

# Estiramientos terapéuticos en deporte y terapia manuales

## Estiramientos terapéuticos en deporte y terapia manuales

**Duración:** 80 horas

**Precio:** 420 euros.

**Modalidad:** A distancia

**Metodología:**

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.


© icaformación2026

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.





© icaformación2026

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

**SECCIÓN 1: TEORÍA DEL ESTIRAMIENTO**.

Introducción. Fisiología articular general. Conceptos.

Tipos de articulaciones.

Factores que afectan a la movilidad articular.

Factores que afectan a la tensión muscular.

Estiramiento durante la inmovilización.

Tratamientos de fisioterapia previos al estiramiento.

Estiramiento en el deporte.

Circulación en el músculo durante el estiramiento.

Dolor muscular tardío (DOMS).

Efectos del ejercicio de fortalecimiento sobre la rigidez muscular.

Efectos del estiramiento sobre la fuerza. Factores que afectan a la movilidad.



© icaformación2026

Fisiología de músculo y tendón.

Fisiología del estiramiento.

Neurofisiología del estiramiento.

Definiciones de estiramiento.

Investigaciones sobre el estiramiento.

Comparación de los métodos de estiramiento en sujetos sanos.

Conclusiones de las investigaciones sobre el estiramiento. Facilitación neuromuscular propioceptiva.

Técnica de músculo-energía (TME). Strain-counterstrain.

Estiramientos funcionales. El estiramiento en fisioterapia.

Medir la fuerza de estiramiento.

Tensión muscular subjetiva y objetiva.

Tensión muscular no física. Motivación.

Complicaciones debidas a la terapia con estiramientos.

Introducción a las técnicas de estiramiento.

**SECCIÓN 2: TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO**.

Músculos masticatorios.

Músculos anteriores del cuello.

Músculos dorsales del cuello.

Músculos del hombro. Músculos de la extremidad superior.



© icaformación2026

Músculos del tórax.

Músculos de la espalda.

Rotadores cortos y largos del tórax.

Músculos abdominales. Músculos de la extremidad inferior.



© icaformación2026