



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

49 ocen

Metodyka Treningu Lower Body

Numer usługi 2026/06/30/184099/3659034

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 21.11.2026 do 21.11.2026

990,00 PLN brutto

990,00 PLN netto

123,75 PLN brutto/h

123,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, trenerów medycznych, trenerów przygotowania motorycznego, fizjoterapeutów, instruktorów treningu funkcjonalnego, instruktorów ruchu, terapeutów ruchowych, studentów fizjoterapii, AWF oraz kierunków medycznych i sportowych. Kurs jest przeznaczony dla osób, które chcą poszerzyć kompetencje w zakresie pracy z dolną częścią ciała, w tym biodrem, kolanem, stawem skokowym, stopą, miednicą oraz całym łańcuchem kończyny dolnej. Uczestnikami mogą być osoby pracujące z klientami rekreacyjnymi, sylwetkowymi, biegaczami, sportowcami oraz osobami z ograniczeniami mobilności, kompensacjami ruchowymi, przeciążeniami lub dolegliwościami bólowymi. Szkolenie będzie szczególnie przydatne dla specjalistów, którzy chcą lepiej diagnozować ruch, dobierać ćwiczenia, stosować regresje i progresje oraz programować trening lower body w sposób bezpieczny, funkcjonalny i metodyczny.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

20-11-2026

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do oceny funkcji dolnej części ciała oraz planowania podstawowych strategii treningowych dla biodra, kolana, stawu skokowego i stopy. Uczestnik nauczy się analizować wzorce ruchowe, rozpoznawać ograniczenia i kompensacje, dobierać ćwiczenia, stosować regresje i progresje oraz łączyć mobilizację, kontrolę, siłę i dynamikę w spójny proces treningowy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zależności anatomiczne i biomechaniczne dolnej części ciała w kontekście treningu i ruchu funkcjonalnego.	omawia funkcję biodra, kolana, stawu skokowego, stopy, miednicy i tułowia w wybranych wzorcach ruchowych	Wywiad swobodny
	wyjaśnia zależność między mobilnością, stabilnością, kontrolą motoryczną i siłą	Wywiad swobodny
Uczestnik przeprowadza podstawowy screening funkcjonalny dolnej części ciała oraz interpretuje najczęstsze ograniczenia ruchowe.	rozpoznaje wybrane ograniczenia mobilności, stabilizacji i kontroli ruchu	Wywiad swobodny
Uczestnik planuje podstawowe strategie treningu lower body z uwzględnieniem celu klienta, poziomu zaawansowania oraz zaobserwowanych ograniczeń.	dobiera ćwiczenia mobilizacyjne, aktywacyjne, siłowe, sylwetkowe, motoryczne i funkcjonalne do celu pracy,	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

Szkolenie trwa **8 godzin zegarowych**, w tym **7 godzin zajęć dydaktycznych**, **1 godzina przerw** oraz **walidacja w ostatnich 15 minutach kursu**. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi: **2 przerwy po 15 minut oraz 1 przerwa 30 minut**.

Moduł 1. Anatomia i biomechanika lower body w praktyce

Omówienie funkcji biodra, kolana, stawu skokowego, stopy, miednicy i tułowia w kontekście treningu dolnej części ciała. Uczestnicy poznają znaczenie biomechaniki w analizie przysiadu, wykroku, martwego ciągu, hinge, pracy jednonóż, biegu, wyskoku i ruchów dynamicznych.

Moduł 2. Diagnostyka funkcjonalna i screening

Praktyczne omówienie podstawowych elementów oceny funkcjonalnej dolnej części ciała. Uczestnicy uczą się obserwować jakość ruchu, zakresy ruchomości, stabilizację, ustawienie stopy, kolana, biodra i miednicy oraz najczęstsze kompensacje wpływające na dobór ćwiczeń.

Moduł 3. Interpretacja ograniczeń i kompensacji ruchowych

Analiza najczęstszych problemów występujących w treningu lower body. Omówienie ograniczeń mobilności biodra, stawu skokowego i stopy, zaburzeń kontroli kolana, asymetrii, utraty stabilizacji oraz błędów technicznych w podstawowych wzorcach ruchowych.

Moduł 4. Techniki mobilizacji dolnej części ciała

Praktyczne techniki poprawy mobilności i jakości ruchu w obrębie biodra, kolana, stawu skokowego i stopy. Uczestnicy uczą się, kiedy zastosować mobilizację, jak połączyć ją z aktywacją oraz jak przenieść poprawę zakresu ruchu na ćwiczenia treningowe.

Moduł 5. Metodyka doboru ćwiczeń – regresje i progresje

Omówienie zasad dobierania ćwiczeń do poziomu klienta, celu treningowego i zaobserwowanych ograniczeń. Uczestnicy poznają praktyczną ścieżkę pracy: ocena, interpretacja, regresja, nauka wzorca, wzmacnianie, progresja i transfer do celu klienta.

Moduł 6. Trening medyczny w dysfunkcjach lower body

Podstawy pracy treningowej z osobami zgłaszającymi przeciążenia, ograniczenia funkcjonalne lub dolegliwości w obrębie biodra, kolana, stawu skokowego i stopy. Omówienie zasad bezpiecznego prowadzenia klienta od ograniczeń do sprawności.

Moduł 7. Trening siłowy, sylwetkowy, biegowy i motoryczny

Praktyczne zastosowanie ćwiczeń lower body w zależności od celu klienta. Uczestnicy uczą się programować trening nóg i pośladków, dobierać ćwiczenia siłowe, analizować kończynę dolną w kontekście biegu oraz wprowadzać elementy przygotowania motorycznego i ruchów dynamicznych.

Moduł 8. Kompleksowy plan pracy z klientem

Połączenie diagnostyki, mobilizacji, kontroli motorycznej, nauki wzorca, siły i dynamiki w spójny proces treningowy. Uczestnicy uczą się budować praktyczne schematy pracy dla klientów rekreacyjnych, sylwetkowych, biegaczy, sportowców oraz osób z ograniczeniami funkcjonalnymi.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest w ostatnich 15 minutach kursu metodą wywiadu swobodnego. Sprawdzeniu podlega rozumienie omawianych zagadnień, umiejętność interpretacji ograniczeń ruchowych, dobór strategii pracy oraz uzasadnienie zastosowanych ćwiczeń, regresji i progresji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Diagnostyka funkcjonalna, screening i interpretacja	Zajęcia	MAREK KUŚ	21-11-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 8 Techniki mobilizacyjne i Metodyka Treningu - Regresje- Progresje	Zajęcia	MAREK KUŚ	21-11-2026	11:00	13:30	02:30
4 z 8 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 8 Trening Lower Body Siła, Sylwetka i bieganie	Zajęcia	MAREK KUŚ	21-11-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 8 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 8 Programowanie Treningowe	Zajęcia	MAREK KUŚ	21-11-2026	16:00	16:45	00:45
8 z 8 -	Walidacja	-	21-11-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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 kończyzna 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

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnik otrzymuje dostęp do dwóch kursów online VOD: **Fundamenty Ruchu** oraz **Podstawy Treningu Mobility**.
Materiały VOD stanowią uzupełnienie szkolenia stacjonarnego i wspierają utrwalenie wiedzy z zakresu kontroli motorycznej, jakości ruchu, mobilności oraz podstaw programowania ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

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.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu) Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe I

Adres

ul. Rakowska 3
Warszawa
woj. mazowieckie

Studio Treningowe - Oh! My Gym!

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067