



RESKA - DOMINIK  
RESTERNY

Brak ocen dla tego dostawcy

## Trening medyczny - szkolenie

Numer usługi 2026/07/31/182672/3722924

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 19.09.2026 do 18.10.2026

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

128,13 PLN brutto/h

104,17 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych chcących zdobyć lub poszerzyć swoje kompetencje w zakresie diagnostyki różnicowej, programowania treningu medycznego oraz prowadzenia klienta przez proces powrotu do sprawności w oparciu o podejście EBM (medycyna oparta na dowodach). W szczególności szkolenie adresowane jest do trenerów personalnych, fizjoterapeutów, trenerów sportowych, specjalistów ds. rehabilitacji ruchowej a także osób planujących swoją aktywność zawodową w tych obszarach (m. in. studentów kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych).

Udział w szkoleniu wymaga podstawowej znajomości anatomii człowieka. Uczestnik zapisując się na szkolenie potwierdza, że ma podstawową wiedzę nt. anatomii człowieka.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

18

**Data zakończenia rekrutacji**

18-09-2026

**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

Usługa „Trening medyczny - szkolenie” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego z osobami po urazach i dysfunkcjach narządu ruchu, z zachowaniem zasad diagnostyki różnicowej oraz doboru rozwiązań treningowych opartych na dowodach naukowych (EBM). Uczestnik nabywa kompetencje w zakresie oceny funkcjonalnej kończyny dolnej, górnej i kręgosłupa, programowania jednostek treningowych oraz monitorowania postępów powrotu do sprawności.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                          | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Uczestnik charakteryzuje zasady diagnostyki różnicowej oraz obraz kliniczny najczęstszych urazów i dysfunkcji kończyny dolnej, górnej i kręgosłupa. | - definiuje podstawowe pojęcia z zakresu diagnostyki różnicowej i wywiadu klinicznego.                                                        | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                     | - rozróżnia najczęstsze urazy w obrębie poszczególnych obszarów narządu ruchu.                                                                | Test teoretyczny |
| Uczestnik dobiera ćwiczenia treningowe adekwatne do rodzaju urazu i etapu powrotu do sprawności.                                                    | - wskazuje ćwiczenia odpowiednie do stanu funkcjonalnego podopiecznego.                                                                       | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                     | - wskazuje zasady bezpieczeństwa i poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń w poszczególnych urazach.                                           | Test teoretyczny |
| Uczestnik planuje i programuje indywidualny proces treningowy oraz opisuje zasady edukacji podopiecznego w zakresie bólu i powrotu do sprawności.   | - identyfikuje błędy w sposobie wykonania ćwiczeń i wskazuje sposób ich korekty.                                                              | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                     | - układa plan treningowy na podstawie analizy przypadku (case study), uwzględniając periodyzację i stopniowe zwiększanie intensywności pracy. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                     | - wskazuje narzędzia służące monitorowaniu procesu treningowego.                                                                              | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                     | - opisuje zasady komunikacji z klientem w zakresie edukacji bólowej i profilaktyki nawrotów.                                                  | Test teoretyczny |

# 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

## PROGRAM SZKOLENIA

### Dzień 1.

Wywiad i czerwone flagi do pracy z odcinkiem szyjnym i piersiowym, fakty i mity, najczęstsze przyczyny bólu odcinka szyjnego i piersiowego, ryzyka.

Diagnostyka i case study, testy funkcjonalne odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa.

Nauka i praktyka ćwiczeń w oparciu o case study bólu odcinka szyjnego i piersiowego.

Programowanie jednostki, monitoring, edukacja pacjenta z bólem szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

### Dzień 2.

Teoretyczne podstawy obręczy barkowej. Wprowadzenie do diagnostyki, wywiad i obraz kliniczny.

Diagnostyka obręczy barkowej wg EBM. Badanie zakresów ruchu, testy specjalne i prowokacyjne, diagnostyka ruchowa oraz ocena podstawowych wzorców.

Przedstawienie procesu różnicowania i wnioskowania klinicznego, omówienie najczęstszych kontuzji w obrębie kończyny górnej, nauka i praktyka ćwiczeń.

Nauka i praktyka ćwiczeń w wybranych urazach.

Rozwiązania treningowe dla konkretnych urazów wg EBM. Dobór narzędzi treningowych do stanu funkcjonalnego.

Programowanie i projektowanie postępowania treningowego na podstawie case study. Podsumowanie materiału.

### Dzień 3.

Teoretyczne podstawy pracy kończyny dolnej. Wprowadzenie do diagnostyki, wywiad i obraz kliniczny.

Diagnostyka kończyny dolnej w ujęciu EBM. Badanie zakresów ruchu, testy specjalne i prowokacyjne, diagnostyka ruchowa oraz ocena podstawowych wzorców.

Przedstawienie procesu różnicowania i wnioskowania klinicznego, omówienie najczęstszych kontuzji w obrębie kończyny dolnej, nauka i praktyka ćwiczeń.

Nauka i praktyka ćwiczeń w wybranych urazach.

Rozwiązania treningowe dla konkretnych urazów według EBM. Dobór narzędzi treningowych do stanu funkcjonalnego.

Programowanie i projektowanie postępowania treningowego na podstawie case study. Podsumowanie materiału.

#### **Dzień 4.**

Sesja pytań i odpowiedzi - tematyka dnia poprzedniego. Omówienie faz powrotu do sprawności.

Wywiad i czerwone flagi do pracy z odcinkiem lędźwiowym, rodzaje bólu, fakty i mity, najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa lędźwiowego i czynniki ryzyka.

Diagnostyka i testy funkcjonalne odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Nauka i praktyka ćwiczeń odcinka lędźwiowego w oparciu o case study.

Programowanie jednostki, monitoring, edukacja pacjenta z bólem odcinka lędźwiowego.

#### **Dzień 5.**

Podstawowe zmienne treningowe, intensywność ćwiczeń, modele periodyzacji treningowej.

Autoregulacja z falowaniem, błędy programowania, schemat jednostki/sesji treningowej.

Programowanie ćwiczeń i tworzenie jednostek treningowych.

Monitoring w procesie rehabilitacji.

Rozpisywanie zadań domowych wraz z gradacją intensywności, prezentacja ćwiczeń.

Układanie planów treningowych na podstawie case study.

#### **Dzień 6.**

Zasady komunikacji i informacji zwrotnej: wywiad i ustalanie celów, edukacja w zakresie bezpieczeństwa ćwiczeń, regeneracji i aktywności poza treningiem, budowanie świadomości ciała i motywacji.

Kontrola i monitoring: dziennik treningowy, pomiary, kontrola techniki i reakcji na obciążenie; rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, modyfikacja planu i raportowanie.

Egzamin

### **WARUNKI ORGANIZACYJNE**

Uczestnik szkolenia powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii i biomechaniki narządu ruchu.

Zajęcia w części teoretycznej będą prowadzone w formie wykładu. Część praktyczna będzie realizowana w grupach max. 4-osobowych, w formie pracy pomiędzy uczestnikami.

Uczestnicy będą mieć dostęp do studia (siłowni) z wyposażeniem sportowym niezbędnym do realizacji szkolenia.

Usługa będzie realizowana w godzinach zegarowych.

### **SPOSÓB ORGANIZACJI WALIDACJI**

Walidacja odbędzie się w formie testu teoretycznego, obejmującego materiał z całego szkolenia. Walidację przeprowadza osoba prowadząca walidację, odrębna od osoby prowadzącej szkolenie.

## **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 43

| Przedmiot /<br>temat                                                                                                                                       | Typ<br>aktywności | Prowadzący    | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| 1 z 43 Wywiad i czerwone flagi do pracy z odcinkiem szyjnym i piersiowym, fakty i mity, najczęstsze przyczyny bólu odcinka szyjnego i piersiowego, ryzyka. | Zajęcia           | Robert Glacel | 19-09-2026               | 10:00                  | 12:00                  | 02:00         |
| 2 z 43 Diagnostyka i case study, testy funkcjonalne odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa.                                                             | Zajęcia           | Robert Glacel | 19-09-2026               | 12:00                  | 13:45                  | 01:45         |
| 3 z 43 -                                                                                                                                                   | Przerwa           | -             | 19-09-2026               | 13:45                  | 14:30                  | 00:45         |
| 4 z 43 Nauka i praktyka ćwiczeń w oparciu o case study bólu odcinka szyjnego i piersiowego.                                                                | Zajęcia           | Robert Glacel | 19-09-2026               | 14:30                  | 16:30                  | 02:00         |
| 5 z 43 -                                                                                                                                                   | Przerwa           | -             | 19-09-2026               | 16:30                  | 16:45                  | 00:15         |
| 6 z 43 Programowanie jednostki, monitoring, edukacja pacjenta z bólem szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.                                           | Zajęcia           | Robert Glacel | 19-09-2026               | 16:45                  | 18:00                  | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                        | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>7 z 43</div> Teoretyczne podstawy obręczy barkowej. Wprowadzenie do diagnostyki, wywiad i obraz kliniczny.                                                          | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <div>8 z 43</div> Diagnostyka obręczy barkowej wg EBM. Badanie zakresów ruchu, testy specjalne i prowokacyjne, diagnostyka ruchowa oraz ocena podstawowych wzorców.      | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <div>9 z 43</div> -                                                                                                                                                      | Przerwa        | -             | 20-09-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| <div>10 z 43</div> Przedstawienie procesu różnicowania i wnioskowania klinicznego, omówienie najczęstszych kontuzji w obrębie kończyny górnej, nauka i praktyka ćwiczeń. | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |
| <div>11 z 43</div> Nauka i praktyka ćwiczeń w wybranych urazach.                                                                                                         | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 15:00               | 15:45               | 00:45         |
| <div>12 z 43</div> -                                                                                                                                                     | Przerwa        | -             | 20-09-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>13 z 43</div> Rozwiązania treningowe dla konkretnych urazów wg EBM. Dobór narzędzi treningowych do stanu funkcjonalnego.                                             | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <div>14 z 43</div> Programowanie i projektowanie postępowania treningowego na podstawie case study. Podsumowanie materiału.                                               | Zajęcia        | Robert Glacel | 20-09-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <div>15 z 43</div> Teoretyczne podstawy pracy kończyny dolnej. Wprowadzenie do diagnostyki, wywiad i obraz kliniczny.                                                     | Zajęcia        | Jan Sękowski  | 03-10-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <div>16 z 43</div> Diagnostyka kończyny dolnej w ujęciu EBM. Badanie zakresów ruchu, testy specjalne i prowokacyjne, diagnostyka ruchowa oraz ocena podstawowych wzorców. | Zajęcia        | Jan Sękowski  | 03-10-2026            | 11:30               | 12:45               | 01:15         |
| <div>17 z 43</div> -                                                                                                                                                      | Przerwa        | -             | 03-10-2026            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>18 z 43</div> <p>Przedstawienie procesu różnicowania i wnioskowania klinicznego, omówienie najczęstszych kontuzji w obrębie kończyny dolnej, nauka i praktyka ćwiczeń.</p> | Zajęcia        | Jan Sękowski | 03-10-2026            | 13:30               | 14:45               | 01:15         |
| <div>19 z 43</div> <p>Nauka i praktyka ćwiczeń w wybranych urazach.</p>                                                                                                         | Zajęcia        | Jan Sękowski | 03-10-2026            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| <div>20 z 43</div> <p>-</p>                                                                                                                                                     | Przerwa        | -            | 03-10-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         |
| <div>21 z 43</div> <p>Rozwiązania treningowe dla konkretnych urazów według EBM. Dobór narzędzi treningowych do stanu funkcjonalnego.</p>                                        | Zajęcia        | Jan Sękowski | 03-10-2026            | 15:45               | 17:00               | 01:15         |
| <div>22 z 43</div> <p>Programowanie i projektowanie postępowania treningowego na podstawie case study. Podsumowanie materiału.</p>                                              | Zajęcia        | Jan Sękowski | 03-10-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |



| Przedmiot /<br>temat                                                                                                                                              | Typ<br>aktywności | Prowadzący   | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| 23 z 43 Sesja pytań i odpowiedzi - tematyka dnia poprzedniego. Omówienie faz powrotu do sprawności.                                                               | Zajęcia           | Jan Sękowski | 04-10-2026               | 10:00                  | 11:30                  | 01:30         |
| 24 z 43 Wywiad i czerwone flagi do pracy z odcinkiem lędźwiowym, rodzaje bólu, fakty i mity, najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa lędźwiowego i czynniki ryzyka. | Zajęcia           | Jan Sękowski | 04-10-2026               | 11:30                  | 12:45                  | 01:15         |
| 25 z 43 -                                                                                                                                                         | Przerwa           | -            | 04-10-2026               | 12:45                  | 13:30                  | 00:45         |
| 26 z 43 Diagnostyka i testy funkcjonalne odcinka lędźwiowego kręgosłupa.                                                                                          | Zajęcia           | Jan Sękowski | 04-10-2026               | 13:30                  | 15:00                  | 01:30         |
| 27 z 43 Nauka i praktyka ćwiczeń odcinka lędźwiowego w oparciu o case study.                                                                                      | Zajęcia           | Jan Sękowski | 04-10-2026               | 15:00                  | 16:30                  | 01:30         |
| 28 z 43 -                                                                                                                                                         | Przerwa           | -            | 04-10-2026               | 16:30                  | 16:45                  | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                        | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>29 z 43</div> Programowanie jednostki, monitoring, edukacja pacjenta z bólem odcinka lędźwiowego.   | Zajęcia        | Jan Sękowski | 04-10-2026            | 16:45               | 18:00               | 01:15         |
| <div>30 z 43</div> Podstawowe zmienne treningowe, intensywność ćwiczeń, modele periodyzacji treningowej. | Zajęcia        | Kamil Cyba   | 17-10-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <div>31 z 43</div> Autoregulacja z falowaniem, błędy programowania, schemat jednostki/sesji treningowej. | Zajęcia        | Kamil Cyba   | 17-10-2026            | 11:30               | 12:45               | 01:15         |
| <div>32 z 43</div> -                                                                                     | Przerwa        | -            | 17-10-2026            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |
| <div>33 z 43</div> Programowanie ćwiczeń i tworzenie jednostek treningowych.                             | Zajęcia        | Kamil Cyba   | 17-10-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <div>34 z 43</div> Monitoring w procesie rehabilitacji.                                                  | Zajęcia        | Kamil Cyba   | 17-10-2026            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <div>35 z 43</div> -                                                                                     | Przerwa        | -            | 17-10-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         |
| <div>36 z 43</div> Rozpisywanie zadań domowych wraz z gradacją intensywności, prezentacja ćwiczeń.       | Zajęcia        | Kamil Cyba   | 17-10-2026            | 15:45               | 17:00               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 37 z 43<br>Układanie planów treningowych na podstawie case study.                                                                                                                                          | Zajęcia        | Kamil Cyba | 17-10-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| 38 z 43 Zasady komunikacji i informacji zwrotnej: wywiad i ustalanie celów, edukacja w zakresie bezpieczeństwa ćwiczeń, regeneracji i aktywności poza treningiem, budowanie świadomości ciała i motywacji. | Zajęcia        | Kamil Cyba | 18-10-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| 39 z 43 -                                                                                                                                                                                                  | Przerwa        | -          | 18-10-2026            | 12:30               | 13:15               | 00:45         |
| 40 z 43<br>Kontrola i monitoring: dziennik treningowy, pomiary, kontrola techniki i reakcji na obciążenie; rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, modyfikacja planu i raportowanie.                        | Zajęcia        | Kamil Cyba | 18-10-2026            | 13:15               | 15:30               | 02:15         |
| 41 z 43 Sesja pytań i odpowiedzi. Podsumowanie materiału.                                                                                                                                                  | Zajęcia        | Kamil Cyba | 18-10-2026            | 15:30               | 16:45               | 01:15         |
| 42 z 43 -                                                                                                                                                                                                  | Przerwa        | -          | 18-10-2026            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 43 z 43 -         | Walidacja      | -          | 18-10-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 48:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 41:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 06:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 56:00         |

### Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

### Cennik

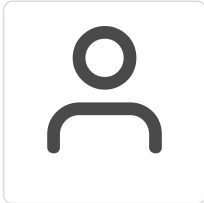
| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 150,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 128,13 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 104,17 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Kamil Cyba

Trener personalny z doświadczeniem od 2018 roku, od 2020 roku związany z RESKAtteam jako szkoleniowiec wewnętrzny, a od 2022 roku prowadzący również szkolenia zewnętrzne z zakresu treningu medycznego. Specjalizuje się w pracy z osobami bólowymi, po urazach i kontuzjach oraz z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.



2 z 3

### Jan Sękowski

Jan Sękowski jest trenerem personalnym od 2019 roku. W 2023 roku uzyskał tytuł magistra fizjoterapii. Koncentruje się na metodach pracy ruchowej z klientami bólowymi, wspierając wiedzą z zakresu dietytyki, terapii manualnej oraz medycyny osteopatycznej. Połączenie wiedzy klinicznej z kompetencjami trenera personalnego pozwala mu na szerokie podejście do procesu usprawniania, ze szczególnym uwzględnieniem programowania treningowego w rehabilitacji i późnych fazach powrotu do sportu.

Od 2019 roku Jan prowadzi praktykę zawodową jako trener personalny, rozwijając się w obszarze treningu medycznego oraz kinezyterapii z uwagi na znaczną liczbę klientów bólowych z różnymi schorzeniami układu ruchu. Odbił praktyki w siedzibie piłkarskiej Legii Warszawa, pracując z rocznikami U13-U18 w roku 2021. W codziennej pracy wykorzystuje techniki terapii manualnej i osteopatycznej, które integruje z celowaną aktywnością fizyczną. Dzięki temu szkolenia są oparte na realnych case-studies, sprawdzonych protokołach postępowania i EBP.

Jako szkoleniowiec od ponad 2 lat Jan regularnie dzieli się wiedzą z zakresu fizjoterapii i treningu medycznego z początkującymi trenerami i studentami fizjoterapii. Dodatkowo wystąpił na 2 konferencjach w latach 2024 i 2025.



3 z 3

### Robert Glacel

Robert Glacel swoją drogę zawodową w branży fitness i kinezyterapii rozpoczął w 2019 roku. Początkowo koncentrował się na treningu personalnym i sylwetkowym, jednak rosnące potrzeby klientów skierowały jego specjalizację w stronę treningu medycznego i wsparcia osób w stanach bólowych. Obecnie jego praktyka opiera się na modelu EBM – ściśle współpracuje z zespołem fizjoterapeutów, pomagając podopiecznym w powrocie do sprawności po urazach narządu ruchu. Jako opiekun merytoryczny w studio RESKAtteam odpowiada za rozwój kadry trenerskiej oraz wdrażanie standardów pracy z pacjentem bólowym. Jest aktywnym zawodnikiem i trenerem Kettlebell Hardstyle, posiadaczem tytułów siłowych Top Team oraz Sinister.

Od 3 lat działa jako szkoleniowiec – przeprowadził ponad 300 godzin dydaktycznych i przeszkolił około 120 specjalistów (fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, trenerów motorycznych).

Występował jako prelegent na konferencji "Forum Treningu i Biznesu" w 2024 i 2025 roku.

Absolwent AWF Wrocław (kulturystyka i instruktor siłowni), aktualnie student fizjoterapii na Uniwersytecie Dolnośląskim DSW. Certyfikowany Trener Personalny, specjalizacja: programowanie treningu w bólu, rehabilitacja przez ruch, diagnostyka funkcjonalna.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy będą mieli dostęp do materiałów wspierających realizację szkolenia, takich jak np. prezentacje szkoleniowe.

## Warunki uczestnictwa

Uczestnik szkolenia powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii i biomechaniki narządu ruchu. Uczestnik zapisując się na szkolenie potwierdza, że ma podstawową wiedzę nt. anatomii człowieka.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest frekwencja na poziomie min. 80%.

## Informacje dodatkowe

Jesteś zainteresowany szkoleniem i masz jakieś pytania? **Zapraszamy do kontaktu!**

## Adres

ul. Na Grobli 30/32  
50-421 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Szkolenie realizowane jest w studio treningowym RESKAteam, zlokalizowanym w centrum Wrocławia przy ul. Na Grobli 30/32.

Obiekt o powierzchni 470 m<sup>2</sup> został przygotowany z myślą o treningu medycznym i personalnym, łącząc nowoczesne wyposażenie z komfortem użytkowania. Przestronne sale umożliwiają swobodną realizację zarówno części teoretycznych, jak i praktycznych zajęć grupowych.

Do dyspozycji uczestników są dwie szatnie z łazienkami i prysznicami. Przy obiekcie znajduje się bezpłatny parking. Lokalizacja w centrum miasta zapewnia łatwy dojazd zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DOMINIK RESTERNY**

**E-mail** hello@reskateam.pl

**Telefon** (+48) 669 766 349