

- Lo **stretching** è sicuramente un valido aiuto nel **trattamento dei muscoli dell'atleta**. Consiste in un insieme di **esercizi finalizzati al miglioramento e allungamento muscolare** sia prima che dopo la prestazione atletica.

TITOLO RILASCIATO: CERTIFICATO DI FREQUENZA

DURATA DEL CORSO: 2 Giorni

INTRO

DESTINATARI

- La formazione in questa tecnica risulta **ideale sia per chi si avvicina per la prima volta al settore, sia a chi ha già una formazione nei massaggi e/o discipline olistiche** ma vuole perfezionare o arricchire il proprio lavoro presentandolo in modo serio e professionale.

REQUISITI DI ACCESSO: Nessuno. Fondamentale la passione per il settore sportivo.

MAX POSTI DISPONIBILI: 14

- Il Seminario di due giorni di Stretching è l'**integrazione al Corso Massaggio Sportivo**, indispensabile per far sì che il lavoro fatto con il massaggio sia degnamente completato. Durante il Corso impareremo che ci sono vari tipi di stretching, tanti **esercizi di allungamento** che possiamo insegnare al nostro cliente e altri che gli faremo eseguire noi con delle azioni passive estremamente efficaci. Una buona preparazione alla prestazione atletica e una buona chiusura della stessa permette di evitare tanti rischi di infortuni e contratture che poi sarebbero difficili da trattare.

OBIETTIVI

PROGRAMMA

Stretching attivo

Stretching passivo

La respirazione durante lo Stretching

Esercizi pratici guidati

- Lo studente apprenderà, durante la prima parte del Corso, la parte teorica della formazione, tramite l'**ausilio di una dispensa provvista di immagini esplicative**.

Nella seconda parte del Corso, che prenderà la maggior parte delle ore formative, **lo studente avrà modo di praticare i vari esercizi di stretching**.

SVILUPPO