

Temario del curso de quiromasajista y masaje deportivo

QUIROMASAJE

- Historia del masaje
- El masaje en la actualidad
- Organización del cuerpo humano
- Los tejidos:
 - La Piel
 - Los Huesos. Estructura y clasificación
 - Los Músculos. Estructura y clasificación
 - Las Articulaciones. Estructura y clasificación
- Sistema Circulatorio, Digestivo, Respiratorio, nervioso, endocrino.
- El dolor
- Planos del movimiento y movimientos según ejes
- Regiones corporales
- Localización de puntos en el cuerpo humano
- Acondicionamiento de la cabina
- Historia de la persona a tratar (Anamnesis)
- Efectos fisiológicos del masaje
- Indicaciones y contraindicaciones del quiromasaje
- Higiene postural del masajista
- Ejercicio para las manos
- Posturas corporales correctas

Técnicas de quiromasaje

- Maniobras
 - Deslizamiento, fricción, compresión, amasamiento, vibración, percusión, chapoteo
 - Orden de aplicación y su función
 - Movimientos articulares
- Protocolo en los siguientes tipos de Quiromasaje:
 - Masaje relajante

- Masaje circulatorio (beneficios de la circulación de retorno, pesadez de piernas, varices,...)
- Masaje modelador o anticelulítico (Como ayudar a mejorar el tejido ante los diferentes tipos de celulitis)
- Masaje facial antiestrés (Alivio dolores de cabeza, relax, tensión ocular)

MASAJE DEPORTIVO

- Definición, efectos, indicaciones, contraindicaciones. Objetivos del masaje deportivo
- Clasificación y protocolo de trabajo en los diferentes masajes deportivos
 1. Masaje PRE-COMPETICIÓN:
 - Preventivo o de mantenimiento
 - Masaje 3 días y 1 día antes
 - Masaje de calentamiento
 2. Masaje en DESCANSOS
 3. Masaje POST-COMPETICIÓN
- Técnicas especiales y protocolo de trabajo para la descarga muscular en el masaje deportivo.
- Zonas o grupos musculares más comprometidos en varios deportes.
- Prevención de lesiones en los principales deportes: fútbol, baloncesto, tenis, golf, voleibol, natación, ciclismo y carrera a pie.