



MOVE THERAPY
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

77 ocen

Nowoczesny Trening Core i Mięśni Dna Miednicy

Numer usługi 2026/09/07/184099/3794318

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 12.09.2026 do 12.09.2026

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, instruktorów treningu funkcjonalnego, instruktorów pilatesu i jogi, fizjoterapeutów, studentów kierunków związanych z aktywnością fizyczną, zdrowiem i rehabilitacją oraz osób pracujących z klientami aktywnymi fizycznie. Kurs jest przeznaczony dla osób, które chcą poszerzyć kompetencje w zakresie pracy z mięśniami core, dnem miednicy, odcinkiem lędźwiowo-krzyżowym, oddechem, stabilizacją oraz kontrolą ruchu. Uczestnikami mogą być również osoby pracujące z kobietami po ciąży, po cesarskim cięciu, po zabiegach w obrębie brzucha lub z klientami zgłaszającymi bóle dolnego odcinka kręgosłupa, zaburzenia stabilizacji, przeciążenia, kompensacje ruchowe lub problemy z aktywacją mięśni brzucha i dna miednicy.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do oceny funkcji core oraz do planowania podstawowych strategii treningu medycznego i motorycznego oraz sylwetkowego w tym obszarze. Uczestnik nauczy się dobierać ćwiczenia oddechowe, aktywacyjne, mobilizacyjne i stabilizacyjne oraz budować logiczny plan pracy z klientem na podstawie diagnostyki funkcjonalnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje funkcjonalną rolę mięśni core, dna miednicy, przepony i odcinka lędźwiowo-krzyżowego w stabilizacji, oddechu, kontroli postawy i ruchu.	omawia zależności między oddechem, ciśnieniem śródbrzusznym, stabilizacją i pracą dna miednicy,	Wywiad swobodny
	wskazuje znaczenie core w pracy kręgosłupa, bioder i kończyn,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia, jak zaburzenia w obrębie tej strefy mogą wpływać na kompensacje ruchowe i dolegliwości bólowe.	Wywiad swobodny
Uczestnik planuje podstawowe strategie treningu medycznego dla core, dna miednicy i odcinka lędźwiowo-krzyżowego.	dobiera ćwiczenia oddechowe, aktywacyjne, mobilizacyjne i stabilizacyjne do celu pracy,	Wywiad swobodny
	opisuje zasady progresji i regresji ćwiczeń	Wywiad swobodny
	wyjaśnia, jak łączyć diagnostykę, pracę z oddechem, aktywację, mobilizację, pracę z blizną i trening funkcjonalny w spójny plan.	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Kurs 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**.

Program szkolenia zawiera:

Moduł 1. Anatomia i funkcjonalność strefy core

Omówienie funkcjonalnej roli mięśni brzucha, przepony, dna miednicy i odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Uczestnicy poznają znaczenie oddechu, ciśnienia śródbrzusznego, kontroli napięcia i stabilizacji w pracy z ruchem oraz bólem.

Moduł 2. Diagnostyka funkcjonalna core, dna miednicy i odcinka lędźwiowo-krzyżowego

Praktyczne omówienie podstawowych elementów oceny funkcjonalnej. Uczestnicy uczą się obserwować jakość ruchu, oddech, kontrolę postawy, kompensacje oraz ograniczenia wpływające na dobór ćwiczeń.

Moduł 3. Najczęstsze dysfunkcje i dolegliwości

Omówienie typowych problemów występujących w obrębie dolnego odcinka pleców, brzucha, dna miednicy i miednicy. Analiza zależności między objawem a możliwym mechanizmem problemu.

Moduł 4. Strategie oddechowe i low-pressure

Nauka podstawowych strategii oddechowych wykorzystywanych w pracy z core, dnem miednicy i odcinkiem lędźwiowym. Omówienie zasad doboru ćwiczeń oddechowych do potrzeb klienta.

Moduł 5. Odruchowa aktywizacja, neuromodulacja i mobilizacja

Praktyczne techniki aktywizacji mięśni brzucha, dna miednicy i okolicy lędźwiowej. Omówienie sposobów pobudzania, regulowania napięcia oraz przygotowania ciała do efektywnej pracy ruchowej.

Moduł 6. Funkcjonalna praca z blizną na brzuchu

Omówienie wpływu blizny na napięcie, oddech, stabilizację i funkcję mięśni core. Uczestnicy poznają podstawowe zasady bezpiecznej oceny i funkcjonalnego włączania pracy z blizną do procesu treningowego.

Moduł 7. Strategie ruchowe i budowanie planu pracy

Dobór ćwiczeń aktywacyjnych, stabilizacyjnych, mobilizacyjnych i funkcjonalnych. Uczestnicy uczą się budować prosty plan pracy na podstawie diagnostyki oraz celu klienta.

Moduł 8. Kompleksowy trening i gotowe schematy pracy

Połączenie diagnostyki, oddechu, aktywacji, mobilizacji i treningu funkcjonalnego w praktyczne schematy pracy możliwe do wdrożenia z klientem po zakończeniu szkolenia.

Walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Anatomia funkcjonalna i najczęstsze dysfunkcje	Zajęcia	MAREK KUŚ	12-09-2026	09:30	11:00	01:30
2 z 8 -	Przerwa	-	12-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 8 Diagnostyka funkcjonalna i strategie odruchowej aktywizacji	Zajęcia	MAREK KUŚ	12-09-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 8 -	Przerwa	-	12-09-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 8 Strategie ruchowe, trening z blizną, strategię low preasure	Zajęcia	MAREK KUŚ	12-09-2026	13:15	15:30	02:15
6 z 8 Gotowe schematy pracy	Zajęcia	MAREK KUŚ	12-09-2026	15:30	16:45	01:15
7 z 8 -	Przerwa	-	12-09-2026	16:45	17:15	00:30
8 z 8 -	Walidacja	-	12-09-2026	17:15	17:30	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

Wszystkie materiały dodatkowe uczestnicy otrzymają w dniu kursu w ramach dostępu do platformy <https://akademia.movetherapy.pl> - zawierające materiały VOD plus Ebook.

Warunki uczestnictwa

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, Sąddeckie Bony Szkoleniowe I

Adres

ul. Rakowska 3
02-237 Warszawa
woj. mazowieckie

Studio Treningowe OH! My Gym!

Kontakt



MAREK KUŚ

E-mail biuro@movetherapy.pl

Telefon (+48) 792 222 067