

# Massagem Desportiva

A massagem desportiva é vocacionada para preparar e recuperar a musculatura de quem pratica exercício físico utilizando técnicas e manobras específicas para esse efeito.

## Conteúdos Programáticos:

- Introdução, noções de anatomia;
- Massagem pré-desportiva (antes da atividade física);
- Massagem pós-desportiva (depois da atividade física);
- Massagem durante atividade física;
- Lesões, inflamação e cicatrização;
- Termoterapia, crioterapia, hipertermoterapia;
- Lesões músculo-esqueléticas.



Horas: 16h

Kit: -

Preço Total: 350€

