 ust.1 Ustawy o VAT).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Adres

ul. Stefana Okrzei 66

25-526 Kielce

woj. świętokrzyskie

Szkolenie odbędzie się w MeetFit Gym Studio

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Malwina Wiśniewska



E-mail biuro@dialexi.pl

Telefon (+48) 884 886 880