

FizjoFit AGATA
KORZEMIACKA

Brak ocen dla tego dostawcy

**Trener Mobility - medyczne ujęcie treningu.
- Zintegrowany Trening Mobility - ucz się
MYŚLENIA, nie ćwiczeń. Ćwiczenia się
zmieniają. Myślenie zostaje. - *Agata
Korzemiacka.**

Numer usługi 2026/05/02/203861/3530316

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 42:00 h

📅 27.06.2026 do 11.07.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, rehabilitantów, fizjoterapeutów, instruktorów sportu, osób prowadzących zajęcia ruchowe oraz specjalistów pracujących z ciałem. Uczestnikami mogą być również osoby aktywne fizycznie, osoby powracające do sprawności po przerwach treningowych oraz osoby zainteresowane poprawą jakości ruchu, profilaktyką przeciążeń i wspieraniem zdrowia aparatu ruchu poprzez świadomy trening mobility, niezależnie od poziomu zaawansowania.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

42

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie świadomej pracy z mobilnością w ujęciu medyczno-funkcjonalnym. Uczestnicy nauczą się oceniać jakość ruchu, identyfikować kompensacje oraz dobierać narzędzia poprawy zakresu ruchu z uwzględnieniem kontroli i siły w zakresie. Szkolenie ma na celu wspieranie profilaktyki przeciążeń oraz poprawę funkcjonalnej sprawności aparatu ruchu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wyjaśnia różnicę między mobilnością aktywną a pasywną oraz opisuje znaczenie kontroli motorycznej w kształtowaniu zakresu ruchu</p>	<p>Formułuje definicję mobilności aktywnej obejmującą element pracy mięśniowej i kontroli nerwowo-mięśniowej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Formułuje definicję mobilności pasywnej obejmującą działanie siły zewnętrznej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wskazuje co najmniej dwie różnice funkcjonalne między mobilnością aktywną a pasywną</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wyjaśnia zależność między kontrolą motoryczną a stabilnością w końcowym zakresie ruchu</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik omawia koncepcję regional interdependence oraz jej znaczenie w analizie kompensacji ruchowych</p>	<p>Definiuje pojęcie współzależności regionalnej w kontekście biomechaniki</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Wskazuje minimum dwa przykłady zależności między segmentami ciała (np. kostka–kolano, biodro–kręgosłup)</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Analizuje mechanizm kompensacji w podanym przypadku klinicznym</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Rozróżnia lokalizację objawu od potencjalnego źródła przyczyny</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<td data-bbox="568 1664 1026 1785"> <p>Uzasadnia zależność biomechaniczną między wskazanymi segmentami</p> </td> <td data-bbox="1026 1664 1479 1785"> <p>Wywiad swobodny</p> </td>	<p>Uzasadnia zależność biomechaniczną między wskazanymi segmentami</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza ocenę funkcjonalną mobilności	Przygotowuje stanowisko badania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przekazuje instrukcję badanej osobie w sposób jednoznaczny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ustawia segmenty ciała w pozycji wymaganej w procedurze testowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obserwuje ruch w płaszczyznach właściwych dla testu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje asymetrię zakresu ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dokumentuje wynik testu w formie opisowej lub liczbowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje kompensacje ruchowe	Rozpoznaje utratę osi ruchu w stawie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje niekontrolowaną rotację segmentu ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje nadmierne przesunięcie środka ciężkości	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje segment odpowiedzialny za kompensację	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje hipotezę dotyczącą przyczyny zaburzenia wzorca ruchowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera techniki mobilizacyjne i stabilizacyjne	Dobiera technikę mobilizacyjną adekwatną do zidentyfikowanego ograniczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa kierunek mobilizacji zgodny z biomechaniką stawu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenie aktywnej stabilizacji w nowym zakresie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Określa parametry pracy (czas, liczba powtórzeń, intensywność)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje przeciwwskazania do zastosowanej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje protokół pracy mobility	Formułuje cel pracy na podstawie wyniku testu	Prezentacja
	Dobiera narzędzie interwencji adekwatne do przyczyny deficytu	Prezentacja
	Uwzględnia etap aktywnej kontroli zakresu ruchu	Prezentacja
	Uwzględnia etap integracji z globalnym wzorcem ruchowym	Prezentacja
	Zachowuje logiczną sekwencję działań w planie pracy	Prezentacja
Uczestnik planuje sesję mobility	Określa cel sesji w odniesieniu do deficytu funkcjonalnego	Prezentacja
	Dobiera ćwiczenia zgodne z celem sesji	Prezentacja
	Ustala kolejność ćwiczeń zgodną z zasadą progresji	Prezentacja
	Określa czas trwania poszczególnych etapów sesji	Prezentacja
	Uwzględnia element pracy oddechowej i stabilizacji centralnej	Prezentacja
	Wykonuje pomiar zakresu pasywnego w wybranym stawie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje pomiar zakresu aktywnego w tym samym stawie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Porównuje wyniki obu pomiarów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje obecność deficytu aktywnej mobilności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Proponuje kierunek dalszej interwencji	Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady bezpiecznej pracy w kontekście bólu	Rozpoznaje objawy stanowiące przeciwwskazanie do ćwiczeń	Wywiad swobodny
	Wskazuje sytuacje wymagające konsultacji z fizjoterapeutą lub lekarzem	Wywiad swobodny
	Dostosowuje intensywność pracy do poziomu bólu	Wywiad swobodny
	Przerywa interwencję w przypadku nasilenia objawów	Wywiad swobodny
Uczestnik demonstruje technikę mobilizacji i stabilizacji	Ustawia segmenty ciała w optymalnej pozycji wyjściowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ruch w kontrolowanym tempie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachowuje stabilizację lokalną i globalną	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Unika niepożądanych ruchów kompensacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Monitoruje reakcję osoby ćwiczącej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik pracuje w zakresie swoich kompetencji zawodowych	Rozpoznaje przypadki wymagające skierowania do specjalisty	Wywiad swobodny
	Odróżnia trening mobility od rehabilitacji medycznej	Wywiad swobodny
	Komunikuje cele i ograniczenia pracy w sposób zrozumiały	Wywiad swobodny
	Przestrzega zasad etyki zawodowej	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

Dzień 1 – Fundamenty i diagnostyka mobility

Pierwszy dzień szkolenia wprowadza uczestników w podstawy pracy z mobilnością w kontekście funkcjonalnym oraz zdrowotnym. Omawiane są kluczowe pojęcia związane z mobilnością, kontrolą ruchu oraz zależnościami biomechanicznymi w ciele człowieka. W części praktycznej uczestnicy poznają metody oceny jakości ruchu.

Zakres tematyczny:

- współczesne podejście do mobilności i jej rola w treningu oraz profilaktyce przeciążeń
- różnica między zakresem ruchu pasywnym i aktywnym
- znaczenie kontroli motorycznej w utrzymaniu stabilności stawów
- koncepcja współzależności segmentów ciała (regional interdependence)
- podstawy anatomii funkcjonalnej wybranych regionów ciała
- wprowadzenie do systemu testów oceny mobilności
- analiza podstawowych wzorców ruchowych

Dzień 2 – Narzędzia pracy mobility i dolna część ciała

Drugi dzień szkolenia koncentruje się na metodach poprawy mobilności oraz pracy z dolnymi segmentami ciała. Uczestnicy poznają różne strategie wpływania na zakres ruchu oraz uczą się dobrać odpowiednie narzędzia pracy w zależności od zidentyfikowanego ograniczenia.

Zakres tematyczny:

- fizjologiczne mechanizmy wpływające na mobilność i napięcie mięśniowe
- przegląd metod poprawy zakresu ruchu (różne formy stretchingu i mobilizacji)
- wykorzystanie pracy izometrycznej i stabilizacyjnej w treningu mobility
- diagnostyka ograniczeń w obrębie stopy i stawu skokowego
- praca z mobilnością kolana i biodra w kontekście wzorców ruchowych
- integracja mobilności z chodem, przysiadem i wyrokciem

Dzień 3 – Kręgosłup i górna część ciała

Trzeci dzień szkolenia poświęcony jest analizie mobilności i stabilności w obrębie kręgosłupa oraz obręczy barkowej. Uczestnicy poznają zależności pomiędzy pracą biodra, kręgosłupa i barku oraz uczą się rozpoznawać ograniczenia ruchowe w tych regionach.

Zakres tematyczny:

- mobilność biodra i jej wpływ na pracę odcinka lędźwiowego kręgosłupa
- stabilizacja centralna oraz rola oddechu w kontroli tułowia
- funkcja odcinka piersiowego kręgosłupa w ruchach rotacyjnych i wyprostnych

- mechanika barku i łopatki w kontekście ruchu kończyny górnej
- ćwiczenia poprawiające mobilność i kontrolę w obrębie górnej części ciała
- integracja pracy górnych i dolnych segmentów ciała

Dzień 4 – Dysfunkcje, ból i przypadki kliniczne

Czwarty dzień skupia się na analizie najczęściej spotykanych ograniczeń mobilności oraz ich wpływie na jakość ruchu. Uczestnicy pracują na przykładach praktycznych, ucząc się identyfikować przyczyny dysfunkcji oraz dobierać odpowiednie strategie działania.

Zakres tematyczny:

- najczęstsze ograniczenia mobilności wynikające ze stylu życia i obciążeń treningowych
- zależność między ograniczeniami ruchu a przeciążeniami w układzie ruchu
- zasady bezpiecznej pracy w przypadku bólu lub dyskomfortu
- analiza przykładowych problemów funkcjonalnych
- interpretacja wyników oceny funkcjonalnej
- tworzenie schematów pracy mobility na podstawie analizy przypadku

Dzień 5 – Integracja, programowanie i praktyka trenerska

Ostatni dzień szkolenia poświęcony jest zastosowaniu zdobytej wiedzy w praktyce trenerskiej. Uczestnicy uczą się planować pracę nad mobilnością w treningu oraz integrować ją z różnymi formami aktywności fizycznej.

Zakres tematyczny:

- włączanie pracy mobility do różnych etapów treningu
- planowanie krótkich i długich sesji pracy nad mobilnością
- dostosowanie pracy do różnych poziomów zaawansowania uczestników
- wykorzystanie mobilności w przygotowaniu motorycznym
- prowadzenie fragmentów sesji przez uczestników szkolenia
- praktyczna weryfikacja umiejętności oraz podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 44

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 44 Otwarcie Szkolenia	-	27-06-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 44 Czym jest mobility – nowoczesne podejście	-	27-06-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 44 Joint by Joint Theory + biomechanika funkcjonalna	-	27-06-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 44 Przerwa	-	27-06-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 44 Anatomia funkcjonalna pod diagnostykę	-	27-06-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 44 Ontogeneza ruchowa i utrata wzorców	-	27-06-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 44 Przerwa Obiadowa	-	27-06-2026	13:30	14:15	00:45
8 z 44 Ocena funkcjonalna mobility – Twój system 10 testów	-	27-06-2026	14:15	15:45	01:30
9 z 44 Przerwa	-	27-06-2026	15:45	16:00	00:15
10 z 44 Siedem zintegrowanych wzorców ruchowych	-	27-06-2026	16:00	17:30	01:30
11 z 44 Fizjologia mobility w praktyce	-	28-06-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 44 Rodzaje stretchingu	-	28-06-2026	10:30	11:30	01:00
13 z 44 Przerwa	-	28-06-2026	11:30	11:45	00:15
14 z 44 Mobilizacje i trakcje stawowe	-	28-06-2026	11:45	13:15	01:30
15 z 44 Przerwa obiadowa	-	28-06-2026	13:15	14:00	00:45
16 z 44 Stabilizacja lokalna i globalna	-	28-06-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 44 Przerwa	-	28-06-2026	15:30	15:45	00:15
18 z 44 Region: stopa, kostka, kolano	-	28-06-2026	15:45	17:30	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 44 Region: biodro	-	04-07-2026	09:00	10:30	01:30
20 z 44 Region: kręgosłup lędźwiowy + core	-	04-07-2026	10:30	11:30	01:00
21 z 44 Przerwa	-	04-07-2026	11:30	11:45	00:15
22 z 44 Przerwa	-	04-07-2026	11:30	11:45	00:15
23 z 44 Region: odcinek piersiowy	-	04-07-2026	11:45	13:15	01:30
24 z 44 Przerwa obiadowa	-	04-07-2026	13:15	14:00	00:45
25 z 44 Region: bark i łopaska	-	04-07-2026	14:00	15:30	01:30
26 z 44 Przerwa	-	04-07-2026	15:30	15:45	00:15
27 z 44 Integracja góra-dół	-	04-07-2026	15:45	17:30	01:45
28 z 44 Najczęstsze ograniczenia mobility	-	05-07-2026	09:00	10:30	01:30
29 z 44 Ból w treningu mobility	-	05-07-2026	10:30	11:30	01:00
30 z 44 Przerwa	-	05-07-2026	11:30	11:45	00:15
31 z 44 Dysfunkcje pourazowe regionów	-	05-07-2026	11:45	13:15	01:30
32 z 44 Przerwa obiadowa	-	05-07-2026	13:15	14:00	00:45
33 z 44 Case studies	-	05-07-2026	14:00	15:30	01:30
34 z 44 Przerwa	-	05-07-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 44 Budowanie protokołów mobility	-	05-07-2026	15:45	17:30	01:45
36 z 44 Mobility w treningu personalnym i sporcie	-	11-07-2026	09:00	10:30	01:30
37 z 44 Programowanie mobility	-	11-07-2026	10:30	11:30	01:00
38 z 44 Przerwa	-	11-07-2026	11:30	11:45	00:15
39 z 44 Mobility dla różnych populacji	-	11-07-2026	11:45	13:15	01:30
40 z 44 Przerwa obiadowa	-	11-07-2026	13:15	14:00	00:45
41 z 44 Praktyka trenerska	-	11-07-2026	14:00	15:30	01:30
42 z 44 Przerwa	-	11-07-2026	15:30	15:45	00:15
43 z 44 Egzamin praktyczny	-	11-07-2026	15:45	16:30	00:45
44 z 44 Podsumowanie i certyfikacja	-	11-07-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 150,00 PLN

Koszt osobogodziny netto 150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały edukacyjne wspierające proces przyswajania wiedzy oraz umożliwiające samodzielną pracę po zakończeniu kursu. Materiały zawierają podsumowanie najważniejszych zagadnień omawianych podczas szkolenia oraz przykłady praktycznego zastosowania prezentowanych metod pracy z mobilnością.

Materiały przekazywane uczestnikom obejmują:

- materiały pomocnicze do wykonywania testów oceny mobilności
- przykładowe schematy pracy mobility oraz planowania sesji treningowej
- materiały do samodzielnej pracy i utrwalania zdobytych umiejętności po zakończeniu szkolenia

Materiały przekazywane są uczestnikom w formie drukowanej lub elektronicznej.

Adres

ul. Św. Św. Cyryla i Metodego 9/A

71-541 Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGATA KORZEMIACKA

E-mail biuro@akfizjofit.pl

Telefon (+48) 577 104 081