

DOSSIER
DE ESTUDIO



Natur Sais

— ACADEMIA DE BIENESTAR —



— MÓDULO 3 —

ANATOMÍA APLICADA

— VENTOSATERAPIA / CUPPING —



CONOCE EL CUERPO,
COMPRENDE EL EFECTO,
APLICA CON PRECISIÓN.



BASE ESENCIAL PARA
TRATAMIENTOS EFECTIVOS
Y SEGUROS.



CONOCIMIENTO QUE
GENERA CONFIANZA
Y RESULTADOS.



CONOCIMIENTO · TÉCNICA · BIENESTAR



MÓDULO 3 · ANATOMÍA APLICADA

SISTEMA MUSCULAR Y ZONAS PRINCIPALES



Comprender la anatomía muscular permite aplicar la ventosaterapia de manera más efectiva y segura. Las técnicas actúan sobre el tejido muscular para favorecer la circulación, aliviar tensiones y mejorar la movilidad.



FUNCIONES PRINCIPALES DEL SISTEMA MUSCULAR



MOVIMIENTO

Permite la locomoción y la realización de todas las actividades.



PROTECCIÓN

Protege órganos internos y estructuras esenciales del cuerpo.



TERMORREGULACIÓN

Genera calor y ayuda a mantener la temperatura corporal.



CIRCULACIÓN

Actúa como bomba muscular favoreciendo el retorno venoso y linfático.



POSTURA Y ESTABILIDAD

Mantiene la postura corporal y estabiliza las articulaciones.

ZONAS PRINCIPALES DE APLICACIÓN

1 CUELLO Y TRAPECIO

Acumula tensiones por estrés y malas posturas.

2 ESPALDA ALTA (ROMBOIDES)

Zona frecuente de contracturas y rigidez.

3 LUMBAR

Soporta gran parte del peso corporal, propensa a dolor y sobrecarga.

4 GLÚTEOS

Músculos profundos que estabilizan la cadera y la pelvis.

5 ISQUIOTIBIALES

Grupo muscular posterior del muslo, suele presentar tensión y acortamiento.

6 HOMBROS (DELTOIDES)

Área de movilidad constante y frecuente tensión.

7 PECTORAL

Músculo importante en la movilidad del tronco y los brazos.

8 ABDOMINALES

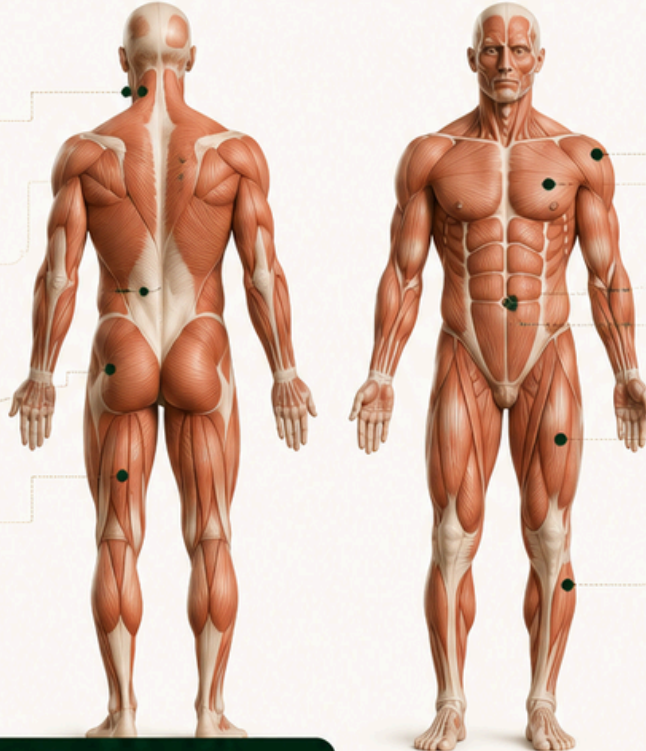
Centro de fuerza y estabilidad del cuerpo.

9 CUÁDRICEPS

Grupo muscular anterior del muslo, clave en la locomoción.

10 GEMELOS Y PANTORRILLAS

Zona de carga y fatiga, relacionada con la circulación inferior.



BENEFICIOS EN EL SISTEMA MUSCULAR

- Alivia contracturas y puntos gatillo.
- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Disminuye la inflamación y el dolor.
- Aumenta la elasticidad y la movilidad.
- Favorece la recuperación muscular.



RECUERDA

Cada cuerpo es único. La observación, el conocimiento anatómico y la técnica adecuada permiten obtener resultados seguros y efectivos.



BASE
CIENTÍFICA



APLICACIÓN
PROFESIONAL



BIENESTAR
INTEGRAL



ÉTICA Y
PROFESIONALISMO



MÓDULO 3 · ANATOMÍA APLICADA

PUNTOS ANATÓMICOS IMPORTANTES



Conocer los puntos anatómicos clave permite aplicar la ventosaterapia con mayor precisión, seguridad y efectividad, adaptando el tratamiento a las necesidades de cada persona.



1 ESPALDA



- **PARAVERTEBRALES:** A cada lado de la columna vertebral. Libera tensión y mejora la circulación.
- **DORSALES:** Zona media de la espalda, relacionada con la respiración y la postura.
- **ESCÁPULAS:** Alrededor de los omóplatos. Alivia contracturas y mejora la movilidad.
- **LUMBARES:** Parte baja de la espalda. Descarga tensión y reduce el dolor lumbar.



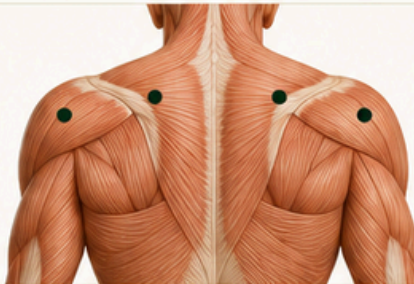
BENEFICIOS PRINCIPALES

- Alivia dolores musculares.
- Mejora la postura.
- Favorece la respiración.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática.

2 HOMBROS



- **DELTOIDES:** Músculo principal del hombro. Libera tensión y mejora la movilidad.
- **TRAPECIO SUPERIOR:** Frecuente zona de sobrecarga por estrés y malas posturas.
- **SUPRAESPINOSO:** Parte posterior del hombro. Alivia molestias y mejora el rango de movimiento.



IMPORTANTE

Evitar aplicar ventosas sobre el hueso del hombro y directamente sobre articulaciones. Trabajar alrededor de las zonas musculares.

3 PIERNAS



- **ISQUIOTIBIALES:** Parte posterior del muslo. Reduce tensión y mejora la flexibilidad.
- **GEMELOS:** Zona de la pantorrilla. Favorece la circulación y alivia fatiga.
- **CUÁDRICEPS:** Parte anterior del muslo. Mejora el rendimiento y disminuye contracturas.
- **TIBIAL ANTERIOR:** Músculo frontal de la pierna. Alivia sobrecarga y mejora la estabilidad.



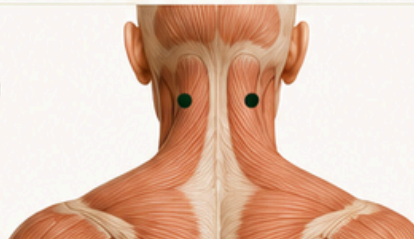
BENEFICIOS PRINCIPALES

- Disminuye la fatiga muscular.
- Mejora la circulación.
- Acelera la recuperación después del ejercicio.
- Reduce la inflamación y las agujetas.

4 CERVICALES



- **ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO:** Músculo lateral del cuello. Alivia tensión y mejora la movilidad.
- **TRAPECIO SUPERIOR:** Conexión entre cuello y hombros. Reduce rigidez y dolor.
- **SUBOCCIPITALES:** Base del cráneo. Alivia cefaleas tensionales.



PRECAUCIÓN

En la zona cervical trabajar con ventosas pequeñas y succión suave. Evitar aplicar directamente sobre la columna cervical y la garganta.



RECUERDA

La observación, el conocimiento anatómico y la técnica adecuada son la base para obtener resultados seguros y efectivos.



OBSERVA



CONOCE



APLICA
CON SEGURIDAD



BASE
CIENTÍFICA



APLICACIÓN
PROFESIONAL



BIENESTAR
INTEGRAL



ÉTICA Y
PROFESIONALISMO