

MASSAGGIO SPORTIVO - GRECO ROMANO

Il corso è rivolto a chi è specialista nel settore del massaggio e a chi ha effettuato almeno il corso di massaggio base.

Il massaggio sportivo o Greco Romano è uno dei massaggi più usati per il trattamento della cellulite e degli inestetismi dovuti ad una cattiva circolazione sanguigna; inoltre è tipicamente usato dagli atleti nel pre-gara ossia nella preparazione al gesto atletico, e nel post-gara che mira a velocizzare al massimo il recupero fisico dopo lo sforzo muscolare.

PROGRAMMA DEL CORSO

- Cenni di Anatomia
- Cenni Apparato muscolare
- Cenni Apparato osteo-articolare
- Cenni Apparato circolatorio
- Cosa è una contrattura muscolare
- Anamnesi posturale
- Tecniche di respirazione e rilassamento
- Cenni di applicazione teorica e pratica dello Stretching
- Differenza tra pre e post performance sportiva
- Esecuzione del Massaggio
- Pratica di laboratorio



COSTO € 600,00 + iva

Incluso:

- Attestato di frequenza
- Utilizzo prodotti della scuola
- Mini Dispensa