



MASSAGEM DESPORTIVA

Objectivo

Dotar os formandos de conhecimentos com vista ao alívio de tensões musculares antes e pós competições desportivas.

Destinatários

Massagistas com forte interesse pela área da massagem no Desporto.

Programa do curso

- Conceitos gerais e específicos do desporto -

Lesões mais frequentes no Desporto
Alimentação no desporto
Ligaduras funcionais
Contra-indicações da massagem desportiva

- Técnicas de intervenção de massagem desportiva (18horas) -

Massagem após a competição
Massagem de gelo (Crioterapia)
Massagem pré-competição
Massagem de aquecimento
Exercícios para as mãos

Duração, Datas e Horário

24 horas distribuídas por 8 sessões de 3 horas cada (aos sábados das 10h00 às 13h00).