



## Medyczny Trener Personalny - Kraków

Numer usługi 2026/04/14/184099/3486460

5 497,00 PLN brutto

5 497,00 PLN netto

91,62 PLN brutto/h

91,62 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MOVE THERAPY  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 02.10.2026 do 18.10.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Każda osoba pełnoletnia z zainteresowana tematem treningu medycznego, która chce nauczyć się rozpoznawać podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych, najpowszechniejsze kontuzje oraz zwyrodnienia oraz dowiedzieć się jak prawidłowo dobierać ćwiczenia korekcyjne, które wzmocnią osłabione partie mięśniowe. Szkolenie skierowane jest do pełnoletnich osób, które chcą rozwijać swoją karierę zawodową w branży fitness i rehabilitacji, zdobywając kompetencje z zakresu treningu medycznego – pracy z osobami po urazach, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz dolegliwościami bólowymi.

Grupa docelowa usługi

Szkolenie kierujemy w szczególności do:

\* **trenerów personalnych**, którzy chcą zdobyć narzędzia terapeutyczne do pracy z klientami zmagającymi się z dysfunkcjami, bólem i chorobami

\* **fizjoterapeutów**, którzy pragną uzupełniać pracę na kozetce treningiem na sali

\* **studentów fizjoterapii**, którzy wiedzą, że chcą zajmować się treningiem medycznym

\* **pasjonatów ruchu**, którzy interesują się wiedzą z dziedziny leczenia ruchem

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

01-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Uczestnik będzie potrafić wykonać prawidłową analizę wzorców ruchowych, słabych ogniw oraz rozpoznać aktualne możliwości klienta, a także pokierować do odpowiednich specjalistów. Kursant będzie w stanie zaplanować proces, dobrać odpowiednie parametry i obciążenie do aktualnych możliwości klienta w procesie powrotu do zdrowia i sprawności.

A następnie dobierać ćwiczenia i nauczać ruchu u osób z różnymi problemami, kompensacjami i deficytami na bazie aktualnej wiedzy naukowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Trafnie diagnozuje klientów bólowych.	Przeprowadza wywiad medyczny, socjalny, zdrowotny, treningowy.	Wywiad swobodny
Programuje skuteczny i bezpieczny trening medyczny	Prowadzi odpowiednie ćwiczenia siłowe, a także mobility i stretching.	Wywiad swobodny
Wspiera proces dochodzenia do pełnej sprawności fizycznej.	Wykonuje testy kliniczne, badania zakresów ruchomości w stawie, testy elastyczności mięśni, testy wad postawy i asymetrii mięśni.	Wywiad swobodny

# 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

Zjazd I: 2-3-4 Październik

Zjazd II: 16-17-18 Październik

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: **6 dni**.

Liczba godzin kursu: **60 h dydaktycznych**, co stanowi **45 h zegarowych bez przerw (48 h zegarowych łącznie z przerwami)**.

W harmonogramie ujęto również przerwy, które **nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia** – łącznie **3 h zegarowe w ciągu 6 dni**.

Każdego dnia przewidziane są **trzy przerwy po 10 minut**.

**1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych.**

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

**Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu kursu jako proces rozdzielony i nie jest wliczona do czasu trwania usługi.**

### Dzień 1

- Anatomia funkcjonalna w praktyce: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Wywiad i ocena klienta

### Dzień 2

- Manualne testy mięśniowe: kończyna dolna, tułów, kończyna górna
- Screening ruchowy

### Dzień 3

- Metodyka treningu medycznego: staw skokowy, kolano, biodro
- Blizna w treningu

### Dzień 4

- Case study w grupach
- Stabilizacja centralna (core)
- Metodyka treningu medycznego: kręgosłup lędźwiowy, kręgosłup piersiowy i szyjny

### Dzień 5

- Praca w grupach: case study
- Metodyka treningu medycznego: bark, łokieć
- Metodyka treningu medycznego: nadgarstek i integracja upper body

### Dzień 6

- Praca w grupach: case study
- Podstawy sensomotoryki
- Tendinopatie w treningu
- Programowanie i periodyzacja treningów medycznych
- Walidacja efektów uczenia się

I - Diagnostyka funkcjonalna

1. Anatomia funkcjonalna w ujęciu praktycznym.
2. Biomechanika w praktyce.

3. Podstawy neurofizjologii i jej wpływ na trening oraz terapię ruchem.
4. Holistyczne modele pracy z podopiecznym
5. Stres, Ból, Kontuzja, Uraz - Klasyfikacja i rozumienie w kontekście najnowszych doniesień nauki.
6. Wywiad medyczny, czerwone i żółte flagi
7. Ocena posturalna i segmentarna ciała
8. Nauka oceny palpacyjnej
9. Manualne testy mięśniowe w praktyce
10. Baza testów funkcjonalnych i tworzenie własnej baterii testów
11. Ocena kinematyczna ruchu.
12. Wpływ zaburzeń narządów wewnętrznych na problemy bólowe i dysfunkcje motoryczne.
13. Podstawowe techniki autoregulacji autonomicznego układu nerwowego

## II. Fundamenty treningu i budowanie ruchu

1. Jak tworzy się ruch?
2. Podstawy systemu odruchowego ciała
3. Priorytetyzacja pracy
4. Kinezyjologia ruchu
5. Podstawy sensomotoryki
6. Neurofizjologia mobilności
7. Rozgrzewka - tworzenie zindywidualizowanych rozgrzewek w oparciu o dysfunkcje
8. Oddychanie w treningu medycznym
9. Stabilizacja centralna
10. Stabilizacja funkcjonalna
11. Budowanie ruchu - kończyna dolna
12. Budowanie ruchu - kończyna górna
13. Integracja ruchowa i zindywidualizowane ćwiczenia wielopłaszczyznowe.
14. Study Case

## III - Tworzenie protokołów postępowania w konkretnych zaburzeniach i problemach.

1. Rozpoznanie i charakterystyka najczęstszych dysfunkcji aparatu ruchu.
2. Urazy stawu skokowego w praktyce oraz budowanie strategii ćwiczeń krok po kroku.
3. Postępowanie w uszkodzeniach więzadła krzyżowego (ACL) - postępowanie po zabiegu oraz zachowawcze.
4. Uszkodzenie łąkotek w praktyce.
5. Chondromelacje rzepek i postępowania w zaburzeniach pracy kolana.
6. Problemy bólowe w obrębie biodra
7. Zaburzenia i problemy bólowe kręgosłupa.
8. Urazy barku i postępowanie treningowe zachowawcze i po zabiegach.
9. Tendinopatie i entezopatie w treningu.
10. Autonomiczny układ nerwowy Podstawy
11. **Podstawy wpływu zaburzeń psychosomatycznych na ciało.**
12. Kiedy i jak wdrażać bezpiecznie trening w kontuzjach i urazach.
13. Omówienie proces gojenia i regeneracji.
14. Podstawy programowanie w treningu medycznym.
15. Dobór i indywidualizacja ćwiczeń korekcyjnych.
16. Study Case

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 497,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 497,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	91,62 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	91,62 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

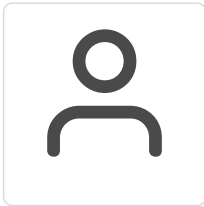
### MAREK KUŚ

Trener Medyczny, Kinezyterapeuta z 12 letnim doświadczeniem. Trener przygotowanie motorycznego. Absolwent Licencjat AWF Katowice 2013 kier. zarządzanie w sporcie. Absolwent kursów specjalistycznych:

- Primitive Moves and Motor Control - dr. T. Gibbons
- PDTR in progress - dr. Jose Palomar
- Prehab 101 - dr. Jacob Harden
- NCSC - Elite Performance Institute
- Posturologia - PosturePro Anette Verpilote
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń limfatycznych
- Osteopatyczne podejście do zaburzeń psychosomatycznych
- Fizjoterapia w sporcie - MedCoach
- Akademia Kinezylogii
- FMS - dr. R. Rzepka
- Fizjoterapia w fazie ostrej sportowca - Med Coach
- Kolano - Wypadkowa stopy i biodra - dr. R. Biernat
- Biodro - Staw życia - dr. R. Biernat
- Bark - nie taki skomplikowany - dr. R. Biernat
- Movement Strategy kończyna dolna i górna - Biernat Rehabilitacja
- Terapia Manualna w Sporcie - MTC - Honorata Dziel
- Korekcja Wad Postawy - Kuźnia Trenerów

Olympic Weightlifting - Małgorzata Wiejak Dietetyka i suplementacja - 4 poziomy MTC Dietetyka -  
Tadeusz Sowiński  
Gimnastyka od podstaw - Gimnastycy.pl

Szkoleniowiec: Centrum szkoleń sportowych od 2023  
Move Therapy od 2017



2 z 2

## Dominik Piksa

Absolwent studiów magisterskich AWF KRAKÓW - kierunek Fizjoterapia.

Trener Medyczny i Terapeuta Manualny. Absolwent kursów tj:

- Medycyna Manualna FRSC
- PDTR - dr. Jose Palomar
- Biodynamika
- Tendinopatia - Med Coach
- Trening Personalny GSA

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazane zostaną w formie elektronicznej nagrania video oraz (skrypt-ebook) i karty wywiadu pdf, do którego dostęp uczestnik otrzyma przed kursem na naszej własnej platformie do nauki - <https://akademia.movetherapy.pl> . Skrypt będzie możliwy do pobrania.

## Adres

ul. Zabłocie 25/4  
30-701 Kraków  
woj. małopolskie

Studio Treningowe - Move Therapy - Pierwsze piętro - Prawe skrzydło

## Kontakt



### MAREK KUŚ

**E-mail** [biuro@movetherapy.pl](mailto:biuro@movetherapy.pl)

**Telefon** (+48) 792 222 067