

EL MASAJE PARA EL TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

□ OBJETIVOS:

- Contribuir a que los alumnos comprendan la importancia de realizar estiramientos miofasciales y masaje de calentamiento en el deportista para evitar lesiones que le impidan el desarrollo de la actividad física.

□ CONTENIDOS:

1. Estiramientos miofasciales en el deporte e intervención.
2. Masaje de calentamiento.