

BREUS

WATERPOLO

El Barceloneta-Sant Andreu, duel de quarts en la copa

Barcelona. El Zodiac CN Atlètic Barceloneta començarà la defensa del títol de copa contra el CN Sant Andreu, segons va determinar el sorteig que es va fer a Can Llong (Sabadell), l'escenari de la competició entre el 4 i el 6 de febrer. Si supera aquest primer escull, l'equip mariner, que aspira al seu divuitè títol i desè de consecutiu, s'enfrontaria en les semifinals amb el vencedor del duel que protagonitzaran el CN Barcelona, finalista de l'última edició, contra el Quadis CN Mataró. A l'altra part del quadre hi transitaran l'Astralpool CN Sabadell, l'amfitrió, i el CE Mediterrani i el CN Terrassa-Tenerife Echeide. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Fisioteràpia per als professionals de l'odontologia

En la sèrie de videoconsells difosos pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i que poden recuperar-se al web fisiotv.cat, el mes de desembre s'ha centrat en com la pràctica de l'odontologia genera habitualment una sèrie de molèsties que poden tractar-se des de la fisioteràpia.

L'àmbit de treball de l'odontologia i l'estomatologia fa que els professionals sanitaris estiguin moltes hores asseguts en posicions sovint poc naturals o forçades, executant un treball que requereix de molta precisió amb les mans per cuidar la nostra salut bucal. A més, durant els últims mesos, i com a conseqüència de la pandèmia, aquestes feines les han dut a terme amb material EPI, que encara és més restrictiu en termes de mobilitat.

Des de la fisioteràpia, us volem recomanar un pla d'exercicis per cuidar la vostra esquena, el coll, les espatlles i les mans, que us serveixi de rutina diària per evitar problemes més greus.

En primer lloc, proposem una sèrie d'exercicis actius preventius que s'han de fer durant 30 segons i repetir-los unes quatre o cinc vegades. Per a l'esquena, flexió i extensió, lateralitats i rotacions. Per al coll, una seqüència de mirar cap amunt, cap avall, cap a la dreta i cap a l'esquerra. Per a les espatlles i colzes, elevar els braços estesos per sobre del cap. Doblegar colzes per col·locar les mans encreuades darrere la nuca. Estendre colzes, descendir els braços. Portar les mans per darrere l'esquena flexionant els colzes. Per a mans i canells, obrir i tancar la mà i girs de canells i, finalment, per a les cames, esquats, utilitzant una cadira com a guia.

En segon lloc, recomanem uns estiraments musculars, que impliquen de manera important les mans, els braços i el coll. Cada posició d'estirament durant 30 segons. Comencem, de cara a la paret, recolzant la mà, oberta. Amb el colze estès, separar-se girant el cos i el cap al costat contrari. Avancem elevat la mà a la paret, en una progressió de quatre posicions, imaginant un rellotge, la 1a a les cinc, la 2a a les tres, la 3a a les dues i la 4a a la una. Primer amb la banda dreta i, després, amb l'esquerra.

Els diferents col·lectius de professionals de la salut cuiden de la nostra salut, com ara els odontòlegs, de la salut bucal. I els fisioterapeutes ho fem de la salut musculosquelètica.

I, evidentment, aprofitem també per desitjar-nos un Bon Nadal a tots!

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya cfc@fisioterapeutes.cat www.fisioterapeutes.cat



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



Jugadors del Girona, en el partit contra l'Oscà. ■ QUIM PUIG

Bàsquet. El club suspèn l'activitat del primer equip i s'ajorna el derbi contra el Força Lleida del dia 28

Més jugadors del Girona confinats

Lluís Simon
GIRONA

El Bàsquet Girona ha confirmat que els entrenaments i l'activitat del primer equip es van aturar ahir a causa dels diversos casos positius de la covid-19 detectats en la primera plantilla. Els jugadors han estat aïllats i estan bé. La nova situació, amb tot, ha obligat a ajornar el derbi de la 14a jornada que l'equip havia de jugar el dia 28 a la pista del Força Lleida. Era l'últim partit previst del 2021. Aquesta setmana l'equip de Marc Gasol no va poder viatjar a Oviedo, en aquest cas per un brot al vestidor de l'equip asturià.

Tot i que el club no ho va

L'Uni, sense més casos

L'Spar Girona manté la seva preparació per al partit a la pista del Ferrol. Només s'ha detectat un cas positiu. A Galícia les normes per accedir al pavelló s'han endurit. Caldrà el certificat de vacunació o un resultat negatiu de PCR realitzat les últimes 72 hores o un test d'antígens negatiu.

fer oficial, L'Esportiu va avançar dimecres que dos jugadors havien donat positiu i que s'estava en espera dels resultats dels tests dels seus companys. En

qualsevol cas, amb només dos positius l'equip, segons els protocols de la FEB, podia desplaçar-se a Lleida amb la resta de la plantilla i jugar el partit. A partir de tres casos, però, la federació considera que es tracta d'un brot i ajorna per sistema tots els partits, com ja ha passat aquesta setmana amb la majoria de duels corresponents a la 13a jornada, que s'acabaran jugant a partir del 2022 si la situació millora.

El Girona no ha donat a conèixer tampoc el nom dels jugadors o els integrants del cos tècnic que hauran d'estar confinats els pròxims dies, coincidint amb les festes de Nadal. ■

Hoquei sobre patins. El Voltregà, l'Alcoi, l'Igualada i el Manlleu, que necessitaria un miracle, se la jugaran el 8 de gener en l'última jornada de la primera volta de l'OK Lliga

Només queda una plaça de copa

J.M.
BARCELONA

L'última jornada de la primera volta acabarà de configurar el 8 de gener la graella de la copa, per a la qual ja hi ha set classificats: el Barça, el Liceo, el Finques Prats Lleida, el Noia Freixenet, el Reus Virginias, el Parlem Cala-

fell i el Recam Làser Caldes, que hi va certificar l'accés dimecres a la nit a casa contra el Noia (1-1) en el partit de l'onzena jornada. Els tres primers, el Barça, el Liceo i el Lleida, tenen assegurada la condició de caps de sèrie. La quarta plaça se la jugaran el Noia (4t, 22p), el Reus (5è, 20 p) i el Calafell (6è,

20 p). Els caps de sèrie s'enfronten en quarts de final als quatre que no ho són per sorteig. La copa s'hauria de disputar a la Corunya, com l'any passat, però del 24 al 27 de febrer —la del 2020 es va acabar jugant al juny—, però ja veurem si la situació sanitària no provoca canvis.

La vuitena plaça se la

Natació.

El Sant Andreu i el Sabadell, campions de la copa de clubs

X. Agustí
BARCELONA

L'equip femení del CN Sant Andreu (640 punts) va allargar la seva hegemonia en la copa d'Espanya de clubs i va segellar el seu novè títol consecutiu a la piscina Pere Serrat, mentre que en la competició masculina el CN Sabadell (636) va recuperar el tron una dècada després del seu últim triomf a Terrassa. La jornada final va confirmar la tendència de la sessió inaugural i tant el CN Sant Andreu com el CN Sabadell van reforçar el seu lideratge en la copa femenina i masculina respectivament. El club sabadellenc va completar una gran competició perquè també va assolir el subcampionat femení (508,50), mentre que l'andreuenc es va haver de conformar amb el tercer lloc en la copa masculina (469), darrere del Real Canoe (487), el defensor del títol.

Rècord de 4x50 m lliure

Pel que fa a les marques, el més destacable va ser el rècord d'Espanya de 4x50 m lliure establert en la sessió matinal pel quartet del CN Sant Andreu format per Lidón Muñoz, Marta González, África Zamorano i Alba Guillamon, que van aturar el cronòmetre en 1:42.27. La plusmarca anterior era en poder d'aquestes mateixes protagonistes des de la copa de l'any passat a Castelló (1:42.59). ■