



Szkolenie: Medyczny Trening Funkcjonalny. Poziom podstawowy

Numer usługi 2026/07/23/124137/3706282

1 800,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
112,50 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
EDUKACJI
MEDYCZNEJ
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

42 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 03.10.2026 do 04.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do fizjoterapeutów oraz trenerów, w szczególności trenerów personalnych, medycznych i przygotowania motorycznego, którzy pracują lub planują pracę z osobami doświadczającymi bólu, kontuzji, przeciążeń i ograniczeń ruchowych. Uczestnicy mogą zajmować się oceną funkcjonalną, prowadzeniem rehabilitacji ruchowej, planowaniem treningu oraz doбором ćwiczeń i obciążeń dostosowanych do stanu i możliwości pacjenta lub podopiecznego. Szkolenie ma poziom podstawowy, dlatego wcześniejsze doświadczenie w prowadzeniu treningu medycznego nie jest wymagane. Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki człowieka, znać podstawowe wzorce ruchowe oraz zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Wymagana jest gotowość do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

02-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

art. 19 ust. 1 pkt 3, ust. 2 i 3 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1287 z późn. zm.)

Cel

Cel edukacyjny

Usługa: Medyczny Trening Funkcjonalny. Poziom podstawowy, przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania oceny funkcjonalnej, wykonywania podstawowych testów klinicznych, opracowywania planów treningu medycznego oraz prowadzenia sesji treningowych dostosowanych do stanu, możliwości i potrzeb pacjenta lub podopiecznego, w szczególności po urazach, przy przeciążeniach i ograniczeniach ruchowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy anatomii funkcjonalnej, biomechaniki oraz mechanizmy powstawania dysfunkcji narządu ruchu	charakteryzuje znaczenie podstawowych struktur anatomicznych oraz wzorców ruchowych w ocenie funkcjonowania narządu ruchu	Test teoretyczny
	rozdziela urazy ostre, przewlekłe i przeciążeniowe	Test teoretyczny
	charakteryzuje fazy gojenia tkanek i ich wpływ na dobór aktywności oraz obciążeń	Test teoretyczny
	rozdziela trening medyczny od treningu personalnego	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady planowania medycznego treningu funkcjonalnego	charakteryzuje zasady doboru ćwiczeń, intensywności, objętości i częstotliwości treningu do stanu pacjenta lub podopiecznego	Test teoretyczny
	omawia zasady periodyzacji, progresji i regresji obciążeń w kolejnych etapach usprawniania	Test teoretyczny
Przeprowadza podstawową ocenę funkcjonalną pacjenta lub podopiecznego	dobiera testy funkcjonalne odpowiednio do badanego obszaru i zgłaszanego ograniczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje testy zgodnie z przyjętą procedurą i zasadami bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	interpretuje oraz dokumentuje wyniki oceny funkcjonalnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje indywidualny plan medycznego treningu funkcjonalnego	określa cele treningowe na podstawie wyników oceny funkcjonalnej i opisu przypadku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia oraz parametry obciążenia do stanu, możliwości i potrzeb pacjenta lub podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje progresję lub regresję ćwiczeń z uwzględnieniem reakcji na obciążenie i etapu usprawniania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi sesję medycznego treningu funkcjonalnego	demonstruje ćwiczenia i przekazuje instrukcje dotyczące ich prawidłowego wykonania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	obserwuje wykonanie ćwiczeń oraz koryguje technikę ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje ćwiczenia i obciążenia do aktualnej reakcji pacjenta lub podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etyki, komunikacji i współpracy podczas pracy z pacjentem lub podopiecznym	komunikuje zalecenia i informacje zwrotne w sposób jasny, spokojny oraz dostosowany do odbiorcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	respektuje granice własnych kompetencji zawodowych i potrzebę współpracy z innymi specjalistami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przyjmuje informację zwrotną i wykorzystuje ją do korygowania sposobu działania	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego jakim jest przygotowanie uczestnika do przeprowadzania oceny funkcjonalnej, planowania medycznego treningu funkcjonalnego oraz prowadzenia ćwiczeń dostosowanych do stanu, możliwości i potrzeb pacjenta lub podopiecznego, program został dostosowany do celu usługi i przygotowuje uczestnika do praktycznego wykorzystywania zasad anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, periodyzacji treningu i rehabilitacji funkcjonalnej. Uczestnik zostanie przygotowany do rozpoznawania podstawowych dysfunkcji ruchowych, wykonywania testów funkcjonalnych, planowania progresji obciążeń, prowadzenia sesji treningowej oraz podejmowania decyzji na podstawie analizy przypadków klinicznych, z uwzględnieniem granic kompetencji zawodowych.

Moduł 1. Wprowadzenie do treningu medycznego

- różnice pomiędzy treningiem medycznym, treningiem personalnym i rehabilitacją;
- cele i zastosowanie medycznego treningu funkcjonalnego;
- rola trenera medycznego w procesie usprawniania;
- współpraca trenera, fizjoterapeuty i lekarza;
- zakres odpowiedzialności i granice kompetencji zawodowych;
- etyka pracy z pacjentem lub podopiecznym;
- podstawowe zasady bezpieczeństwa prowadzenia treningu.

Moduł 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu

- funkcjonalne ujęcie budowy układu ruchu;
- znaczenie kluczowych struktur anatomicznych w planowaniu treningu;
- podstawowe zasady biomechaniki ruchu człowieka;
- analiza prawidłowych i nieprawidłowych wzorców ruchowych;
- zależności pomiędzy mobilnością, stabilnością i kontrolą motoryczną;
- najczęściej występujące dysfunkcje posturalne;
- wpływ ograniczeń ruchowych na wykonywanie ćwiczeń;
- wykorzystanie wiedzy anatomicznej i biomechanicznej w praktyce.

Moduł 3. Kontuzje zachowawcze – rodzaje, mechanizmy i diagnostyka

- klasyfikacja urazów ostrych, przewlekłych i przeciążeniowych;
- mechanizmy powstawania najczęstszych urazów narządu ruchu;
- urazy i dysfunkcje w obrębie kolana, barku, kręgosłupa, biodra, stawu skokowego i stopy;
- fazy gojenia tkanek oraz ich wpływ na dobór ćwiczeń i obciążeń;
- podstawy postępowania w przypadku bólu i ograniczeń ruchowych;
- rozpoznawanie objawów alarmowych wymagających konsultacji medycznej;
- przeciwwskazania do rozpoczęcia lub kontynuowania treningu;
- zasady kierowania pacjenta do właściwego specjalisty.

Moduł 4. Ocena funkcjonalna i testy kliniczne

- przygotowanie do przeprowadzenia oceny funkcjonalnej;
- zebranie podstawowych informacji o stanie i potrzebach pacjenta;
- obserwacja postawy oraz podstawowych wzorców ruchowych;
- dobór testów do badanego obszaru i zgłaszanego problemu;
- wykonywanie podstawowych testów funkcjonalnych i klinicznych;
- identyfikowanie ograniczeń mobilności, stabilności i kontroli ruchu;
- dokumentowanie przebiegu oceny;
- interpretowanie uzyskanych wyników;
- ćwiczenie testów i oceny funkcjonalnej w parach;
- formułowanie podstawowych wniosków do dalszego postępowania.

Moduł 5. Periodyzacja treningu medycznego

- znaczenie periodyzacji w treningu medycznym i rehabilitacji;
- podstawowe modele periodyzacji: liniowa, falowa i blokowa;
- dostosowanie periodyzacji do stanu funkcjonalnego pacjenta;
- fazy rehabilitacji a intensywność, objętość i częstotliwość ćwiczeń;
- zasady bezpiecznego zwiększania obciążeń;
- planowanie progresji i regresji ćwiczeń;
- monitorowanie reakcji pacjenta na obciążenie;
- ocena postępów oraz modyfikowanie założeń treningowych.

Moduł 6. Tworzenie planów treningowych

- struktura planu medycznego treningu funkcjonalnego;
- określanie celu głównego i celów szczegółowych;
- dostosowanie planu do wyników oceny funkcjonalnej;
- dobór ćwiczeń do rodzaju urazu, ograniczeń i etapu usprawniania;
- ustalanie intensywności, objętości, częstotliwości i czasu regeneracji;
- uwzględnianie wskazań, przeciwwskazań oraz aktualnego stanu pacjenta;
- tworzenie indywidualnych planów treningowych;
- prezentacja i omówienie przygotowanych planów;
- analiza błędów oraz wprowadzanie korekt.

Moduł 7. Prowadzenie sesji treningowej

- przygotowanie stanowiska, sprzętu i uczestnika do ćwiczeń;
- struktura sesji medycznego treningu funkcjonalnego;
- demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń;
- przekazywanie jasnych instrukcji;
- obserwacja i korygowanie techniki ruchu;
- dobór ćwiczeń, obciążeń i sprzętu;
- prowadzenie sesji w parach z podziałem na rolę pacjenta i trenera;
- praca ze sprzętem rehabilitacyjnym i wyposażeniem siłowni;
- dostosowanie ćwiczeń do reakcji pacjenta;
- udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej.

Moduł 8. Analiza przypadków klinicznych

- analiza przypadku entezopatii ścięgna Achillesa;
- analiza przypadku zespołu bólowego kolana;
- analiza przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa;
- identyfikowanie ograniczeń i potrzeb pacjenta;
- dobór testów funkcjonalnych;
- określanie celów postępowania;
- dobór ćwiczeń i parametrów obciążenia;
- przygotowanie propozycji planu treningowego;
- praca w grupach i prezentowanie przyjętych rozwiązań;
- uzasadnianie decyzji treningowych;
- omówienie rozwiązań oraz korekta błędów.

Walidacja efektów uczenia się

Łącznie: teoria: 7 godz. 55 min, praktyka: 5 godz. 35 min, walidacja: 30 min, przerwy: 2 godz.

Warunki organizacyjne

- Usługa realizowana jest stacjonarnie w Carolina Szpital LUX MED przy ul. Pory 78 w Warszawie.
- Zajęcia prowadzone są w grupie liczącej od 10 do 20 osób, w warunkach umożliwiających realizację części teoretycznej, warsztatowej i praktycznej.
- Część praktyczna odbywa się w wyposażonej sali rehabilitacyjnej oraz na siłowni.
- Uczestnicy mają dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego, akcesoriów treningowych, urządzeń oraz obciążeń niezbędnych do wykonywania testów funkcjonalnych, prowadzenia ćwiczeń i symulowanych sesji treningowych.
- Ćwiczenia realizowane są indywidualnie, w parach oraz w małych grupach.
- Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, w tym arkusze oceny funkcjonalnej oraz bazę ćwiczeń zawierającą wskazania i przeciwwskazania.

- Prowadzący wykorzystuje prezentację, demonstrację, analizę przypadków, ćwiczenia warsztatowe, pracę na sprzęcie oraz informację zwrotną.
- Szkolenie ma charakter niekadawerowy i nie obejmuje pracy na preparatach anatomicznych.

Sposób organizacji walidacji

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest z wykorzystaniem dwóch metod: testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Test teoretyczny służy weryfikacji wiedzy z zakresu treningu medycznego, anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, mechanizmów urazów, faz gojenia tkanek, periodyzacji, planowania obciążeń, przeciwwskazań oraz granic kompetencji zawodowych.

Obserwacja w warunkach symulowanych służy weryfikacji umiejętności i kompetencji społecznych. Obejmuje ocenę przeprowadzania oceny funkcjonalnej, wykonywania i interpretowania testów, planowania treningu, doboru ćwiczeń i obciążeń, prowadzenia sesji treningowej, korygowania techniki oraz komunikowania się z pacjentem lub podopiecznym. Ocenie podlega zgodność wykonywanych czynności z kryteriami weryfikacji przypisanymi do poszczególnych efektów uczenia się.

Walidacja realizowana jest z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji. Za przeprowadzenie walidacji, stosowanie ustalonych kryteriów oceny, nadzór nad jej przebiegiem oraz kontrolę samodzielności pracy uczestników odpowiada wyznaczony walidator.

Weryfikacja postępów w trakcie usługi

Postępy uczestników są monitorowane na bieżąco poprzez obserwację wykonywanych ćwiczeń, analizę wyników testów funkcjonalnych, ocenę przygotowywanych planów treningowych oraz analizę rozwiązań opracowanych do przypadków klinicznych. Prowadzący ocenia poprawność wykonywanych czynności, sposób doboru ćwiczeń i obciążeń oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy otrzymują bieżącą informację zwrotną, wskazówki dotyczące poprawy techniki oraz możliwość ponownego wykonania ćwiczenia po wprowadzeniu korekty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1. Wprowadzenie do treningu medycznego – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	03-10-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 17 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 17 Moduł 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	03-10-2026	10:15	11:45	01:30
4 z 17 -	Przerwa	-	03-10-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 17 Moduł 3. Kontuzje zachowawcze – rodzaje, mechanizmy i diagnostyka – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	03-10-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 17 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 17 Moduł 4. Ocena funkcjonalna pacjenta i wykonywanie testów klinicznych – praktyka	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	03-10-2026	14:00	16:15	02:15
8 z 17 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi oraz omówienie zadania na kolejny dzień – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	03-10-2026	16:15	16:30	00:15
9 z 17 Omówienie zadania z pierwszego dnia szkolenia – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	04-10-2026	08:00	08:10	00:10
10 z 17 Moduł 5. Periodyzacja treningu medycznego – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	04-10-2026	08:10	09:40	01:30
11 z 17 -	Przerwa	-	04-10-2026	09:40	09:55	00:15
12 z 17 Moduł 6. Układanie indywidualnych planów treningowych – teoria	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	04-10-2026	09:55	11:25	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 -	Przerwa	-	04-10-2026	11:25	11:40	00:15
14 z 17 Moduł 7. Prowadzenie sesji treningowej – praktyka	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	04-10-2026	11:40	13:30	01:50
15 z 17 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 17 Moduł 8. Analiza przypadków klinicznych i dobór postępowania treningowego – praktyka	Zajęcia	mgr Damian Wiśniewski D.O.	04-10-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 17 -	Walidacja	-	04-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

112,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

112,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Damian Wiśniewski D.O.

Mgr Damian Wiśniewski D.O. jest fizjoterapeutą, osteopatą i trenerem medycznym, absolwentem fizjoterapii oraz wychowania fizycznego ze specjalizacją trenera przygotowania motorycznego. Specjalizuje się w treningu medycznym, rehabilitacji funkcjonalnej oraz pracy z pacjentami po urazach i operacjach, szczególnie w obrębie kolana, biodra i kręgosłupa. Doświadczenie kliniczne i treningowe zdobywał m.in. w Carolina Szpital oraz Szpitalu św. Elżbiety. W 2026 r. nadal aktywnie pracuje z pacjentami, prowadzi zajęcia dydaktyczne i rozwija doświadczenie w zakresie treningu medycznego, rehabilitacji funkcjonalnej oraz przygotowania motorycznego. Jest wykładowcą akademickim, szkoleniowcem i prelegentem konferencji medycznych. Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Organizator zapewnia odzież medyczną, potrzebne narzędzia i aparaturę.
- materiały szkoleniowe w tym arkusze oceny funkcjonalnej do pracy z pacjentem oraz bazę ćwiczeń z opisem wskazań i przeciwwskazań.

Informacje dodatkowe

Uczestnik dokonuje rejestracji na stronie Medyczny Trening Funkcjonalny. Poziom podstawowy

- Wypełnia formularz
- Wnosi opłatę

Dostosowanie usługi do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami:

Istnieje możliwość dostosowania organizacji usługi do indywidualnych potrzeb uczestników, w tym w zakresie dostępności sali szkoleniowej, materiałów dydaktycznych oraz organizacji procesu kształcenia. Osoby ze szczególnymi potrzebami proszone są o zgłoszenie potrzeby dostosowania warunków udziału najpóźniej na etapie rekrutacji lub przed rozpoczęciem usługi, co umożliwi organizatorowi przygotowanie odpowiednich rozwiązań i zapewnienie dostępności usługi.

Warunkiem zaliczenia usługi jest udział w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z walidacji.

Adres

ul. Pory 78

02-757 Warszawa

woj. mazowieckie

Klinika Rehabilitacji Carolina Szpital Lux Med

Kontakt



JAROSŁAW RYBAK

E-mail jaroslaw.rybak@luxmed.pl

Telefon (+48) 887 668 084