

Curso de MASAJE DEPORTIVO

con estiramientos



tardes de jueves
6, 13, 20 y 27 noviembre 2025



El Masaje deportivo es una herramienta de uso prioritario para la preparación y regeneración del deportista, tanto de élite como amateur. Proporciona la entrada en calor antes de la actividad física y la "vuelta a la calma" después de un esfuerzo físico. Es aplicable a cualquier especialidad deportiva y está demostrado que mejora el rendimiento y confort del deportista.

El curso, de 4 clases intensivas, da herramientas para tratar con terapia manual las problemáticas más comunes de deportistas (y a veces también de no deportistas). También se mostrarán técnicas complementarias al masaje.

Resumen de contenidos:

-  Objetivos del masaje deportivo pre y post entrenamiento y/o competición.
-  Descripción de las técnicas manuales principales para optimizar el estado de la musculatura, articulaciones y tendones/ligamentos.
-  El diagnóstico y tratamiento de las lesiones frecuentes: sobrecarga, contractura, distensión, tendinitis y tendinosis, esguince de I, II y III grado, rotura muscular, bursitis, fatiga muscular, etc.
-  Técnicas complementarias a la terapia manual: kinesiotaping, estiramientos y sus variedades, electroestimulación, isometría, ventosas, terapia de frío-calor, etc.
-  Orientación dietética para complementar los tratamientos de masaje.
-  Suplementación ortomolecular para corregir deficiencias en el rendimiento deportivo.
-  Conclusiones y agradecimientos.

NOTA: No se permitirá la toma de fotos ni la grabación de vídeos durante el curso, pero sí las grabaciones de audio.

Datos del próximo curso de MASAJE DEPORTIVO

Fechas: los jueves 6, 13, 20 y 27 de Noviembre de 2025.

Duración: 16 horas lectivas (en 4 tardes).

Horario: los jueves de 16.30-20.30 h.

Precio: 240€. 90€ al reservar plaza, resto al inicio del curso.

Requisitos: tener conocimientos previos de terapia manual, ideal fisioterapeutas, osteópatas, quiromasajistas y similar. Esta formación no está contemplada en la ley de profesiones sanitarias y por tanto, no permitirá diagnosticar ni tratar patologías más allá de la formación previa que tenga el/la alumno/a.

Imparte: Alex Contijoch. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF), Máster en Alto Rendimiento Deportivo, Licenciado en Medicina Tradicional China, Máster en Osteopatía (EOB) y Máster en Psiconeuroinmunología.

Lugar: TEMPS DE SALUT · c/ del Sastre 6, 2º 3ª
08401 Granollers (BARCELONA) - ☎ 93.879.31.50
www.tempsdesalut.com - info@tempsdesalut.com

Datos para pago del curso mediante transferencia

Nº de cuenta (IBAN): ES31 0182 8679 7002 0053 3247 (BBVA)

Ordenante: hacer constar nombre completo del alumno (importante!), consultar disponibilidad de plazas, y facilitarnos sus datos (a través del formulario web) antes de realizar ingresos.