



MASAJE Y RELAJACIÓN APLICADOS AL DEPORTE

PROTOCOLOS DEL MASAJE

Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza

PROGRAMA DE FORMACIÓN 2010-11

Mònica de Vega i Casassas
Parcestudi inefc-bcna

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÒNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com



Protocolos del masaje

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

ÍNDICE

- MANIPULACIONES
- MASAJE CABEZA Y HOMBROS
- MASAJE EXTREMIDADES INFERIORES
- MASAJE DE ESPALDA
- MASAJE EXTREMIDADES SUPERIORES



MANIPULACIONES BÁSICAS

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÒNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

MANIPULACIONES DEL MASAJE

1.-PASOS NEUROSEDANTES.

2.-FRICCIONES.

3.-RENOVACIÓN VENOSA.

**4.-AMASAMIENTOS DIGITALES,
PALMO-DIGITALES Y NUDILLARES.**

5.-MOBILIZACIONES.

(Flexión, semi-extensión, rotaciones)

6.-PERCUSIONES TANGENCIALES Y CONCAVAS

7.-VIBRACIÓN.

8.-RADIACIÓN DE CALOR.

9.-PASOS NEUROSEDANTES.

MASAJE CABEZA Y HOMBROS



MASAJE CABEZA Y HOMBROS

1.-PASOS NEUROSEDANTES.

2.-FRICCIONES.

3.-RENOVACIÓN VENOSA.

4.-AMASAMIENTOS DIGITALES, PALMO-DIGITALES Y NUDILLARES.

5.-MOBILIZACIONES. (Flexión, semi-extensión, rotaciones)

6.-PERCUSIONES TANGENCIALES Y CONCAVAS.

7.-VIBRACIÓN.

8.-RADIACIÓN DE CALOR.

9.-PASOS NEUROSEDANTES.

MASAJE EXTREMIDADES INFERIORES



masaje y relajación aplicados al deporte-- MÒNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

MASAJE EXTREMIDADES INFERIORES

1.-PASOS NEUROSEDANTES.

2.-FRICCIONES.

3.-RENOVACIÓN VENOSA.

**4.-AMASAMIENTOS DIGITALES, PALMO-
DIGITALES Y NUDILLARES.**

5.-MOBILIZACIONES.

**6.-PERCUSIONES TANGENCIALES Y
CONCAVAS.**

7.-VIBRACIÓN.

8.-RADIACIÓN DE CALOR.

9.-PASOS NEUROSEDANTES.

MASAJE DE ESPALDA



masaje y relajación aplicados al deporte-- MÒNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

MASAJE DE ESPALDA

- 1.-PASOS NEUROSEDANTES**
- 2.-FRICCIONES PALMARES**
- 3.-RENOVACIÓN VENOSA**
- 4.-AMASAMIENTOS DIGITALES, PALMO-DIGITALES i NUDILLARES.**
- 5.-RENOVACIÓN VENOSA**
- 6.-PERCUSIONES TANGENCIALES Y CONCAVAS.**
- 7.-RENOVACIÓN VENOSA.**
- 8.-RADIACIÓN DE CALOR.**
- 9.-PASOS NEUROSEDANTES.**

MASAJE EXTREMIDADES SUPERIORES



MASAJE EXTREMIDADES SUPERIORES

1.-PASOS NEUROSEDANTES.

2.-FRICCIONES.

3.-RENOVACIÓN VENOSA.

4.-AMASAMIENTOS DIGITALES, PALMO-DIGITALES Y NUDILLARES.

5.-MOBILIZACIONES.

6.-PERCUSIONES TANGENCIALES Y CONCAVAS.

7.-VIBRACIÓN.

8.-RADIACIÓN DE CALOR.

9.-PASOS NEUROSEDANTES.

MUCHAS GRÁCIAS



monixdvc@gmail.com



www.parcestudi.com