

# **PROGRAMA**

## **MASAJE DESCONTRACTURANTE DISTANCIA**

Contractura: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Diferencia entre contractura y calambre. Contractura cervical: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Practica. Utilización de esferas en espalda.

Contractura dorsal: definición, causas, diagnóstico y tratamiento. Diferencia entre dolor local (punzante) o en cinturón. Practica: masaje en espalda, relajación de Trapecio, Dorsal, Angular del omoplato, Cuadrado lumbar. Masajes con esferas: piernas, planta del pie, Gemelos, Isquiotibiales, Glúteos.

Masaje manual en piernas anterior y posterior (Gemelos, Soleo, Poplíteo, Isquiotibiales, Glúteos, Extensores del pie, Tibial, Cuadríceps, Abductores).

Mano, antebrazo y brazo masaje con esferas y manual en extensores y flexores