



TÉCNICA

Masaje y deporte siempre han estado muy relacionados. El esfuerzo físico que precisa la realización del deporte a veces requiere una preparación previa y una recuperación posterior.



OBJETIVOS

Conocer las características específicas de este tipo de masaje, adaptado a cada deportista y su actividad.

Aprender las diferencias entre un masaje pre y post competición, así como lo necesario para llevar, en su caso, un buen “botiquín de campo”.

