

MÉTODOS DEL MASAJE DEPORTIVO

□ OBJETIVOS:

- Aprendizaje de las distintas técnicas de masaje terapéutico aplicables al ámbito deportivo, conociendo sus indicaciones y contraindicaciones.
- Puesta al día en patología deportiva, así como sus diferentes tratamientos y características.

□ CONTENIDOS:

1. Automasaje en el deportista.
2. Masaje ruso.
3. Reflexoterapia podal en el deportista.
4. Masaje Drenaje Linfático.
5. Masaje Transverso Profundo de Cyriax.
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética.
7. Shiatsu. Masaje japonés.
8. Masaje de frotación con el músculo estirado.
9. Masaje en las lesiones más frecuentes del deporte.
10. Patologías asociadas al deporte.
11. Vendajes funcionales.