Piràmide de recuperació

SALUT BQ

Clínica Corachan

MODES DEL MOMENT

CRIOCÀMERES
ELECTROESTIMULACIÓ
VIBRACIÓ

MASSATGE

COMPRESSIÓ, RECUPERACIÓ ACTIVA
(Caminar i moure's) O ESTIRAMENTS

INMERSIÓ EN AIGUA
- Freda
- Calenta
- Banys de contrast, fred i calent

ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ
- Carbohidrats
- Proteïnes
- Hidratació
- Suplementació

SON I TEMPS D'ACTIVITAT I DESCANS
- Bona qualitat del son, quantitat i rutina
- Temps de recuperació mental i relaxació

1923 FCBQ

Federació Catalana de **Basquetbol**