



# Plan de Estudios Masaje Superior y Deportivo

Grupo  
Estena

Escuela  
de Salud  
desde 1989



Estena  
TEM

Escuela Superior  
de Terapias  
Manuales

# Masaje Superior y Deportivo

El plan de estudios está basado en la experiencia adquirida como centro formativo. Estos programas se revisan cada año, con las modificaciones y ampliaciones oportunas para ofrecer una enseñanza de máxima calidad. Nuestros planes de estudios están creados con la intención de preparar profesionalmente a los alumnos, con una metodología dinámica, funcional y rigurosa.

## Programa

### MUSCULATURA PÉLVICA Y EXTREMIDADES INFERIORES

- Grados de movilidad articular.
- Test de acortamiento de los músculos de las extremidades inferiores.
- Técnicas miotensivas de elongación muscular.
- Técnicas de inhibición muscular, técnica de Jones.
- Autoelongaciones de las extremidades inferiores.

### ESPALDA: TRATAMIENTO DE TEJIDOS BLANDOS Y MOVILIZACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- Tests activos y pasivos.
- Presiones.
- Presiones contrariadas.
- Pinzado rodado.
- Movilizaciones de la columna vertebral.
- Técnica de Jones.
- Elongaciones cuadrado lumbar, musculatura espinal.

### LA CINTURA ESCAPULAR

- Tests de movilidad escapular.
- Test de acortamiento de la musculatura de la cintura escapular.
- Técnicas miotensivas de elongación muscular.
- Autoelongaciones de las extremidades superiores.

### COLUMNA CERVICAL

- Técnicas de inhibición de la musculatura sub-occipital y cervical.
- Test de acortamiento de la musculatura cervico-dorsal.
- Técnicas miotensivas de elongación muscular.
- Autoelongaciones del cuello.



## TÉCNICAS EN EL TÓRAX

- Técnica de elastificación del diafragma.
- Técnica de movilización costal.
- Movilización global de la parrilla costal.

## PIES

- Elongación de los músculos de la pierna y el pie.
- Elastificación de las columnas del pie: varo, valgo, inversión, eversión.

## BRAZOS Y MANOS

- Elongación de los músculos del brazo y la mano.
- Técnicas de inhibición muscular.

## MASAJE DEPORTIVO

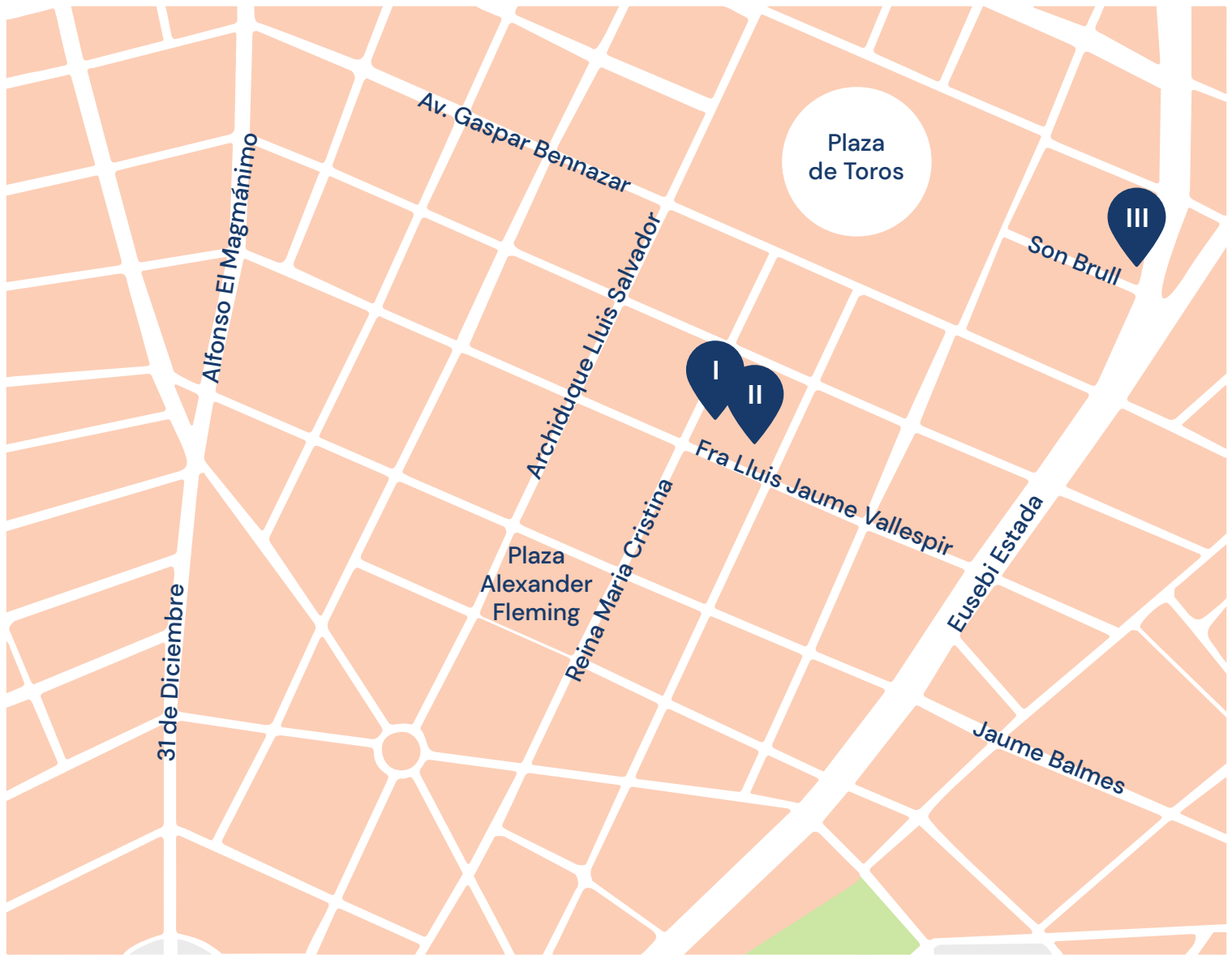
- Características del Masaje deportivo.
- Tipos de Masaje deportivo: pre competición, competición, post competición y mantenimiento.
- Manipulaciones específicas en el Masaje deportivo.
- Masaje miofascial profundo.
- Puntos Gatillo: introducción, exploración, palpación y tratamiento.

## MASAJE SUPERIOR

- Consecuencias biomecánicas de los acortamientos musculares y de sus fascias.
- Supervisión de casos.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Prácticas sobre lesiones del aparato locomotor.

*NOTA: Estos estudios en esta escuela o en cualquier otra a nivel nacional tienen un carácter no reglado, por lo que se consideran actividades parasanitarias.*





### **Estena Sede I**

C/ Reina M<sup>a</sup> Cristina, 68 bjs.  
07004 · Palma de Mallorca

### **Estena Mallorca – Sede II**

C/ Fra Lluís Jaume Vallespir, 42  
07004 · Palma de Mallorca

### **Estena Mallorca – Sede III**

C/ Son Brull, 3  
07004 · Palma de Mallorca

#### **Horario Estena**

De lunes a viernes de 9:30 a 13:30 h.  
y martes y jueves de 16:00 a 20:00 h.



**Estena**  
TEM

Escuela Superior  
de Terapias  
Manuales

info@estenatem.com  
Tel.: 971751661  
www.stenatem.com  
C/ Reina M<sup>a</sup> Cristina, 68 – 1<sup>o</sup>  
07004 Palma de Mallorca