

CURS MASSATGE ESPORTIU



Un curs on aprendrem noves tècniques per realitzar un bon massatge esportiu.

L'esport està molt present en la nostra societat i el massatge esportiu és un complement perfecte pel seu efecte tan condicionador, preventiu, com a recuperador de les estructures afectades, sigui quina sigui la disciplina i la intensitat.

El massatge esportiu té unes qualitats altament valorades pels esportistes, com són:

- Preparem els teixits per l'esforç a realitzar.
- Ajudem a prevenir i recuperar lesions tant en entrenaments com en competició.
- Reduïm el temps de recuperació entre entrenaments i després d'una lesió.

Aquest curs està **dirigit a massatgistes i quiromassatgistes diplomats**, que busquin diferenciar-se i especialitzar-se en la nostra professió, adquirint més seguretat, nous coneixements, diferents tècniques de treball, conèixer diferents lesions esportives i els seus tractaments, protocols bàsics d'actuació en cas de lesió, mobilitzacions articulars i massatges específics (caldrà aportar diploma acreditatiu de Quiromassatge bàsic com a mínim).



Ekilibra't!

FORMADOR: Vicente López

DURACIÓ:

Març - Juliol

HORARI:

Dissabtes de 9:30h a 14:15h

DATES:

6 i 20 de Març / 3 i 24 d' Abril
8 i 22 de Maig / 5 i 19 de Juny
3 de Juliol

PREU:

50€ de matrícula + 50€/sessió

Certificat: S'entregarà un Diploma en finalitzar el curs

Reserva la teva plaça a:

Telèfon: 629479946

Mail: info@ekilibrat.net

PROGRAMA DEL CURS:

- Conceptes generals
- Protocols bàsics d'actuació
- Massatge en els diferents moments de la pràctica esportiva:
 - Massatge estimulant
 - Massatge tonificant
 - Massatge de preparació
 - Massatge d'entrenament
 - Massatge abans de competició
 - Massatge en competició
 - Massatge després de competició
- Fisiologia de la lesió esportiva. Exploració física.
- Mobilitzacions actives i passives
- Proves biomecàniques
- Lesions esportives i tractament manual:
 - esquinços
 - contractures
 - fascitis
 - tendinitis
 - tenosinovitis de Quervain
 - rampes
 - callositats i contusions
 - luxació
 - gangli de canell
 - cop de pedra
 - “entrepà”
 - fractura per estrès
 - crecederas
 - periostitis
 - cintilla ileotibial
 -
- Consideracions bàsiques en esports concrets:
 - atletisme
 - senderisme
 - ciclisme
 - culturisme
 - pàdel
 - natació
 - arts marçials
- Massatges específics de zones musculars:
 - gastrocnemis
 - isquiotibials
 - quàdriceps
 - popliti
 - articulació coxofemoral
 - cervicàlgia
 - lumbociatàlgia
- Fred o calor: Crioteràpia o termoteràpia