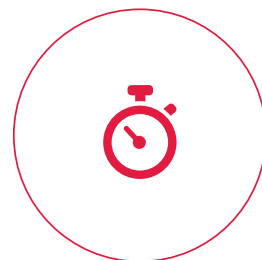




Curs teórico-pràctic Sportwin

## 4. Tècniques per millorar la recuperació de l'esportista



1. Les diferents causes que provoquen fatiga a l'esportista.
2. Teràpia manual i altres tècniques per a la recuperació de l'esportista.
3. La electroestimulació (Teoria i pràctica: Compex).
4. Efectivitat dels banys de contrast i mitges de compressió.
5. Supplementació nutricional per afavorir la recuperació de l'esportista.
6. **Pràctica:** Utilització del Normatec®, banys d'aigua freda i preparació de recuperadors nutricionals.
7. **Xerrada esportista d'elit:** Tècniques per accelerar la recuperació entre etapes.



Esportista d'elit  
**Clàudia Galicia**

### Data i horari

17/11/2018 de 8:30 a 14:30h.

### Conatcte

formació@sportwin.info  
**www.sportwin.info/formacio**

Una iniciativa de:

