



Via Giuseppe Pecchio, 18
20131 - Milano
+39 351 5013161
info@belcoral.it
www.belcoral.it

CORSO MASSAGGIO SPORTIVO

Grazie al corso di **massaggio sportivo** organizzato da BelCoral, acquisirai le competenze tecniche necessarie per massaggiare ogni tipologia di atleta: sarai perfettamente in grado di eseguire dei massaggi personalizzati in base al ricevente e alla zona muscolare specifica da trattare così da contribuire al miglioramento delle sue prestazioni fisiche.

Il massaggio sportivo rientra in tutte le fasi dell'attività preparatoria dell'atleta e durante il corso t'insegneremo le tecniche migliori, da utilizzare nelle varie fasi agonistiche, ovvero: il **massaggio pre-gara**, il **massaggio infra-gara**, il **massaggio post-gara** defaticante e decongestionante, oltre che le **principali manovre di stretching e di mobilizzazioni articolari**.

Alla conclusione del corso, avrai imparato ad utilizzare varie tipologie di movimenti e manovre, atte a contribuire ad un miglioramento generale della performance sportiva dell'atleta, di prevenire le lesioni da sovraccarico causate da allenamenti intensi, oltre che a ridurre in modo sostanziale i tempi di **recupero dopo un infortunio muscolare**.



PROGRAMMA DEL CORSO

- Il massaggio sportivo: i **numerosi benefici**
- Le **tecniche manuali** del massaggio sportivo
- Le **manovre complementari** del massaggio sportivo
- **L'importanza dello stretching**: le principali tecniche
- Tipologie di massaggio sportivo:
 - Pre gara**
 - Infra Gara**
 - Post Gara** decongestionante e defaticante
- **Durata e tecniche manuali** indicate per ciascuna tipologia di massaggio sportivo
- Il massaggio sportivo e lo stretching: cervicale, lombare, arti inferiori, arti superiori e spalla
- **Esercitazioni pratiche**
- **Esecuzione della seduta di massaggio**

MATERIALI FORNITI

- **Manuale Tecnico** in formato cartaceo
- **Video** delle singole manualità
- **Attestato rilasciato per Merito**

REQUISITI DI AMMISSIONE.

Corso di Massaggio Base Svedese
CORSO A NUMERO CHIUSO, POSTI LIMITATI

SEDE DEI CORSI

Via Giuseppe Pecchio, 18
20131 Milano **Dove siamo**

ORARIO ed INIZIO LEZIONI

Frequenza Monosettimanale
Frequenza Serale
Formula Weekend con orario 9:30 - 17:30

Scegli TU quando iniziare! **Contattaci** e concorda il calendario con il docente.

DURATA DEL CORSO

32 ore: 16 ore di corso + 16 ore di ripetizione facoltativa gratuita

* per il corso individuale la durata è di 16 ore

**CON IL CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO PUOI LAVORARE FIN
DA SUBITO GARANTENDOTI IL RIENTRO DELL'INVESTIMENTO**