



LESZEK
WIŚNIEWSKI SOMA
GROUP

★★★★★ 4,9 / 5
97 ocen

Kurs: Terapia punktów spustowych z poizometryczną relaksacją mięśni.

Numer usługi 2026/07/12/186860/3684487

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 15:00 h
📅 20.08.2026 do 21.08.2026

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
80,00 PLN brutto/h
80,00 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, fizjoterapeuci, studenci fizjoterapii, naturoterapeuci, terapeuci manualni, trenerzy sportowi. "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	19-08-2026
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

Kurs: Terapia punktów spustowych uczy rozpoznawania, wynajdywania i terapii mięśniowo-powięziowych punktów spustowych z zastosowaniem wybranych technik terapeutycznych jak kompresja ischemiczna, pozycyjne rozluźnianie, techniki napięcia-przeciw napięcia oraz poizometryczna relaksacja mięśni. Uczestnik jest przygotowany do przeprowadzenia samodzielnej terapii punktów spustowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii i omawia zasady jej wykonywania.	Omawia objawy ostrego stanu zapalnego i jego przyczyny. Omawia pozycje ułożeniowe dla pacjenta i reakcje na zabieg.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza diagnostykę palpacyjną. Omawia charakterystykę objawową punktów spustowych.	Wykonuje diagnostykę palpacyjną obręczy barkowej i grzbietu. Wymienia i charakteryzuje objawy z przeciążenia mięśni grzbietu i obręczy barkowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje terapię punktów spustowych.	Przygotowuje pacjenta do terapii. Dobiera odpowiednią technikę terapeutyczną. Omawia program ćwiczeń dla pacjenta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój i umiejętności interpersonalne w pracy zawodowej.	Wymienia cechy terapeuty pomagające nawiązywać relacje interpersonalne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Na kursie uczestnicy będą się uczyli terapii punktów spustowych z zastosowaniem kompresji ischemicznej, pozycyjnego rozluźniania i technik napięcia-przeciw napięcia oraz technik poizometrycznej relaksacji mięśni. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do zabiegu oraz z metodyką wykonywania technik. Zostanie omówione postępowanie w różnych jednostkach chorobowych i sposób

przeprowadzenia terapii. Uczestnicy usługi będą pracować w parach przy jednym stole do masażu każda para. Czas trwania usługi to 15 godzin zegarowych. Część teoretyczna obejmuje 2 godziny a część praktyczna 13 dydaktycznych.

1. Przedstawienie narzędzi do pracy z punktami spustowymi.
2. Wyjaśnienie przyczyny powstawania i utrwalania punktów.
3. Omówienie technik napięcia-przeciw napięcia oraz poizometrycznej relaksacji mięśni.
4. Wskazania i przeciwwskazania do terapii.
5. Praca Praca w rejonie głowy, szyi i obręczy kończyny górnej: mięsień czworoboczny, MOS, mięsień dźwigacz łopatki, mięśnie pochyłe, mięśnie podpotyliczne, mięsień żwacz, mięsień skroniowy, mięśnie stożka rotatorów
6. Praca na kończynie górnej: mięsień dwugłowy i trójgłowy ramienia, mięśnie zginacze i prostowniki nadgarstka.
7. Praca na grzbiecie i tułowie: mięśnie równoległoboczne, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień piersiowy mniejszy i większy.
8. Praca na obręczy kończyny dolnej: mięsień czworoboczny łydźwi, mięsień biodrowo-łydźwiowy, mięśnie pośladkowe, mięsień gruszkowaty.
9. Praca na kończynie dolnej: mięsień czworogłowy uda, mięsień naprężacz powięzi szerokiej, mięśnie kulszowo-goleniowe, mięsień piszczelowy przedni, mięsień brzuchaty łydki.
10. Przeprowadzenie walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Przedstawienie narzędzi do pracy z punktami spustowymi.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 12 Wyjaśnienie przyczyny powstawania i utrwalania punktów spustowych.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 12 Omówienie technik napięcie-przeciw napięcie oraz poizometrycznej relaksacji mięśni.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 12 Wskazania i przeciwwskazania do terapii.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Praca w rejonie głowy, szyi i obręczy kończyny górnej.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	11:00	13:00	02:00
6 z 12 -	Przerwa	-	20-08-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 12 Praca na kończynie górnej.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	20-08-2026	14:00	16:30	02:30
8 z 12 Praca na grzbiecie i tułowi.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	21-08-2026	09:00	11:30	02:30
9 z 12 Praca na obręczy kończyny dolnej.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	21-08-2026	11:30	13:00	01:30
10 z 12 -	Przerwa	-	21-08-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 12 Praca na kończynie dolnej.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	21-08-2026	14:00	16:00	02:00
12 z 12 -	Walidacja	-	21-08-2026	16:00	16:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

LESZEK WIŚNIEWSKI

Mgr fizjoterapii, dyplomowany osteopata. Prowadzi własny gabinet fizjoterapii i osteopatii od 2014 r, wcześniej pracował w szpitalu im J. Dietla w Krakowie. Wieloletni nauczyciel na kierunku technik masażysta w szkole policealnej Teb Edukacja w Krakowie. Prowadzi szkolenia z zakresu fizjoterapii i masażu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena kursu zawiera materiały szkoleniowe w postaci skryptu.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych.

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest pełnoletność oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w szkoleniu.

Adres

ul. Żółtej Cizemki 5/1

31-560 Kraków

woj. małopolskie

Sala szkoleniowa znajduje się w lokalu usługowym na parterze.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Renata Prejsnar-Wiśniewska

E-mail biuro@somagroup.pl

Telefon (+48) 506 430 668