

CURSO DE MASAJE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL DEPORTE



2016

Noviembre:

10,15,17,22,24,29



POLITÉCNICA



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

RcS

PROGRAMA

CONCEPTO E HISTORIA DEL MASAJE.

Masaje tradicional. Masaje clásico.
Diferentes tipos de masaje
Masaje en la Actividad Física y en el Deporte.

TÉCNICAS BÁSICAS DE MASAJE.

Importancia de las técnicas básicas. Progresión de las técnicas básicas. Aplicaciones fundamentales.

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.

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

Región del hombro.
Región pectoral.

Miembro superior.
Brazo y antebrazo.

La mano.

Región abdominal.

Miembro inferior.

El pie.

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.

24 horas.

Precio: 300 euros

**200 euros colegiados COPLEF
y alumnos de INEF.UPM**

Aula 203. INEF. UPM. Madrid

Horario: De 16.00 a 20.00 h

Profesor: Javier Jiménez Martínez

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

Profesor de Lesiones en la A.F. y en el Deporte

Profesor de Recuperación Funcional

INFORMACIÓN:

DESPACHO 207 Edificio social

Tfnos:

91 3364105

600698783

javier.jimenezm@upm.es