

**BARK - obrazowanie, rehab, trening. | Kurs  
BODYWORK**

Numer usługi 2026/05/14/201582/3559732

**1 838,85 PLN** brutto

1 495,00 PLN netto

144,22 PLN brutto/h

117,25 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BODYWORK GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:45 h

📅 26.09.2026 do 27.09.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Ten warsztat jest dla fizjoterapeutów i trenerów, którzy chcą skutecznie i świadomie pracować z barkiem – zarówno w kontekście bólu, jak i treningu.

Dla fizjoterapeutów, którzy chcą lepiej rozumieć problemy barku i realnie pomagać pacjentom poprzez trafną analizę, logiczne wnioskowanie kliniczne i dobrze zaplanowaną rehabilitację.

Dla trenerów, którzy chcą wyjść poza schemat ćwiczeń, wykorzystywać narzędzia treningowe w pracy z bólem, budować specyficzne wzorce ruchowe oraz rozwijać siłę, mobilność i moc kończyny górnej z realnym transferem do aktywności podopiecznych.

*Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój*

**Minimalna liczba uczestników**

20

**Maksymalna liczba uczestników**

30

**Data zakończenia rekrutacji**

24-09-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do analizy przyczyn dolegliwości bólowych barku oraz świadomego wykorzystania narzędzi diagnostycznych i treningowo-rehabilitacyjnych w pracy z pacjentem lub klientem. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu biomechaniki barku, kontroli ruchu i adaptacji tkanek oraz nauczą się dobierać i stosować odpowiednie strategie postępowania w praktyce zawodowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawy anatomii i biomechaniki obręczy barkowej oraz wyjaśnia mechanizmy powstawania niespecyficznych dolegliwości bólowych barku.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik omawia budowę anatomiczną i funkcjonalną obręczy barkowej,</li><li>-wyjaśnia rolę łopatki oraz układów sterujących ruchem kończyny górnej,</li><li>-wskazuje najczęstsze modele dysfunkcji barku oraz czynniki wpływające na pojawienie się bólu.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opisuje zasady diagnostyki funkcjonalnej oraz testów stosowanych w ocenie kompleksu barkowego.  Uczestnik przeprowadza podstawową analizę ruchu obręczy barkowej oraz identyfikuje możliwe przyczyny ograniczeń funkcjonalnych.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik wymienia i opisuje podstawowe testy funkcjonalne oraz szczegółowe stosowane w ocenie barku,</li><li>-interpretuje wyniki testów w kontekście funkcji ruchowej i obciążenia treningowego,</li><li>-rozdzieli podejście strukturalne od funkcjonalnego w analizie problemów barku.</li><li>-uczestnik wykonuje analizę ruchu w wybranych wzorcach kończyny górnej,</li><li>-identyfikuje potencjalne zaburzenia pracy łopatki i stawu ramiennego,</li><li>-dobiera odpowiednie strategie pracy ruchowej w zależności od wyniku oceny.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera i stosuje ćwiczenia mobilizacyjne, stabilizacyjne i wzmacniające w pracy z barkiem.	<ul style="list-style-type: none"><li>-uczestnik dobiera ćwiczenia z zakresu mobilizacji, stabilizacji oraz treningu funkcjonalnego,</li><li>-stosuje progresje i regresje ćwiczeń w zależności od poziomu sprawności osoby ćwiczącej,</li><li>-planuje przykładowy zestaw ćwiczeń dla wybranego problemu funkcjonalnego barku.</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje odpowiedzialne i świadome podejście do pracy z osobami z dolegliwościami barku.	-uczestnik potrafi określić zakres własnych kompetencji zawodowych,  -dobiera metody pracy adekwatne do potrzeb i możliwości klienta/pacjenta,  -współpracuje z innymi specjalistami w przypadku konieczności dalszej diagnostyki lub leczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

# 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

To **2-dniowe, intensywne warsztaty**, których celem jest przedstawienie kompleksowego podejścia do stawu barkowego.

## Dzień 1 – Obrazowanie obręczy barkowej

### 1. Wprowadzenie do funkcjonowania kompleksu barkowego

- anatomia funkcjonalna obręczy barkowej
- biomechanika stawu ramiennego i łopatki
- zależności między tułowiem a kończyną górną

### 2. Mechanizmy powstawania bólu barku

- niespecyficzny ból barku – najczęstsze przyczyny
- ograniczenia klasycznej klasyfikacji schorzeń barku
- wpływ kontroli ruchu i adaptacji tkanek na dolegliwości bólowe

### 3. Systemy sterowania ruchem obręczy barkowej

- biomechanika łopatki
- współpraca struktur stabilizujących i mobilizujących
- najczęstsze modele dysfunkcji barku

### 4. Diagnostyka funkcjonalna barku

- analiza wzorców ruchowych kończyny górnej
- testy funkcjonalne i testy szczegółowe
- interpretacja wyników oceny funkcjonalnej

## Dzień 2 – Rehab i trening barku

### 5. Strategie pracy z barkiem

- mobilizacja struktur obręczy barkowej
- stabilizacja kompleksu barkowego
- przywracanie kontroli ruchu

### 6. Ćwiczenia w rehabilitacji i treningu barku

- ćwiczenia izolowane
- ćwiczenia złożone i globalne wzorce ruchowe
- dobór ćwiczeń do problemów funkcjonalnych

### 7. Progresje i regresje ćwiczeń

- stopniowanie trudności ćwiczeń
- dostosowanie obciążeń i zakresów ruchu
- budowanie tolerancji obciążenia

### 8. Programowanie treningu barku

- strategie treningowe dla osób z bólem barku
- trening po zakończonej rehabilitacji
- metody dociążania obręczy barkowej

### 9. Sesja praktyczna

- praktyczne zastosowanie testów funkcjonalnych
- dobór i wykonanie ćwiczeń
- analiza przypadków i omówienie pracy z pacjentem/klientem

## 10. Walidacja efektów uczenia się

- przeprowadzenie zadań praktycznych obejmujących analizę ruchu oraz dobór ćwiczeń
- wykonanie i interpretacja testów funkcjonalnych
- ocena poprawności wykonania ćwiczeń i doboru metod pracy
- indywidualna informacja zwrotna od osoby walidującej
- warunkiem zaliczenia jest aktywny udział oraz poprawne wykonanie zadań

Godzina szkoleniowa odpowiada godzinie dydaktycznej.

Teoria zajmuje 5,2 godzin dydaktycznych szkolenia, a praktyka 12,8 h.

W programie przewidziana jest przerwa obiadowa - 30 minutowa, która wlicza się w czas usługi.

Zajęcia praktyczne realizowane są w formie warsztatowej. Uczestnicy pracują w parach lub małych grupach, wykonując i ucząc się interpretacji testów funkcjonalnych barku, analizy wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń wykorzystywanych w rehabilitacji i treningu. Trener prezentuje techniki diagnostyczne i ćwiczenia, a następnie uczestnicy wykonują je pod jego nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w formie praktycznej i stanowi integralną część usługi szkoleniowej. Obejmuje obserwację uczestników w warunkach symulowanych podczas wykonywania zadań takich jak: analiza wzorców ruchowych, interpretacja testów funkcjonalnych oraz dobór ćwiczeń do problemów funkcjonalnych barku.

Każdy uczestnik realizuje zadanie praktyczne oceniane w oparciu o kryteria przypisane do efektów uczenia się. Walidacja prowadzona jest przez osobę niezależną od procesu szkoleniowego i kończy się udzieleniem informacji zwrotnej oraz potwierdzeniem osiągnięcia efektów uczenia się.

Walidacja trwa 30 minut i jest wliczona w całkowity czas trwania usługi

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych prowadzona przez walidatora usługi, nie ingerując w część edukacyjną usługi rozwojowej. Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: "obserwacja w warunkach symulowanych"

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Wprowadzenie do barku, biomechanika oraz mechanizmy powstawania bólu	Zajęcia	Szymon Frankowski	26-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>2 z 7</b> -	Przerwa	-	26-09-2026	13:30	14:30	01:00
<b>3 z 7</b> Systemy sterowania ruchem i diagnostyka funkcjonalna barku	Zajęcia	Szymon Frankowski	26-09-2026	14:30	18:30	04:00
<b>4 z 7</b> Strategie pracy z barkiem – mobilizacja, stabilizacja, kontrola ruchu	Zajęcia	Szymon Frankowski	27-09-2026	09:00	12:00	03:00
<b>5 z 7</b> -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 7</b> Ćwiczenia, progresje oraz programowanie treningu barku + sesja praktyczna	Zajęcia	Szymon Frankowski	27-09-2026	13:00	15:30	02:30
<b>7 z 7</b> -	Walidacja	-	27-09-2026	16:00	16:15	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:45
w tym suma godzin zajęć	10:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:15

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 838,85 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 495,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,25 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:45

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Szymon Frankowski

Magister fizjoterapii oraz trener kochający łączyć wszelakie szkoły i podejścia do treningu. Prowadzący już trzecią edycję szkolenia "Bark - obrazowanie, rehab, trening." Od strony zawodowej – fascynat kończyny górnej. Współpracuje zarówno z ludźmi potrzebującymi pomocy w zakresie walki z bólem, jak i osobami aktywnymi fizycznie doskonalącymi swoje dziedziny ruchowe. Swój warsztat opiera na przekonaniu o efektywności leczenia ruchem i usamodzielnieniu klienta. W wolnym czasie pasjonat wspinaczki boulderowej oraz amator grapplingu. Osoba prowadząca szkolenie posiada roczne doświadczenie w prowadzeniu szkolenia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały papierowe oraz dostęp do atlasu ćwiczeń.

### Informacje dodatkowe

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. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

*Zawarto umowę z WUP w Toruniu*

## Adres

ul. Michała Kajki 14

60-545 Poznań

woj. wielkopolskie

Centrum BODYWORK.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Ciepły posiłek i przekąski, napoje ciepłe i zimne, atlas ćwiczeń online.

# Kontakt



**WIKTORIA WYSOCKA**

**E-mail** [wiktoria.wysocka@body-work.pl](mailto:wiktoria.wysocka@body-work.pl)

**Telefon** (+48) 609 805 678