

# MASSAGEM DESPORTIVA

Aluno: Valdir Cassol

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

## Massagem Pré - Atividade Física

Massagem geral, não específica, leve e aquecedora;  
Rítmica, estimulante, superficial;  
Ritmo rápido que dura de dez a quinze minutos;  
Ênfase nos músculos que serão usados no evento;  
A meta é constituir a homeostase do atleta.



## Massagem Inter Competição

É aplicada durante as pausas do evento;  
Técnicas são curtas, leves e relaxantes;  
Aplica-se nos músculos que estão sendo usados;  
Apenas massoterapeutas familiarizados com o atleta devem efetuar o procedimento.



## Massagem Pós - Atividade Física

Objetiva reduzir a tensão muscular;  
Minimizar o inchaço e sensibilidade;  
Estimular o relaxamento;  
Reduzir o tempo da recuperação;  
Estender as fibras musculares;  
Minimizar as aderências miofasciais;  
Estimular a circulação.



Centro de Educação Profissional

# SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site [www.SAOCARLOSCURSOS.com.br](http://www.SAOCARLOSCURSOS.com.br)