

*La falta de equilibrio en el nivel de tensión muscular puede provocar distintos problemas, por ejemplo:*

- Pérdida de energía (un músculo en tensión consume mayor cantidad de energía).
- Falta de oxigenación y acumulación de toxinas en los tejidos.
- Disminución de la percepción sensorial.
- Sensación de fatiga y dolor constante.
- La falta de elasticidad de un músculo aumenta la posibilidad de lesión.



*Además te ofrecemos  
Cursos de:*

- QUIROMASAJE
- OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL-QUIROPRAXIA
- OSTEOPATÍA SACRO-CRANEAL
- OSTEOPATÍA VISCERAL
- OSTEOPATÍA MIOFASCIAL BIODINÁMICA
- RECICLAJE DE QUIROMASAJE
- RECICLAJE OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL-QUIROPRAXIA
- REFLEXOLOGÍA PODAL Y DE LA MANO
- DRENAJE LINFÁTICO
- KINESIOLOGIA 1º Y 2º NIVEL
- AURICULOTERAPIA-AURICULOMEDICINA
- REIKI 1º, 2º, 3º NIVEL Y MAESTRÍA
- KINESIOTAPE (VENDAJE NEURO-MUSCULAR)
- MASAJE CON VENTOSAS Y SUS VARIEDADES
- R.E.S.E.T. ATM
- MASAJE TAILANDÉS
- MASAJE AYURVEDA
- ACUESTÉTICA

ETC...

### **SOLICITA INFORMACIÓN:**

C/ Ali-Bey, 25 1º-1ª • 08010 BARCELONA  
Teléfonos: 93 246 59 53 - 660 113 657  
www.ali-bey25.com • E-mail: info@ali-bey25.com



## **ALI-BEY 25**

**Escuela Profesional de Quiromasaje  
y Terapias Alternativas**

### CURSO DE **STRETCHING** ESTIRAMIENTO Y POTENCIACIÓN MUSCULAR

PROFESOR:

**JOSÉ M.ª CARBONELL RODRÍGUEZ**

C/ Ali-Bey, 25 1º-1ª • 08010 BARCELONA  
Teléfonos: 93 246 59 53 - 660 113 657  
www.ali-bey25.com • E-mail: info@ali-bey25.com

## DURACIÓN DEL CURSO:

- Tres meses: 48 h.

## HORARIOS A ELEGIR ENTRE:

- Posibilidad de distintos horarios

## INICIO DE LOS CURSOS:

- OCTUBRE
- MARZO
- JULIO (intensivo)

## PROGRAMA GLOBAL DEL CURSO

- Conceptos y principios de los estiramientos musculares.
- Métodos y técnicas de los tejidos blandos.
- Técnicas de aislamiento para cada uno de los músculos o grupos musculares que deben ser tratados.
- Técnicas de estiramientos, Activas-Directas, Indirectas y Pasivas en procesos recuperatorios.
- Técnicas de estiramientos por falta de elasticidad en posturas inadecuadas, repetitivas, laborales, etc.
- Técnicas de estiramiento y potenciación en problemas articulares.
- Estiramientos y potenciación en tratamientos de mantenimiento y reequilibrio estructural.
- Técnicas de estiramiento y potenciación en el deporte.
- Técnicas puntuales en: Pie, Tobillo, Pierna, Muslo, Cadera, Zona Pélvica, Sacro-Iliaca, Lumbo-Sacra, Lumbar, Dorsal, Cervical, Hombro, Extremidad Superior, Tórax y Abdomen.

## ¿A QUIEN PUEDE INTERESARLE?

A toda persona interesada o iniciada en las terapias manuales. De especial interés para: Quiromasajistas, Quiroprácticos, Osteópatas, Reflexólogos, Deportistas, Entrenadores.

Todo procedimiento manual que proporcione flexibilidad y tono muscular al organismo, se realiza con mayor efectividad conociendo y aplicando correctamente los principios básicos, Biológicos y Biomecánicos. Estos principios se relacionan directamente con las distintas técnicas de Stretching.

**Curso eminentemente práctico.**

---

---

Se entregará material didáctico y al finalizar el curso **DIPLOMA ACREDITATIVO** (una vez cursadas las horas lectivas suficientes y superadas las pruebas establecidas durante el curso).

---