



NATURSAIS

ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

MÓDULO 5

PIERNAS Y GLÚTEOS

VERSIÓN PREMIUM EXPANDIDA



Aprende técnicas profesionales para trabajar piernas y glúteos, enfocadas en la relajación muscular, la descarga y el bienestar corporal.



BIENESTAR
CORPORAL



TÉCNICA
PROFESIONAL



EXPERIENCIA
PREMIUM



ENFOQUE
INTEGRAL

MÉTODO NATURSAIS®

CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • EXPERIENCIA



Tu evolución profesional continúa aquí.





MÓDULO 5

PIERNAS Y GLÚTEOS



Bienvenido al Módulo 5 del Programa Profesional Natursais de Quiromasaje y Bienestar.

Las piernas y los glúteos representan una parte esencial del equilibrio corporal, la movilidad y la estabilidad física. Son zonas que soportan una gran carga diaria y donde frecuentemente se acumulan tensiones relacionadas con la actividad física, largas jornadas de pie, sedentarismo, fatiga muscular y estrés corporal.

Dentro del Método Natursais®, el trabajo de piernas y glúteos debe realizarse mediante movimientos controlados, progresivos y adaptados a la sensibilidad de cada persona. La finalidad no es únicamente aplicar presión, sino generar una experiencia de descarga muscular, relajación y bienestar global.

EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS A:



Comprender las principales estructuras musculares de piernas y glúteos.



Identificar zonas habituales de sobrecarga corporal.



Aplicar maniobras profesionales de forma segura y fluida.



Mejorar la continuidad y armonía de los movimientos.



Adaptar presión, ritmo e intensidad según cada cliente.



Trabajar con ergonomía corporal profesional.



Crear sesiones relajantes y equilibradas.



"La verdadera calidad de una sesión se percibe en la armonía de cada movimiento."

Método Natursais®



MÉTODO NATURSAIS®

Combina técnica, presencia y sensibilidad corporal para ofrecer experiencias premium de bienestar.



ENFOQUE PROFESIONAL

Fluidez, comodidad del cliente y correcta adaptación técnica son pilares fundamentales en cada sesión.



TU EVOLUCIÓN

Cada movimiento debe transmitir seguridad, control y profesionalidad.



5.1 Importancia de piernas y glúteos en el masaje bienestar

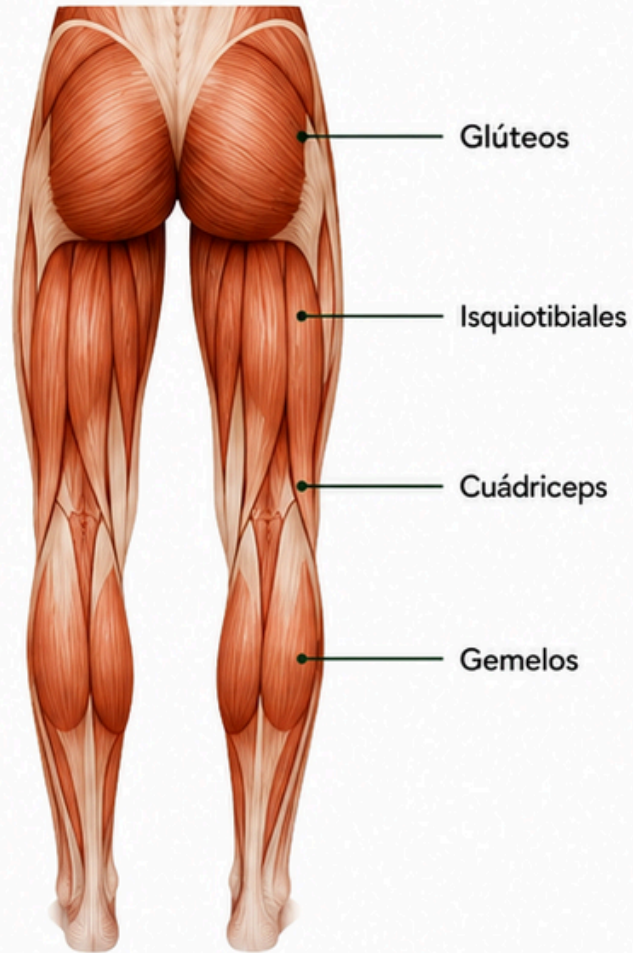
Las piernas participan constantemente en el desplazamiento corporal, la estabilidad, la actividad física, el soporte del peso corporal y el movimiento diario.

Como consecuencia, muchas personas presentan sensación frecuente de carga muscular en:

- ✓ Cuádriceps
- ✓ Gemelos
- ✓ Glúteos
- ✓ Isquiotibiales



El masaje bienestar orientado a estas zonas debe transmitir sensación progresiva de relajación y descarga corporal.



5.2 Cuádriceps

Los cuádriceps son uno de los grupos musculares más utilizados durante la actividad física y la movilidad diaria.

Personas que entrenan regularmente o pasan muchas horas caminando pueden acumular sensación de fatiga muscular en esta región.

DURANTE EL MASAJE:

- ✓ La presión debe adaptarse progresivamente.
- ✓ El ritmo debe mantenerse estable.
- ✓ Las transiciones deben ser suaves.





El objetivo principal es generar bienestar y comodidad corporal.

5.3 Gemelos

Los gemelos suelen acumular tensión debido a actividad física intensa, largas caminatas o jornadas prolongadas de pie.



EL TRABAJO SOBRE ESTA ZONA REQUIERE:

- ✓ Movimientos controlados.
- ✓ Amasamientos progresivos.
- ✓ Buena ergonomía.
- ✓ Adaptación continua de la intensidad.



El profesional debe observar siempre la respuesta corporal de la persona.



5.4 Isquiotibiales

Los isquiotibiales participan activamente en la movilidad posterior de las piernas.

Personas físicamente activas pueden presentar sensación de rigidez o carga muscular en esta región.



EL MASAJE DEBE REALIZARSE:

- ✓ Con continuidad técnica.
- ✓ Evitando movimientos bruscos.
- ✓ Manteniendo ritmo relajante.
- ✓ Respetando siempre la comodidad del cliente.



5.5 Glúteos

Los glúteos forman parte esencial de la estabilidad corporal y el movimiento.

Dentro del masaje bienestar, esta zona puede trabajarse mediante técnicas adaptadas y profesionales orientadas a generar relajación muscular.



EL PROFESIONAL DEBE MANTENER:

- ✓ Comunicación adecuada.
- ✓ Máxima profesionalidad.
- ✓ Respeto absoluto al cliente.
- ✓ Correcta adaptación técnica.



5.6 Ergonomía profesional

— Piernas

Trabajar piernas correctamente requiere estabilidad, fluidez y una adecuada distribución del peso corporal.

El cliente debe percibir:

- ✓ Presión adecuada y constante
- ✓ Movimientos fluidos y armoniosos
- ✓ Ritmo estable
- ✓ Sensación progresiva de bienestar
- ✓ Relajación profunda en toda la pierna



La continuidad y el ritmo constante generan una experiencia premium en piernas.



POSTURA CORRECTA



Recomendaciones importantes:

- ✓ Mantener espalda alineada
- ✓ Utilizar peso corporal correctamente
- ✓ Alinear caderas y hombros
- ✓ Evitar tensión excesiva en rodillas
- ✓ Trabajar desde estabilidad corporal
- ✓ Mantener respiración relajada

PROTOCOLO BÁSICO NATURSAIS

— PIERNAS

- 1 Preparación del ambiente relajante.
- 2 Inicio mediante rozamientos suaves.
- 3 Trabajo progresivo de muslos.
- 4 Masajes controlados en pantorrillas.
- 5 Trabajo en músculos posteriores.
- 6 Continuidad y fluidez entre técnicas.
- 7 Cierre relajante y progresivo.



ERRORES FRECUENTES EN PIERNAS

Error frecuente	Consecuencia
 Presión excesiva	Molestia muscular
 Movimientos bruscos	Pérdida de relajación
 Mala ergonomía	Fatiga física
 Ritmo irregular	Sensación poco profesional
 No adaptar intensidad	Experiencia negativa



La combinación de técnica, ergonomía, organización y experiencia cliente permite desarrollar sesiones corporales profesionales orientadas al bienestar integral.

NaturSais

NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR

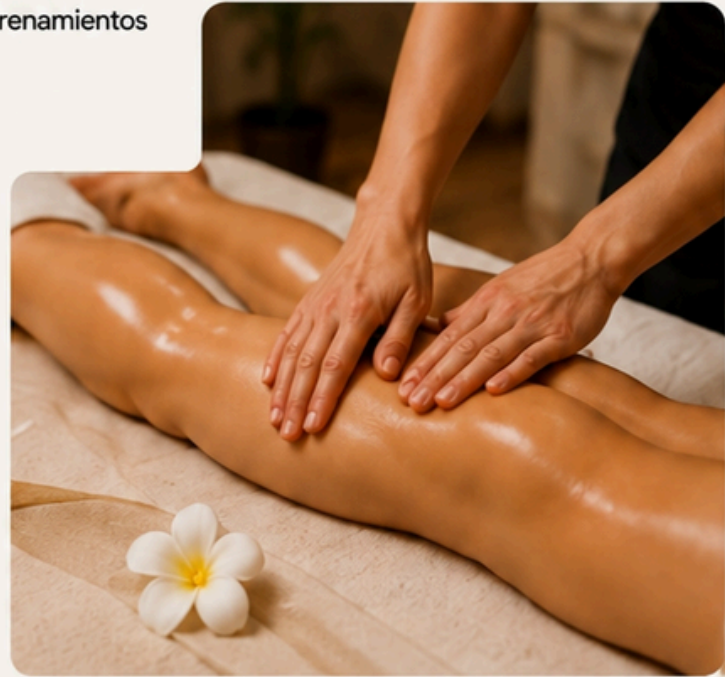


CASO PRÁCTICO — DESCARGA DE PIERNAS

Una persona físicamente activa llega con sensación de fatiga muscular en piernas después de varios entrenamientos intensos.

El profesional deberá:

- ✓ Trabajar con ritmo relajante.
- ✓ Adaptar intensidad progresivamente.
- ✓ Mantener continuidad técnica.
- ✓ Utilizar buena ergonomía.
- ✓ Y generar sensación de bienestar corporal general.



EVALUACIÓN DEL MÓDULO

El alumno deberá:

- ✓ Demostrar protocolo básico piernas wellness.
- ✓ Identificar principales zonas musculares.
- ✓ Mantener ritmo y fluidez.
- ✓ Adaptar presión correctamente.
- ✓ Y completar cuestionario teórico.



El trabajo sobre piernas y glúteos representa una parte esencial del masaje bienestar dentro del método Natursais.

La combinación de técnica, ergonomía y experiencia premium permite desarrollar sesiones corporales más completas y profesionales.

NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR