

Programa Completo del curso de Masaje Corporal Con orientación en Masaje Deportivo de Alto Rendimiento.

Certificaciones y Carnet con Aval de Médico y Kinesióloga.

Instructora: Sra. Valeria Fernández Nannini

Ex Deportista Representante del Club Ciudad de Buenos Aires, Natación y Gimnasia Artística (1986/1997)

Masajista Deportiva Especializada en Deportes de Alto Rendimiento (2003)

Masajista Especializada en Bioneuroemoción y biomagnetismo (2005)

Masajista Invitada en Torneos Roxy Surf y Arte (Mdq 2006/2009)

Masajista Invitada en el Energizer Surf (Mdq 2007)

Masajista Invitada en Torneo King of the Grams Quick Silver- 2007 (Surf Mdq Playa Grande),

Masajista invitada en Torneos de Paddle y Rugby entre otros (Mdq 2008/2012)

Instructora en Masaje deportivo de alto rendimiento desde 2006 a la fecha.

No se necesitan conocimientos Previos. No se Necesita Secundario Completo.

Único requisito ser mayor de 18 años, sin excepción.

Todos los cursantes serán practicantes y modelos indistintamente.

Objetivos del Curso:

- Lograr realizar un masaje de Sedación y un masaje de Tonificación indistintamente.
- Lograr identificar y nombrar, diferentes grupos musculares.
- Lograr comprender el alcance del masajista y del masaje en personas sanas y sus contraindicaciones.

Introducción al mundo del Masaje. Las maravillosas técnicas que nos legaron nuestros ancestros para mejorar el bienestar. Contraindicaciones de los masajes. Definición y Alcance del Masaje y del masajista. Ejercicios de respiración para armonizar el cuerpo y la mente.

Unidad 1

Cuerpo Humano, Célula, Fibras, Tejidos. Descripción anatómico funcional de Huesos, Músculos, Tendones y Ligamentos. Descripción de Alteraciones de la columna vertebral Cifosis, Escoliosis, Lordosis, diferencia entre Neuralgia, Dorsalgia, lumbalgia, coxalgia, cervicalgia, braquialgia, ciatalgia. Diferencia entre Contractura, restricción del movimiento y fatiga muscular. Cansancio Físico, Mental y stress.

Observación de la Columna vertebral, postura, cadera y Pies. Descripción y localización de los diferentes grupos musculares. Pruebas de Movilización, y restricción del movimiento. Masaje en Personas Sanas sin fines Terapéuticos, Cuando se puede dar masaje y cuando se debe concurrir al médico. Verdaderos alcances de un masajista. Cuando decir no.

Masaje y Bienestar. Técnicas propias del Masaje Oriental, Masaje Americano, Masaje Holístico, Masaje Spa, Masaje Sueco y demás tipos de Expresiones de las terapias manuales ancestrales. Se aprenderá un promedio de entre 72 y 96 maniobras.

Como preparar un salón para dar masaje y como prepararnos en un vestuario, o en una playa o para dar masaje al aire libre ya sea, un masaje de bienestar hacia otro o para uno mismo. Práctica entre los cursantes.

Masaje Regional. Cuello, Espalda, cintura, brazos, mano, Pies, Piernas, pecho, abdomen. Correcta postura para hacer un masaje regional. Masaje completo de relajación y Descontracturante.

Se aprenderá a hacer un Masaje de 15 minutos, 30 minutos, 45 minutos y 60 minutos.

Descripción de lesiones frecuentes por uso y sobre estimulación articular y muscular. Utilización de diferentes aceites, cremas, geles, lociones, frío y/o Calor. Alcance del masajista.

Unidad 2

Masaje en Deportistas y Masaje en personas que realizan actividades físicas de baja exigencia. El deportista amateur y el deportista profesional.

Masaje Deportivo de Alto Rendimiento.

Masaje Defatigante específico según el deporte practicado. Alcances del masajista. Cuando decir no. La necesaria supervisión médica.

El masaje como medio de inducción a un buen descanso.

Definición, diferencia y práctica de Masaje Deportivo, pre competitivo, post competitivo. Masaje de relajación Vs masaje de tonificación muscular.

Stretching - Práctica de Posturas - Entrenamiento.

Descripción de lesiones deportivas como distensión, calambre, desgarro, esguince, tendinitis, pinzamientos, fractura. Cuando decir no. Alcance del masajista.

Unidad 3

Masaje en Adultos Mayores y personas que por cualquier circunstancia deseen un masaje en silla. Masaje en Silla. Posturas correctas para realizar un masaje en Silla. Masaje Express.

Aparato Cardiovascular y presión arterial. Nociones básicas sobre biología celular humana. Descripción del sistema nervioso, Sistema Circulatorio, Sistema respiratorio. Signos Vitales. Se enseñará a tomar la presión arterial, y demás signos vitales.

Aparato cardiovascular. Nociones básicas sobre su anatomía y fisiología.

Tensión arterial: valores normales. Clase Teórico práctico.

Contraindicaciones del masaje en problemas cardiovasculares.

Pulso: teórico práctico, valores normales. Alcance del masaje.

Contraindicaciones del masaje. Cuando decir no.

Exámenes y Final.

Al finalizar, se podrá rendir el examen final (sin costo) que permitirá al cursante, tramitar los certificados de aprobación y asistencia al curso (Arancelados). Certificado y Carnet de Masaje Corporal Firmado por Médico y Kinesióloga del IEA y Certificado y Carnet de Masaje Deportivo Firmado por Médico y Kinesióloga del IEA. En todos los casos los certificados y carnet, son Arancelados. Los certificados no son Obligatorios y son Consecutivos. Primero se tramita Masaje Corporal y Luego Masaje Deportivo o ambos en el mismo momento. Certificación Privada de Carácter No oficial, No otorga Grado, título o puntaje.



Mayma