

FUNDAMENTOS DEL MASAJE DEPORTIVO

□ OBJETIVOS:

- Proporcionar a los alumnos una herramienta útil y práctica para el masaje de restablecimiento y rehabilitador en el deportista que ha realizado un sobreesfuerzo en la competición o el entrenamiento físico.

▣ CONTENIDOS:

1. El masaje de intracompetición.
2. Masaje de restauración o post-competición.
3. Masaje de entrenamiento o intersemana.
4. El masaje como parte de un programa de rehabilitación de lesiones.
5. Masaje en los deportes más frecuentes.
6. Masaje por regiones.