

## Contenido de los cursos

### Curso de QUIROMASAJE

#### MÓDULO I

- 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
- Historial de la persona a tratar (anamnesis)
- Efectos fisiológicos del masaje
- Indicaciones y contraindicaciones del Quiromasaje
- Higiene postural del masajista
  - Ejercicios para las manos
  - Posturas corporales correctas

#### MÓDULO II TÉCNICAS DE QUIROMASAJE:

- Maniobras
- Deslizamiento, fricción, compresión, amasamiento, vibración, percusión, chapoteo
- Orden de aplicación y su función
- Movimientos articulares
- Protocolo de trabajo 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 abdominal

## Curso de MASAJE DEPORTIVO

- Definición
- Efectos e indicaciones
- Contraindicaciones
- Objetivos Del Masaje Deportivo.
- Clasificación y protocolo de trabajo en los diferentes masajes deportivos:
  1. masaje pre-competición: preventivo o de mantenimiento.
    - a) masaje 3 días y 1 día antes
    - b) 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
  - Carrera a pie.