



Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2025/01/17/161937/2508810

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

75,47 PLN brutto/h

75,47 PLN netto/h

FIT ACADEMY

MICHAŁ

MOCZULSKI

SPÓŁKA JAWNA

★★★★★ 4,6 / 5

92 oceny

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 53 h

📅 30.08.2025 do 07.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	29-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	53
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
WIEDZA: charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: Uczestnik dokonuje wstępnej diagnozy problemów bólowych na podstawie wywiadu i obserwacji ruchowej oraz dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne	Przeprowadza wywiad z klientem z wykorzystaniem pytań otwartych i kierunkujących	Test teoretyczny
	Obserwuje wzorce ruchowe klienta w podstawowych ćwiczeniach funkcjonalnych.	Test teoretyczny
	Identyfikuje główne możliwe źródło dolegliwości bólowych na podstawie zebranych danych.	Test teoretyczny
	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza 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,

rozciągno 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 (wierzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepki)
- 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 rozciągna podeszwowego

Walidacja

Zakończenie

Usługa jest realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min. Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 10 min,

Przerwy nie 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 przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Hubert Rychel	30-08-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Charakterystyka wad podstawy	Hubert Rychel	30-08-2025	10:30	13:00	02:30
3 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	30-08-2025	13:00	13:15	00:15
4 z 17 Testy mięśniowe	Hubert Rychel	30-08-2025	13:15	16:30	03:15
5 z 17 Testy wzorców ruchowych	Hubert Rychel	30-08-2025	16:30	19:00	02:30
6 z 17 Dobór sekwencji oceny	Hubert Rychel	30-08-2025	19:00	20:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Techniki mobilizujące	Hubert Rychel	31-08-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	31-08-2025	12:00	12:15	00:15
9 z 17 Techniki stabilizujące	Hubert Rychel	31-08-2025	12:15	16:00	03:45
10 z 17 Studia przypadków przykładowych klientów	Hubert Rychel	31-08-2025	16:00	19:15	03:15
11 z 17 Chroniczne bóle pleców	Hubert Rychel	06-09-2025	09:00	13:45	04:45
12 z 17 Przerwa	Hubert Rychel	06-09-2025	13:45	14:00	00:15
13 z 17 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Hubert Rychel	06-09-2025	14:00	20:00	06:00
14 z 17 Kinezio Taping cz. 1	Łukasz Michałowski	07-09-2025	09:00	13:00	04:00
15 z 17 Przerwa	Łukasz Michałowski	07-09-2025	13:00	13:15	00:15
16 z 17 Kinezio Taping cz. 2	Łukasz Michałowski	07-09-2025	13:15	16:45	03:30
17 z 17 Walidacja	-	07-09-2025	16:45	17:15	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,47 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

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 osiągnięciu 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.



2 z 2

Łukasz Michałowski

Fizjoterapeuta, doktor nauk o kulturze fizycznej. Pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Poznań oraz PWSZ Piła. Były

fizjoterapeuta RehaSport Clinic.

Uczestnik wielu szkoleń z zakresu fizjoterapii, przygotowania motorycznego oraz oceny funkcjonalnej w sporcie: McKenzie, PNF, Kinesiology Taping, Functional Fascial Taping, Fascial Distortion Model, Functional Movement Screen, Nowoczesny trening motoryczny w grach zespołowych, Performance Stability. Współautor przewodnika do ćwiczeń profilaktyczno – korekcyjnych pt.: „Diagnostyka zaburzeń postawy ciała u dzieci – profilaktyka i postępowanie korekcyjne”.

Były członek sztabu medycznego reprezentacji Nowej Zelandii we wioślarstwie oraz kadry narodowej Islandii w piłce ręcznej.

Instruktor kulturystyki oraz pływania.

Trener kursu TAPING - PLASTROWANIE DLA FIZJOTERAPEUTÓW.

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,

Adres

ul. Kruszwicka 1

85-213 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



Michał Moczulski

E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771