

PROGRAMES DE FORMACIÓ SECTORIAL CONSORCI 2021

TÈCNIQUES D'ESTIRAMENTS

**ÀREA: SANITAT, AFERS SOCIALS I
SERVEIS A LES PERSONES.
MODALITAT: PRESENCIAL
20H**

OBJECTIUS

Objectiu

- Utilitzar diverses tècniques d'estirament per recuperar després de l'esfo.
- Prevenir lesions i millorar el rang de moviment articular dels clients/usuaris.
- Detectar i alliberar zones de restricció al moviment.
- Valorar el rang de moviment actiu i passiu.

CONTINGUTS

1. Estructura i funció dels biomaterial.
2. Respostes i adaptacions als estiraments.
3. Visió general dels tipus d'estiraments.
4. Pràctica d'estiraments sobre diferents biomateria.
5. Pràctica de valoració del rang de moviment passiu i actiu.
6. El 'top"