



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA

★★★★☆ 4,4 / 5

488 ocen

Kurs trener medyczny w dysfunkcjach mięśniowo-szkieletowych

Numer usługi 2026/05/04/161937/3535516

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 21.11.2026 do 29.11.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

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, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	20-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

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: 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 przeciwwskazania 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 testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych : wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia 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
- -stretching 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 podszewowego

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. wspólczesne postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek:

-naciągnięcia mięśni

- skręcenia (wierzadła)

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Malinowski

Doktorat tryb eksternistyczny- promotor Prof. dr hab. Zbigniew Jastrzębski Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Wychowanie fizyczne, Studia magisterskie Wyższa Szkoła - Edukacja w Sporcie w Warszawie, Specjalizacja- Trener Przygotowania Motorycznego (TPM) z elementami Dietetyki w sporcie Chiropraktyka- terapia manualna, Studia podyplomowe Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego , Fizjoterapia, Studia magisterskie Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn Fizjoterapia, Studia licencjackie Wyższa Szkoła Zarządzania.

Szkolenia specjalistyczne :

ACL FRAMEWORK BODYWORK- mgr Paweł Krótki ACL Rehab System Athletes Authority RTS/ VBT NEXT GENERATION PERFORMANCE ASCA LEVEL 1 Australian Strength and Conditioning Association ACL Injuries- from theory to practice/Rotator cuff/Athletic hip & groin pain/HSI Physiotutors NSCA SCEC- Trener przygotowania fizycznego Strength & Conditioning Education Center Bark/Kolano/biodro/ analiza biegu dr Ryszard Biernat/ MED COACH Kompleks barkowy, ostry dysk, wady postawy, kompleks miednicy, system przepon, Fizjopassion Science& Practise- lower limb/ upper limb/ sport performance/ medicine Artur Mohr ADVANCED STRENGTH AND POWER FEATURING DAN BAKER EXOS- Dan Baker Diagnostyka Kończyna górna, dolna, kręgosłup szyjny, piersiowy i lędźwiowy, terapia kręgosłupa szyjnego, piersiowego oraz kończyny górnej i dolnej ACUS MED EXOS PERFORMANCE SPECIALIST- trener przygotowania motorycznego EXOS Radiolo Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia
- schematy szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

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

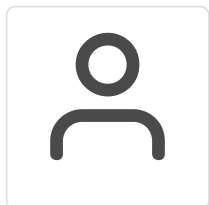
Informacje dodatkowe

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (Art 43 pkt 26 a).

Adres

ul. Kruszwicka 1
85-213 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Kontakt



MAGDALENA KOMO-LIBIO

E-mail magdalenakomo.libio@gmail.com

Telefon (+48) 537 912 901