

## 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**