

Jornadas de Sensibilización

LIBERACIÓN MIOFASCIAL: AUTOMASAJE

OBJETIVOS

- Mantener libres las tensiones corporales
- Realignar fibras musculares a través de la correcta orientación de fibroblastos
- Disminuir la fatiga de los músculos implicados en los gestos del día a día
- Evitar la aparición de puntos gatillo
- Reactivar la circulación por las zonas de mayor tensión muscular
- Adquirir hábitos saludables en nuestro día a día a través del ejercicio terapéutico
- Prevenir trastornos musculoesqueléticos

DURACION

60 min.

CONTENIDOS

- Fundamentos de la liberación miofascial
- Conocer el estado de la fascia y saber cómo tratarla
- Mecanismo del automasaje: aplicación, frecuencia, intensidad, patrón...
- Práctica de automasaje de los grupos musculares principales del raquis cervical y miembro superior

*** Se requiere del uso de una pelota de automasaje para la realización de la jornada. Estas pelotas no son suministradas por la MAZ MUTUA.**

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales