

Masaje Deportivo

Duración: **4 clases de 3 horas cada una.**

Modalidad: **Teórico-Práctico.**

En este programa vas a aprender las técnicas básicas para prevenir, tratar y acompañar lesiones en deportistas. Este taller te brinda las herramientas prácticas para reconocer las patologías comunes en el deporte, optimizar el rendimiento físico y garantizar una recuperación efectiva.

Descripción del curso:

El masaje deportivo es una técnica clave para el rendimiento físico y la prevención de lesiones, cada vez más demandada en el ámbito profesional. Este curso intensivo está diseñado para brindar una formación completa en un tiempo reducido, ideal para quienes buscan especializarse o complementar sus conocimientos en salud y bienestar.

¿Qué aprenderás?

Fundamentos anatómicos y fisiológicos aplicados al masaje deportivo.

Técnicas esenciales: fricción, amasado, percusión y estiramientos asistidos.

Métodos pre y postcompetitivos adaptados a las necesidades de cada atleta.

Identificación y tratamiento básico de lesiones deportivas comunes.