

“STRETCHING Y MASAJE APLICADO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA”

CONTENIDOS DEL TALLER:

- Normas de Bioseguridad.
- Protocolos.
- Fisiología del Tejido muscular y tejido conectivo.
- Funcionamiento del Músculo durante la Actividad Deportiva.
- Cadenas musculares.
- Maniobras Básicas de Masajes.
- Maniobras Básicas de Stretching.
- Maniobras Específicas.
- Aplicación de stretching en terapia deportiva y masajes.
- Streching como recuperación Muscular.
- Metabolismo Aeróbico y Anaeróbico.
- Ácido Láctico.
- Masajes pre-competencia, intra-competencia y post competencia.
- Masaje como Método de recuperación Muscular.

-
- Exclusivo para masajistas o estudiantes avanzados.
 - Clases teórico/prácticas.
 - Incluye Certificado.
 - Herramientas de práctica a cargo de cada participante

