



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

488 ocen

Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych 2.0

Numer usługi 2026/05/04/161937/3535473

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 03.10.2026 do 11.10.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia, tj; 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, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na

Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje zaburzenia wzorców ruchowych powodujące ból.	definiuje czynniki wywołujące ból kręgosłupa, bóle przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, bóle korzeniowe, wady postawy	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: diagnozuje klientów bólowych i wykonuje różnego rodzaju zabiegi wg poznanych metod	dokonuje diagnozy na podstawie rozmowy i wykonywania konkretnych ćwiczeń ruchowych, aby móc zdiagnozować źródło bólu i dobrać odpowiednie zabiegi pozwalające na przeciwdziałanie temu stanowi.	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza konsultacje przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Analiza dowodów i deklaracji

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

Plan nauczania (tematy zajęć edukacyjnych i ich wymiar z uwzględnieniem w miarę potrzeby części teoretycznej i części praktycznej):

Dzień 1

Moduł 1

Wprowadzenie:

Zakres pracy trenera personalnego i trenera medycznego oraz implikacje do stanów przeciążeniowych wraz z "red flags" .

Moduł 2 - ocena statyczna sylwetki w tym: ocena postawy i wad postawy oraz kontekstualne zastosowanie do celu w treningu medycznym:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele Wspieranie procesu oceny wzorców ruchowych i procesu treningowego na każdym etapie przy wykorzystywaniu AI w narzędziach teleinformatycznych.

Moduł 3 – Testy mięśniowe : wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów,ćwiczenia stosowania stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych : wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny

Dzień 2

Moduł 6 - 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
- -streetching statyczny a dynamiczny

Moduł 7 Techniki stabilizujące odcinki : wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów : Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Dzień 3

Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców : Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie w zakresie pracy trenera medycznego:

I. Implikacje do ćwiczeń stanach przeciążeniowych w tym:

- chondromalacje (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 piętowa, zapalenie rozciągnięcia podeszwowego

Dzień 4

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie w zakresie pracy trenera medycznego:

II. współczesne postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek:

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)

Test/walidacja

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych

Podczas szkolenia będzie prowadzona praca grupowa. uczestnicy wykonują praktyczne szkolenia na sobie. Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi

1. Test teoretyczny – weryfikacja efektu uczenia się w zakresie wiedzy

Walidacja wiedzy odbywa się w formie testu teoretycznego przeprowadzanego online, przy czym uczestnik wykonuje test **stacjonarnie, w miejscu realizacji szkolenia i pod bezpośrednim nadzorem osoby przeprowadzającej test.**

Przed rozpoczęciem testu uczestnik otrzymuje link do formularza testowego. Uczestnik korzysta z własnego urządzenia lub urządzenia udostępnionego na miejscu i samodzielnie odpowiada na pytania odnoszące się bezpośrednio do zdefiniowanych efektów uczenia się oraz przypisanych do nich kryteriów weryfikacji.

Osoba nadzorująca przebieg testu potwierdza tożsamość uczestnika, przekazuje instrukcję dotyczącą sposobu wykonania testu, kontroluje samodzielność jego realizacji oraz zapewnia jednakowe warunki przeprowadzenia walidacji dla wszystkich uczestników. W czasie testu uczestnik nie korzysta z pomocy trenera ani innych osób.

Po zakończeniu testu system **automatycznie sprawdza udzielone odpowiedzi i generuje wynik**, który stanowi bezpośredni dowód osiągnięcia lub nieosiągnięcia kryteriów weryfikacji. Wynik jest zapisywany w systemie/formularzu i może zostać wykorzystany przez osobę walidującą do sporządzenia dokumentacji potwierdzającej przeprowadzenie walidacji.

Osiągnięcie I etapu walidacji - testu wiedzy - zostaje potwierdzone przez komisję walidacyjną po sprawdzeniu wyników testu i osiągnięciu przez uczestnika wszystkich kryteriów weryfikacji wiedzy.

2. Analiza dowodów i deklaracji – weryfikacja umiejętności i kompetencji społecznych

Weryfikacja umiejętności oraz kompetencji społecznych odbywa się poprzez użycie metody **analizy dowodów i deklaracji** uzyskanych przez uczestnika w toku realizacji zadań praktycznych.

Walidator porównuje zgromadzone dowody z wcześniej zdefiniowanymi kryteriami weryfikacji. Dla każdego kryterium odnotowuje, czy zostało ono spełnione na podstawie obserwowanego wykonania zadania, przedstawionego rozwiązania oraz uzasadnienia uczestnika.

Na podstawie kompletności i jakości zgromadzonych dowodów walidator podejmuje decyzję o osiągnięciu lub osiągnięciu danego efektu uczenia się. Wyniki walidacji są dokumentowane w indywidualnej karcie oceny walidacji uczestnika, która zawiera wskazanie zweryfikowanych kryteriów, wynik ich oceny oraz końcową decyzję dotyczącą wyniku walidacji,

Walidację przeprowadza walidator niezaangażowany w żadnym etapie procesu szkolenia. Dzięki temu proces kształcenia i proces walidacji są rozdzielone osobowo i w czasie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Przeprowadzenie oceny statystycznej sylwetki	Piotr Derewecki	03-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 19 Charakterystyka wad podstawy	Piotr Derewecki	03-10-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 19 Przerwa	Piotr Derewecki	03-10-2026	14:00	15:30	01:30
4 z 19 Testy mięśniowe	Piotr Derewecki	03-10-2026	15:30	16:00	00:30
5 z 19 Testy wzorców ruchowych	Piotr Derewecki	03-10-2026	16:00	19:00	03:00
6 z 19 Dobór sekwencji oceny	Piotr Derewecki	03-10-2026	19:00	21:00	02:00
7 z 19 Techniki mobilizujące	Piotr Derewecki	04-10-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 19 Techniki stabilizujące	Piotr Derewecki	04-10-2026	12:00	14:30	02:30
9 z 19 Przerwa	Piotr Derewecki	04-10-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 19 Studia przypadków przykładowych klientów	Piotr Derewecki	04-10-2026	15:00	20:00	05:00
11 z 19 Chroniczne bóle pleców	Piotr Derewecki	10-10-2026	10:00	14:30	04:30
12 z 19 Przerwa	Piotr Derewecki	10-10-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 19 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Piotr Derewecki	10-10-2026	15:00	21:00	06:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek – ocena stanu i pierwsze działania	Piotr Derewecki	11-10-2026	10:00	12:00	02:00
15 z 19 Etapy postępowania w procesie powrotu do sprawności po urazie	Piotr Derewecki	11-10-2026	12:00	14:00	02:00
16 z 19 Przerwa	Piotr Derewecki	11-10-2026	14:00	14:30	00:30
17 z 19 Modyfikacja ćwiczeń w stanach przeciążeniowych	Piotr Derewecki	11-10-2026	14:30	16:00	01:30
18 z 19 Dobór ćwiczeń i obciążeń w zależności od rodzaju urazu i fazy powrotu do aktywności, postępowanie po urazach i w stanach przeciążeniowych	Piotr Derewecki	11-10-2026	16:00	17:30	01:30
19 z 19 Walidacja	-	11-10-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

75,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

75,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Derewecki

Fizjoterapeuta i trener personalny z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami aktywnymi fizycznie, sportowcami oraz klientami wracającymi do pełnej sprawności po urazach. Absolwent kierunku Fizjoterapia na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie.

Od 2021 roku zdobywa doświadczenie zawodowe jako trener personalny i fizjoterapeuta w renomowanych studiach treningowych, klinikach fizjoterapii oraz centrach przygotowania motorycznego. Specjalizuje się w diagnostyce funkcjonalnej, planowaniu indywidualnych programów treningowych, rehabilitacji narządu ruchu oraz prowadzeniu treningów dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników.

Nieustannie rozwija swoje kompetencje poprzez udział w specjalistycznych szkoleniach i kursach z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, treningu medycznego oraz przygotowania motorycznego. Ukończył m.in. szkolenia z terapii manualnej według standardów IFOMPT, suchego igłowania, rehabilitacji ortopedycznej, rehabilitacji po rekonstrukcji ACL, masażu tkanek głębokich, stabilizacji centralnej, programowania treningu siły i mocy, treningu plyometrycznego oraz przygotowania motorycznego.

W pracy szkoleniowej stawia na praktyczne przekazywanie wiedzy, oparte na aktualnych standardach medycznych i treningowych oraz własnym doświadczeniu klinicznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- schematy szkoleniowe
- certyfikat ukończenia

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,
- sprawni fizycznie (brak przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej)

Adres

ul. Armii Krajowej 25

30-150 Kraków

woj. małopolskie

Fitness Klub CityFit - Siłownia 24h Kraków Principio

Kontakt



MAGDALENA KOMO-LIBIO

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 537 912 901