

Olimpisme. A banda dels esportistes participants, a l'estadi olímpic de Tòquio només hi seran presents autoritats i personalitats VIP

Menys de mil convidats a la inauguració dels Jocs

A.C.
BARCELONA / TÒQUIO

La cerimònia inaugural dels Jocs Olímpics de Tòquio només la podran viure en directe a l'estadi menys de mil convidats, segons ha fet públic l'agència Kyodo. Deixant de banda els esportistes participants, només hi podran ser presents les autoritats i les personalitats VIP. El comitè organitzador encara no ha confirmat el nombre exacte d'assistents presencials a l'estadi olímpic de Tòquio, que té una capacitat per a 68.000 persones.

Entre els assistents a aquesta cerimònia inaugural a l'estadi, hi haurà l'emperador del Japó, Naruhito, que declararà inaugurats els Jocs de la XXXII Olimpíada. Entre els convidats més destacats, hi serà present la primera dama dels Estats Units, Jill Biden, confirmada per la Casa Blanca.

La decisió de no permetre la presència d'espectadors en les diferents competicions dels Jocs de Tòquio es va



L'estadi olímpic de Tòquio ■ EFE / FRANCK ROBICHON

Pas endavant de la candidatura Pirineus-Barcelona

La generalitat de Catalunya va decidir presentar la candidatura Pirineus-Barcelona per als Jocs Olímpics d'hivern del 2030. Segons va avançar Catalunya Ràdio, el president Pere

Aragonès va enviar una carta al Comitè Olímpic Espanyol (COE) per formalitzar aquesta petició, ja que és aquest organisme el que ha de presentar un candidat al Comitè Olímpic Internacional (COI).

Fa unes setmanes es van fer canvis en el lideratge de la candidatura olímpica i en les seves cares visibles, i es va deixar clar que el projecte continuava endavant i no perillava.

prendre aquesta setmana, poc després de que el govern japonès anunciés l'aplicació d'un altre es-

tat d'emergència sanitària per coronavirus a la capital. El nou estat d'emergència ja està en

marxa i estarà vigent fins al 22 d'agost, quan la competició olímpica ja haurà acabat. ■

Fórmula 1. El GP de la Gran Bretanya mostra la novetat d'aquest any, una prova curta de només 17 voltes que es farà dissabte i en què es decidiran les posicions de sortida de diumenge

Debuta la cursa a l'esprint

A.C.
BARCELONA

El GP de la Gran Bretanya que es disputa a partir d'avui al circuit de Silverstone, incorporarà la novetat d'aquesta temporada, la cursa a l'esprint, que es disputarà dissabte i que servirà per decidir la posició preferent i la graella de sortida de la cursa de diumenge. Per això hi haurà un canvi radical en el format i els horaris del cap de setmana. Avui hi haurà una sessió d'entrenaments lliures (15.30 h) i la qualificació amb el format tradicional de Q1, Q2 i Q3 a partir de les set de la tar-

da. Aquesta *quali* només servirà per decidir les posicions de sortida de la cursa a l'esprint de dissabte (17.30 h). Després d'una segona sessió d'entrenaments al migdia (13 h) es farà aquesta prova de 17 voltes en què no hi haurà guanyador ni podi. No comptarà com a victòria i sí com a posició preferent i per decidir la graella de sortida. També repartirà punts entre els tres primers, 3, 2 i 1 respectivament. La cursa del GP de la Gran Bretanya serà diumenge (16 h) en el format tradicional i a 52 voltes. Aquesta innovació de la cursa a l'esprint es repeti-

rà dues vegades més durant la temporada. Es farà a Monza (Itàlia) i molt probablement a Interlagos, São Paulo (Brasil).

Hamilton, a casa

L'anglès Lewis Hamilton (Mercedes) corre a casa, al circuit de Silverstone, i intentarà retallar el desavantatge respecte a Max Verstappen (Red Bull) en el mundial. El neerlandès va dominar el GP d'Àustria de fa quinze dies, en què va sumar la cinquena victòria de l'any, i passi el que passi continuarà líder de la general, ja que suma 32 punts més que l'anglès. ■



Hamilton, al circuit de Silverstone ■ EFE / ANDY RAIN

BREUS

NATACIÓ ARTÍSTICA. JOCS OLÍMPICS

Sis catalanes cap a Tòquio

Barcelona. Sis catalanes formen part de la selecció estatal que disputarà les modalitats per equips i de duet en els Jocs Olímpics de Tòquio. Ona Carbonell (CN Sabadell), Berta Ferreras, Paula Ramírez i Iris Tió (CN Kallipolis), Meritxell Mas (CN Les Franqueses) i Abril Conesa (CN Granollers) han estat les elegides. Completen la selecció Alisa Ozhogina (Sincro Sevilla), Sara Saldaña (Sincro Retiro) i Blanca Tolodano (Real Canoe). La prova per equips la faran totes les nedadores menys Abril Conesa, que és la reserva. Iris Tió i Alisa Ozhogina faran el duet. La natació artística es disputarà del 2 al 7 d'agost. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Consells de fisioteràpia per a un bon estiu

Ens trobem ja a meitat de juliol, en plena temporada de vacances per a una gran part de la població. L'estiu és un moment excel·lent per practicar esport i activitats a l'aire lliure. Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya som conscients que aquest estiu serà especial després de més d'un any de lluita contra la pandèmia. Per això, resumim una sèrie de consells que us ajudaran a gaudir de l'estiu en plenitud i prevenint lesions.

Per exemple, quan ens desplaçem a la nostra destinació de vacances hem de preparar l'equipatge. Les maletes de quatre rodes són les que menys ben compensat. Quan haguem d'aixecar les maletes, hem d'estar sempre amb els genolls lleugerament flexionats. Aquesta acció mal executada pot provocar sobrecàrregues. Demanar ajuda per fer-ho entre dues persones també és una bona alternativa.

L'estiu és també moment de llargs desplaçaments en cotxe, durant els quals es poden produir lesions per males postures durant la conducció i també per una posició inadequada en utilitzar els pedals del vehicle. Per evitar-ho cal fer parades cada dues hores, exercicis de relaxació muscular i hidratar-se convenientment.

Si us heu posat un gran repte per a aquestes vacances, com ara fer el camí de Sant Jaume, cal una preparació prèvia i una consulta amb el fisioterapeuta per comprovar l'estat físic i definir quin serà el millor entrenament. Hi ha consells bàsics com no portar excés de pes a la motxilla, adequar la roba i el calçat al clima de la ruta, hidratar-se i fer descansos cada dues hores com a màxim.

Si el nostre estiu és de fer molta piscina, hem de saber que la immersió a l'aigua aporta importants beneficis al nostre cos. El menor pes a l'aigua afavoreix els processos de recuperació dels postoperatoris, de les persones amb artrosi o artritis i de les embarassades. L'aigua ens permet enfortir la musculatura sense càrrega articular i, fins i tot, només caminant dintre l'aigua ja aconseguim molts d'aquests beneficis.

Si ens hem decidit pels esports de muntanya, és clau planificar una ruta adequada al nostre estat físic i consultar la previsió meteorològica. Abans de començar, cal escalfar extremitats i tronc, sobretot per evitar les sobrecàrregues que pot provocar la motxilla. Exercitar turmells i enfortir cuixes és important per gaudir de la muntanya.

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