

Video Corso Online di Massaggio Sportivo Pre Gara



Luogo **Liguria, La Spezia**
<https://www.annunci.it/x-140859-z>

Il Video Corso Online di Massaggio Sportivo Pre Gara ti permette di apprendere un massaggio specifico per lo sport.

Il Massaggio Sportivo Pre Gara si concentra principalmente sulla tecnica di preparazione all'attività sportiva, in quanto permette all'operatore di dare ai muscoli dell'atleta l'energia per arrivare pronto alla gara, con un tono muscolare che gli garantisca una forza adeguata, che in molti casi ha bisogno di essere addirittura esplosiva. Sono presenti anche alcune manovre di tipo distensivo da effettuare lontano dalla gara e delle utili sequenze di stretching.

Il Massaggio Sportivo Pre Gara permette di lavorare su tutto il corpo. L'operatore può tuttavia trovarsi a volte nella situazione di dover trattare una singola zona corporea, una singola fascia muscolare o addirittura un singolo muscolo. Tramite questo massaggio è possibile scaldare, ad esempio, solo i polpacci o i quadricipiti e così via. In questo modo l'operatore può soddisfare, oltre al quadro generale del trattamento, anche esigenze localizzate, ottimizzando i tempi.

Il Video Corso Online di Massaggio Sportivo Pre Gara si svolge completamente online e riguarda all'inizio informazioni utili sull'apparato circolatorio, su quello muscolare, i benefici del massaggio e le controindicazioni, per poi andare ad insegnare, tramite video, le manovre del massaggio pre gara ed esercizi di stretching.

Il Video Corso Online di Massaggio Sportivo Pre Gara è ottimo per chi vuole iniziare un percorso di formazione sul massaggio sportivo sportivo.

Six QR codes are arranged horizontally, each linking to a specific Audi model: A3, A4, A5, A6, A7, and A8.



**Video Corso Online di
Massaggio Sportivo Pre Gara**
Z
<https://www.annunciici.it/x-140859->