



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

476 ocen

Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych 2.0

Numer usługi 2026/05/04/161937/3535473

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 03.10.2026 do 11.10.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia, tj; Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na

Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: Uczestnik dokonuje wstępnej oceny błędów ruchowych układu ruchu, mogących przekładać się na dolegliwości bólowe i ograniczenie potencjału wydajności w sporcie i/ lub w życiu codziennym	dokuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Analiza dowodów i deklaracji

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

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej):

Kurs składa się łącznie z 10 modułów.

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Moduł 1 - Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele

Moduł 2 - Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Moduł 3 – Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny

Moduł 6 - Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

Moduł 7 - Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepek)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokieć golfisty
- łokieć tenisisty
- zespół cieśni nadgarstka
- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego

- zespół bólu rzepekowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągniętego podszewowego

Moduł 11 - Kineziotaping:

1. Część teoretyczna – 1 godzina

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,
wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

2. Część praktyczna - 7 godzin

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

- biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,
- syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,
- syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,
- mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,
- pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),
- Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągnięto podszewowe, ścięgna strzałkowe, podszewową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bólesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych

Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi

1. Test teoretyczny – weryfikacja efektu uczenia się w zakresie wiedzy

Walidacja wiedzy odbywa się w formie testu teoretycznego przeprowadzanego online, przy czym uczestnik wykonuje test **stacjonarnie, w miejscu realizacji szkolenia i pod bezpośrednim nadzorem osoby przeprowadzającej test**.

Przed rozpoczęciem testu uczestnik otrzymuje link do formularza testowego. Uczestnik korzysta z własnego urządzenia lub urządzenia udostępnionego na miejscu i samodzielnie odpowiada na pytania odnoszące się bezpośrednio do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji.

Osoba nadzorująca przebieg testu potwierdza tożsamość uczestnika, przekazuje instrukcję dotyczącą sposobu wykonania testu, kontroluje samodzielność jego realizacji oraz zapewnia jednakowe warunki przeprowadzenia walidacji dla wszystkich uczestników. W czasie testu uczestnik nie korzysta z pomocy trenera ani innych osób.

Po zakończeniu testu system **automatycznie sprawdza udzielone odpowiedzi i generuje wynik**, który stanowi bezpośredni dowód osiągnięcia lub nieosiągnięcia kryteriów weryfikacji. Wynik jest zapisywany w systemie/formularzu i może zostać wykorzystany przez osobę walidującą do sporządzenia dokumentacji potwierdzającej przeprowadzenie walidacji.

Osiągnięcie I etapu walidacji - testu wiedzy - zostaje potwierdzone przez komisję walidacyjną po sprawdzeniu wyników testu i osiągnięciu przez uczestnika wszystkich kryteriów weryfikacji wiedzy.

2. Analiza dowodów i deklaracji – weryfikacja umiejętności i kompetencji społecznych

Weryfikacja umiejętności oraz kompetencji społecznych odbywa się poprzez użycie metody **analizy dowodów i deklaracji** uzyskanych przez uczestnika w toku realizacji zadań praktycznych.

Walidator porównuje zgromadzone dowody z wcześniej zdefiniowanymi kryteriami weryfikacji. Dla każdego kryterium odnotowuje, czy zostało ono spełnione na podstawie obserwowanego wykonania zadania, przedstawionego rozwiązania oraz uzasadnienia uczestnika.

Na podstawie kompletności i jakości zgromadzonych dowodów walidator podejmuje decyzję o osiągnięciu lub nieosiągnięciu danego efektu uczenia się. Wyniki walidacji są dokumentowane w indywidualnej karcie oceny walidacji uczestnika, która zawiera wskazanie zweryfikowanych kryteriów, wynik ich oceny oraz końcową decyzję dotyczącą wyniku walidacji,

Walidację przeprowadza walidator niezaangażowany w żadnym etapie procesu szkolenia. Dzięki temu proces kształcenia i proces walidacji są rozdzielone osobowo i w czasie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

75,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

75,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Smuda

Fizjoterapeuta, trener medyczny, trener przygotowania motorycznego, certyfikowany terapeuta manualny. Posiada wieloletnie doświadczenie praktyczne w pracy z osobami aktywnymi fizycznie, sportowcami oraz pacjentami w procesie rehabilitacji i powrotu do sprawności. Specjalizuje się w diagnostyce funkcjonalnej, ocenie postawy i wzorców ruchowych, a także w planowaniu indywidualnych programów terapeutyczno-treningowych.

Jako praktyk wykorzystuje koncepcję joint by joint, testy mięśniowe, testy wzorców ruchowych oraz techniki mobilizujące i stabilizujące w pracy z pacjentami z wadami postawy, bólami kręgosłupa oraz przeciążeniami układu ruchu.

Na co dzień prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu oceny funkcjonalnej, terapii ruchem oraz tapingu kinezyjologicznego. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, osteopatii i treningu siłowego, dzięki czemu uczestnicy jego zajęć zdobywają praktyczne umiejętności diagnostyczne i terapeutyczne, możliwe do natychmiastowego zastosowania w pracy z klientem lub pacjentem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,
- sprawni fizycznie (brak przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej)
- doświadczenie jako trener personalny, instruktor fitness lub w innej pokrewnej roli,
- posiadanie aktualnych certyfikatów lub licencji trenera personalnego, instruktora fitness, fizjoterapeuty lub innej pokrewnej specjalizacji.

Adres

ul. Armii Krajowej 25
30-150 Kraków

woj. małopolskie

Fitness Klub CityFit - Siłownia 24h Kraków Principio

Kontakt



MAGDALENA KOMO-LIBIO

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 537 912 901