CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO

Il massaggio sportivo è un massaggio muscolare adatto a tutti i soggetti che praticano attività sportiva, dagli amatori fino ai professionisti.

L'obiettivo di tale massaggio è migliorare le performance dell'atleta stesso(massaggio pre gara) o accelerarne il recupero dopo un importante sforzo fisico (massaggio post gara).

<u>Gli effetti che ne conseguono sono molteplici:</u>

- Migliora la funzione del cuore, della circolazione sanguigna e linfatica

- Rilassa e detende i muscoli diminuendo la tensione e favorendone l'eliminazione di sostanze di rifiuto(post gara)

- Attiva i muscoli preparandoli ad affrontare un'attività impegnativa (pre gara)

    - Migliora la qualità del sonno e della ricarica energetica

PROGRAMMA DEL CORSO

- Anatomia , analisi dei distretti anatomici muscolari principali
- Descrizione dei traumi sportivi più comuni
- Come trattare i traumi sportivi
- Manovre base
- Massaggio pre- gara
- Massaggio post-gara
- Sequenze di trattamento
- Esercitazioni pratiche