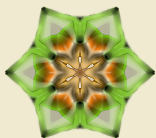


---

## CURSO DE MASAJE DEPORTIVO

- \* **Duración:** 5 meses. Se viene a clase 2 días en semana.
- \* **Grupos:** a elegir entre
  - \* Mañanas (de 10,00 a 14,00 horas)
  - \* Tardes (de 17,00 a 21,00 horas)
- \* **Inicio:** abril
- \* **Requisitos:** formación en Quiromasaje.
- \* **Dirigido por: Lourdes Quintero** certificada en Quiromasaje, Masaje Deportivo, Osteopatía Articular, Craneosacral, Manipulación. Osteopática Visceral, Liberación Somatoemocional, Auriculopuntura, Flores de Bach, Reiki.
- \* **Precio del curso:** 1.080€
  - \* Matrícula: 80€
  - \* 10 mensualidades de 100€ (si se abona en 5 mensualidades las cuotas son de 180€)



### RUTA COZUMEL

C/Alcalá Zamora 1, local 1. 14006 Córdoba

Telf 957 486 864 / 661 489 904

[info@rutacozumel.es](mailto:info@rutacozumel.es)

[www.rutacozumel.es](http://www.rutacozumel.es)

---

## Curso de Masaje Deportivo



### RUTA COZUMEL

Centro de Terapias Naturales  
Formación en Terapias Naturales  
Asesoramiento Jurídico





## MASAJE DEPORTIVO

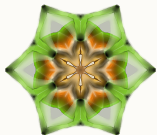
Este curso es una formación completa para trabajar el cuerpo del deportista, para prevenir lesiones y recuperar el organismo y prepararlo para que consiga su máximo rendimiento físico.

**Masaje Deportivo** es un tipo de masaje que prepara los tejidos para el esfuerzo deportivo y prevención y recuperación de lesiones tanto en entrenamiento como en competición.

Los objetivos generales del Masaje Deportivo son preparar los tejidos para el esfuerzo deportivo, manteniéndolos en un estado óptimo, prevención de lesiones tanto en entrenamiento como en competición y recuperación de las lesiones que se presenten y de la forma física del deportista.

Con las **técnicas de estiramientos** conseguimos recuperar y flexibilizar la musculatura contracturada, prevenir lesiones musculares y a la vez aumentar el rango de movilidad de las articulaciones.

El **kinestiotaping** ayuda a la recuperación de las lesiones del deportista junto con las Técnicas manuales que se enseñan a lo largo del curso.



# CURSO DE MASAJE DEPORTIVO

## Programa Formativo

### MASAJE DEPORTIVO:

Módulo totalmente práctico de Técnicas y protocolos de masaje precompetición, intercompetición y postcompetición.



### CADENAS MUSCULARES:

Trabajo manual del tejido blando del cuerpo siguiendo las cadenas miofasciales

### ANATOMÍA PALPATORIA:

Repaso de miología. Aprendemos a ver con las manos lo que hay bajo la piel.



### ESTIRAMIENTOS:

Módulo totalmente práctico de técnicas de stretching de tren inferior, superior, cintura escapular, cuello y tronco

### DISFUNCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR:

Se estudian las principales disfunciones del aparato locomotor y se realizan prácticas específicas relacionadas con cada una de esas patologías.

### KINESSIOTAPING:

Módulo de prácticas de vendaje neuromuscular y sus principales aplicaciones a disfunciones del aparato locomotor.



*Enseñanza no reglada.*

*El diploma expedido permite al alumno el desarrollo legal de esta actividad.*