

TALLER :

Masaje Descontracturante

Duración: 4 Clases - Cursado semanal - 3hs



Taller Masaje

Descontracturante

Duración: 4 Clases - Cursado semanal

Horas de cursada: 3:00

Definición

El masaje descontracturante es una técnica de fisioterapia que utiliza maniobras profundas para aliviar la tensión, eliminar las contracturas y puntos gatillo musculares, y restaurar la funcionalidad normal del cuerpo. Este tipo de masaje se aplica en áreas específicas mediante presiones, amasamientos y fricciones para relajar la musculatura rígida, mejorar la circulación, aumentar la movilidad y reducir el dolor, siendo útil para deportistas, personas con mala postura, estrés o estilos de vida sedentarios.

Temario

- Cuando aplicar calor o frío en una contractura
- Principales causas
- Técnicas de movimiento
- Dinámica de movimientos
- Descontracturante el piernas
- Descontracturante de espalda
- Precauciones
- Masaje descontracturante de cuello
- Punto gatillo

Prácticas:

No es necesario que los alumnos cuenten con modelos de práctica, puesto que las prácticas son realizados entre compañeros.

Material de estudio:

El alumno deberá contar con el material de estudio: Módulo Único de Masaje Descontracturante

