



FIT ACADEMY  
MICHAŁ  
MOCZULSKI  
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

402 oceny

## Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2026/07/01/161937/3663479

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 22.08.2026 do 30.08.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>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.</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 21-08-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych” PRZYGOTOWUJE do samodzielnego przeprowadzania wstępnej diagnozy problemów bólowych u pacjentów/klientów na podstawie wywiadu i analizy

wzorców ruchowych oraz doboru odpowiednich technik terapeutycznych. Uczestnik będzie przygotowany do komunikowania wskazań i przeciwwskazań do aktywności ruchowej oraz prowadzenia konsultacji z wykorzystaniem zasad efektywnej komunikacji.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kryteria weryfikacji                                                                                                                         | Metoda walidacji             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>WIEDZA:</b> charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból<br><br><b>UMIEJETNOŚCI:</b> 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 | definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy                      | Test teoretyczny             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Przeprowadza wywiad z klientem z wykorzystaniem pytań otwartych i kierunkujących                                                             | Analiza dowodów i deklaracji |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obserwuje wzorce ruchowe klienta w podstawowych ćwiczeniach funkcjonalnych.                                                                  | Analiza dowodów i deklaracji |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Identyfikuje główne możliwe źródło dolegliwości bólowych na podstawie zebranych danych.                                                      | Analiza dowodów i deklaracji |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                              |
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b><br>Komunikuje wskazania i przeciwwskazania 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

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

Kinezio Taping:

1. Część teoretyczna –

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

2. Część praktyczna -

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,

rozciągną podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

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

-Szyja,

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

-Ramiona

- ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”,

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen

kilkudziesięciu punktów na ciele

Charakterystyka wad postawy:

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

Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia

prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,

ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców

ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej

interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych

kontekstach.

Dobór sekwencji oceny

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

Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych

w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez

planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case

study, oceny programowanie.

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 rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągnięcia podszwowego

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych . Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie.

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Grupa docelowa: 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.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

| Przedmiot / temat                                              | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 17</div> Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki | Zajęcia        | Hubert Rychel | 22-08-2026            | 09:30               | 10:30               | 01:00         |
| <div>2 z 17</div> Charakterystyka wad podstawy                 | Zajęcia        | Hubert Rychel | 22-08-2026            | 10:30               | 11:30               | 01:00         |
| <div>3 z 17</div> Testy mięśniowe                              | Zajęcia        | Hubert Rychel | 22-08-2026            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| <div>4 z 17</div> -                                            | Przerwa        | -             | 22-08-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 17 Testy wzorców ruchowych                                                                      | Zajęcia        | Hubert Rychel | 22-08-2026            | 13:30               | 15:30               | 02:00         |
| 6 z 17 Dobór sekwencji oceny                                                                        | Zajęcia        | Hubert Rychel | 22-08-2026            | 15:30               | 17:30               | 02:00         |
| 7 z 17 Techniki mobilizujące                                                                        | Zajęcia        | Hubert Rychel | 23-08-2026            | 09:30               | 11:30               | 02:00         |
| 8 z 17 Techniki stabilizujące                                                                       | Zajęcia        | Hubert Rychel | 23-08-2026            | 11:30               | 13:30               | 02:00         |
| 9 z 17 -                                                                                            | Przerwa        | -             | 23-08-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| 10 z 17 Studia przypadków przykładowych klientów                                                    | Zajęcia        | Hubert Rychel | 23-08-2026            | 14:30               | 17:30               | 03:00         |
| 11 z 17 Chroniczne bóle pleców                                                                      | Zajęcia        | Hubert Rychel | 29-08-2026            | 09:30               | 13:30               | 04:00         |
| 12 z 17 -                                                                                           | Przerwa        | -             | 29-08-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| 13 z 17 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeń | Zajęcia        | Hubert Rychel | 29-08-2026            | 14:30               | 17:30               | 03:00         |
| 14 z 17 Kinesiotaping cz I                                                                          | Zajęcia        | Hubert Rychel | 30-08-2026            | 09:30               | 12:30               | 03:00         |
| 15 z 17 -                                                                                           | Przerwa        | -             | 30-08-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| 16 z 17 Kinesiotaping cz II                                                                         | Zajęcia        | Hubert Rychel | 30-08-2026            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| 17 z 17 -                                                                                           | Walidacja      | -             | 30-08-2026            | 17:00               | 17:30               | 00:30         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 32:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 27:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30         |
| w tym suma przerw                    | 04:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 37:15         |

## Cennik

### Cennik

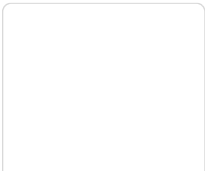
| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 4 000,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 4 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 125,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 125,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 32:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Hubert Rychel

## Wykształcenie:

Absolwent fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Specjalizacje:

- Fizjoterapia
- Przygotowanie motoryczne

Doświadczenie zawodowe:

- Praca w centrum fizjoterapii z klientami ortopedycznymi i sportowcami
- Fizjoterapeuta zespołu FC Toruń

Kursy i certyfikaty:

- Kurs trenera przygotowania motorycznego EPI, uzyskanie tytułu NCSC
- Ekspert FMS (Functional Movement Screen)
- Udział w serii kursów fizjoterapii ortopedycznej RehaSport
- Liczne szkolenia z zakresu terapii manualnej

Podejście do pracy:

- Indywidualne podejście do każdego klienta
- Ciągłe doskonalenie umiejętności i poszerzanie wiedzy
- Pomoc w powrocie do pełnej sprawności oraz osiąganiu celów sportowych

Cel zawodowy:

- Wspieranie klientów w dążeniu do lepszego zdrowia i sprawności fizycznej
- Pomoc innym w rozwoju oraz skuteczniejszej pracy z podopiecznymi

Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- schematy szkoleniowe

### Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

### Informacje dodatkowe

-ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

- SZKOLENIE ROZLICZANE JEST RÓWNIEŻ W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (*Art 43 pkt 26 a*).



# Adres

ul. Stanisława Skarżyńskiego 10

85-791 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

aktualizacja adresu:

Cityfit Bydgoszcz Galeria Fordon

Stanisława Skarżyńskiego 10, 85-791 Bydgoszcz

# Kontakt



**MICHAŁ MOCZULSKI**

**E-mail** [michal.moczulski00@gmail.com](mailto:michal.moczulski00@gmail.com)

**Telefon** (+48) 607 422 771