

Corso di formazione per operatori in Massaggio Sportivo

Lo Sport, è sinonimo di salute e benessere, ed è uno dei campi in cui il Massaggio trova numerose applicazioni con eccellenti risultati rapportati a tutti i tipi di sport ed a tutte le età.

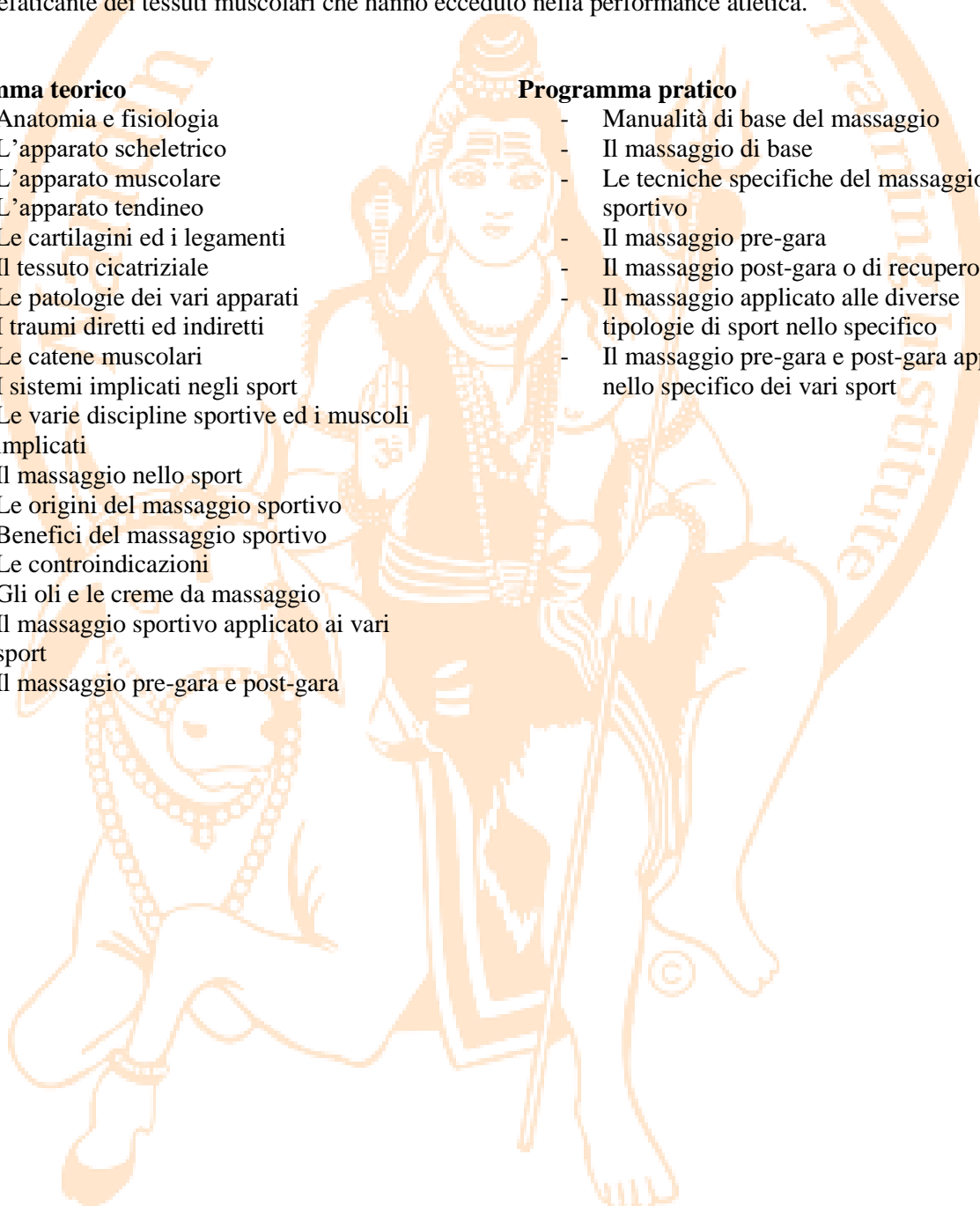
Il Massaggio nello Sport è estremamente efficace sia in ambito pre-gara che nel post-gara poiché in fase di preparazione contribuisce a migliorare le prestazioni creando una predisposizione psico-fisica e riscaldando le zone muscolari che saranno soggette allo sforzo atletico; e dopo la pratica atletica, come azione defaticante dei tessuti muscolari che hanno ecceduto nella performance atletica.

Programma teorico

- Anatomia e fisiologia
- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato tendineo
- Le cartilagini ed i legamenti
- Il tessuto cicatriziale
- Le patologie dei vari apparati
- I traumi diretti ed indiretti
- Le catene muscolari
- I sistemi implicati negli sport
- Le varie discipline sportive ed i muscoli implicati
- Il massaggio nello sport
- Le origini del massaggio sportivo
- Benefici del massaggio sportivo
- Le controindicazioni
- Gli oli e le creme da massaggio
- Il massaggio sportivo applicato ai vari sport
- Il massaggio pre-gara e post-gara

Programma pratico

- Manualità di base del massaggio
- Il massaggio di base
- Le tecniche specifiche del massaggio sportivo
- Il massaggio pre-gara
- Il massaggio post-gara o di recupero
- Il massaggio applicato alle diverse tipologie di sport nello specifico
- Il massaggio pre-gara e post-gara applicati nello specifico dei vari sport



Nandin

Vicolo degli Orti Portuensi, 36 – 00149 Roma

06.31074772 – 328.7459227 – 333.1845370

segreteria@nandin@gmail.com