

**CURSO DE MASAJE  
EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE**

**Martes y Jueves**



**2010**



**POLITÉCNICA**



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEL DEPORTE

**RcS**

**Marzo:  
2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25**

## **PROGRAMA:**

### **CONCEPTO E HISTORIA DEL MASAJE.**

Masaje tradicional. Masaje clásico. Masaje del tejido conjuntivo.

Masaje de drenaje linfático. Reflexología y Reflexoterapia. Digitopresión y Digitopuntura. Masaje transversal profundo de Cyriax. Masaje Terapéutico.

### **TÉCNICAS BÁSICAS DE MASAJE.**

Importancia de las técnicas básicas. Progresión de las técnicas básicas. Aplicaciones fundamentales. Técnicas superficiales. Técnicas profundas. Técnicas Transversales.

### **APLICACIONES PRÁCTICAS:**

Anatomía de superficie. Relieves óseos. Músculos y planos musculares. Técnicas globales, superficiales y profundas. Estiramientos. Sobrecargas y contracturas más frecuentes en la A. F. y el Deporte.

#### **Técnicas específicas de:**

Espalda.- Región lumbar. Región torácica. Región cervical.

Región escapular. Región interescapular.

Técnica del músculo subescapular.

Sobrecargas y contracturas más frecuentes en la A. F. y el Deporte.

Región del hombro.

Región pectoral.

Miembro superior.

Brazo y antebrazo.

Masaje de retorno venoso.

La mano.

Región abdominal.

Miembro inferior.

El pie.

Masaje de vaciado y retorno venoso, miembro inferior.

Región posterior de la pierna y del muslo.

Región anterior de la pierna y del muslo.

Cara interna del muslo.

Cara externa del muslo.

Región glútea.

Masaje transversal profundo de Cyriax.

**60 horas. 40 Prácticas**

**3 créditos externos**

**Precio:** 500 euros

**400 euros para alumnos de INEF.UPM**

Aula 305. INEF. UPM. Madrid

Horario: de 16 a 21 h.

Martes y Jueves

Profesor: Javier Jiménez Martínez

Dr. en C.C. de la Actividad Física y del Deporte

Fisioterapeuta

Profesor de Actividad Física y Salud

Profesor de Recuperación Funcional

#### **INFORMACIÓN:**

**DESPACHO 207 Edificio social**

**Tfnos:**

**91 3364105**

**600698783**