

CURSO		FOAM ROLLER como técnica de autoliberación miofascial	
DESCRIPCIÓN	Uso de Foam Roller como técnica de autoliberación miofascial		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Métodos de liberación <ul style="list-style-type: none"> Concepto de LM Concepto de ALM - La fascia <ul style="list-style-type: none"> Que es Tipos Funciones La miofascia - Patologías de la fascia <ul style="list-style-type: none"> Causas de las restricciones o daño fascial y puntos gatillo Objetivos de la ALM Beneficios Contraindicaciones Que dice la ciencia... Herramientas - FoamRoller - Pelotas - Palos - Aplicación de la técnica 		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>Conocer la técnica y saber aplicarla.</p> <p>Aprender a relajar los tejidos de una forma autónoma para ayudar a reducir el dolor y movilizar estructuras.</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Este taller va dirigido a todas aquellas personas que quieran conocer la técnica.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	23/02/2020	DIAS LECTIVOS	Domingo
Nº SESIONES	1 (4h)	HORARIO	10 a 14h