



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

77 ocen

Kurs: Metodyka Treningu Upper Body

Numer usługi 2026/06/30/184099/3659092

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 22.11.2026 do 22.11.2026

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 górną częścią ciała, w tym obręczą barkową, łopatką, stawem ramiennym, odcinkiem piersiowym kręgosłupa, szyją, łokciem, nadgarstkiem i dłonią. Uczestnikami mogą być osoby pracujące z klientami rekreacyjnymi, sylwetkowymi, sportowcami oraz osobami z ograniczeniami ruchomości, przeciążeniami, kompensacjami lub dolegliwościami bólowymi w obrębie górnej części ciała. Szkolenie będzie szczególnie przydatne dla specjalistów, którzy chcą lepiej diagnozować ruch, dobrać ćwiczenia, stosować regresje i progresje oraz programować trening upper body w sposób bezpieczny, funkcjonalny i metodyczny.

Minimalna liczba uczestników

4

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 górnej części ciała oraz planowania podstawowych strategii treningowych dla obręczy barkowej, łopatki, stawu ramiennego, odcinka piersiowego, szyi, łokcia, nadgarstka i dłoni. Uczestnik nauczy się analizować wzorce ruchowe, rozpoznawać ograniczenia i kompensacje, dobierać ćwiczenia, stosować regresje i progresje oraz łączyć mobilizację, kontrolę, siłę i stabilizację 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 górnej części ciała w kontekście treningu i ruchu funkcjonalnego.	omawia funkcję łopatki, stawu ramiennego, odcinka piersiowego, szyi, łokcia, nadgarstka i dłoni w wybranych wzorcach ruchowych	Wywiad swobodny
Uczestnik przeprowadza podstawowy screening funkcjonalny górnej części ciała oraz interpretuje najczęstsze ograniczenia ruchowe.	rozpoznaje wybrane ograniczenia mobilności, stabilizacji i kontroli ruchu	Wywiad swobodny
Uczestnik planuje podstawowe strategie treningu upper body z uwzględnieniem celu klienta, poziomu zaawansowania oraz zaobserwowanych ograniczeń.	dobiera ćwiczenia mobilizacyjne, aktywacyjne, stabilizacyjne, siłowe, sylwetkowe 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 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

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 upper body w praktyce

Omówienie funkcji obręczy barkowej, łopatki, stawu ramiennego, odcinka piersiowego kręgosłupa, szyi, łokcia, nadgarstka i dłoni w kontekście treningu górnej części ciała. Uczestnicy poznają znaczenie biomechaniki w analizie ruchów pchania, przyciągania, podporu, wyciskania, podciągania, pracy nad głową i ćwiczeń funkcjonalnych.

Moduł 2. Diagnostyka funkcjonalna i screening

Praktyczne omówienie podstawowych elementów oceny funkcjonalnej górnej części ciała. Uczestnicy uczą się obserwować jakość ruchu, zakresy ruchomości, kontrolę łopatki, ustawienie barku, pracę odcinka piersiowego oraz kompensacje wpływające na dobór ćwiczeń.

Moduł 3. Interpretacja ograniczeń i kompensacji ruchowych

Analiza najczęstszych problemów występujących w treningu upper body. Omówienie ograniczeń mobilności barku, odcinka piersiowego, szyi, łokcia i nadgarstka, zaburzeń kontroli łopatki, przeciążeń oraz błędów technicznych w podstawowych wzorcach ruchowych.

Moduł 4. Techniki mobilizacji górnej części ciała

Praktyczne techniki poprawy mobilności i jakości ruchu w obrębie barku, łopatki, odcinka piersiowego, szyi, łokcia, nadgarstka i dłoni. 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 upper body

Podstawy pracy treningowej z osobami zgłaszającymi przeciążenia, ograniczenia funkcjonalne lub dolegliwości w obrębie barku, szyi, odcinka piersiowego, łokcia, nadgarstka i dłoni. Omówienie zasad bezpiecznego prowadzenia klienta od ograniczeń do sprawności.

Moduł 7. Trening siłowy, sylwetkowy i motoryczny górnej części ciała

Praktyczne zastosowanie ćwiczeń upper body w zależności od celu klienta. Uczestnicy uczą się programować trening klatki piersiowej, pleców, barków, ramion i obręczy barkowej, dobierać ćwiczenia siłowe i sylwetkowe oraz wprowadzać elementy stabilizacji, kontroli i przygotowania motorycznego.

Moduł 8. Kompleksowy plan pracy z klientem

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

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 Anatomia, biomechanika i diagnostyka wraz z interpretacją	Zajęcia	MAREK KUŚ	22-11-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 8 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 8 Techniki mobilizacji i metodyka treningu - regresje i progresje	Zajęcia	MAREK KUŚ	22-11-2026	11:00	13:30	02:30
4 z 8 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 8 Dysfunkcje, Trening siłowy, sylwetkowy i performance	Zajęcia	MAREK KUŚ	22-11-2026	14:00	15:45	01:45
6 z 8 -	Przerwa	-	22-11-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 8 Programowanie Treningowe i tworzenie planu	Zajęcia	MAREK KUŚ	22-11-2026	16:00	16:45	00:45
8 z 8 -	Walidacja	-	22-11-2026	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 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

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnik może otrzymać dostęp do materiałów uzupełniających w formie online, materiałów szkoleniowych oraz schematów pracy wspierających utrwalenie wiedzy z zakresu diagnostyki funkcjonalnej, mobilizacji, kontroli motorycznej oraz programowania treningu górnej części ciała.

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