

BREUS

PRIMER EQUIP

Messi, a Eivissa amb Luis Suárez. El crac argentí, després de passar uns quants dies a Miami amb la seva família i de la fugaç visita d'ahir a Barcelona, és ara de vacances a Eivissa amb el seu íntim amic Suárez. Dilluns està citat per incorporar-se a la pretemporada, amb tot el barcelonisme pendent de l'anunci de la seva renovació. ■

BARÇA B

El filial goleja la Grama per 6-0. Nova victòria de l'equip de Sergi Barjuan en aquesta pretemporada. El Barça B va superar el test contra el FE Grama amb nota. Triomf per 6-0, amb gols de Zaca (19'), Peque Polo (49' i 69'), Franck (63'), Matheus (66') i Peque (75'). 781 espectadors van estar presents a l'estadi Johan Cruyff. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La natació, una gran aliada per millorar la condició física

La primera setmana dels Jocs Olímpics és el gran moment de la natació. Cada quatre anys, aquest esport pren el protagonisme competitiu que no acostuma a tenir durant la resta de temps, malgrat que sí que és un esport amb molts practicants *amateurs* i moltes fitxes federatives. Hi ha gairebé 14.500 fitxes federatives a Catalunya, segons dades de l'Idescat de 2020.

La natació és una activitat molt interessant que ens pot aportar grans beneficis a la nostra condició física i qualitat de vida. És un dels esports més complets perquè ajudar a prevenir futurs problemes d'esquena. No obstant això, també cal seguir alguns consells bàsics per fer-ho sense contratemps.

L'estil més habitual, el crol, ens exigeix una posició horitzontal a l'aigua, alineació lateral del cos, rotació a través de l'eix longitudinal, important per minimitzar la inclinació lateral i realitzar una bona respiració. Hem d'agafar l'aire per la boca i expulsar-lo dins de l'aigua. És molt recomanable aprendre a respirar de forma bilateral.

En la modalitat d'esquena, mantenim també la posició horitzontal. En aquest cas com no tenim submergida la cara, el ritme respiratori no és tan important com en els altres estils, tot i que cal coordinar molt bé el moviment dels braços per evitar cansar-se ràpidament.

Les patologies cervicals o lumbars o la hiperCIFOSI dorsal (augment de la concavitat anterior de la columna dorsal) poden ser tractades mitjançant la natació. Per exemple, la hiperCIFOSI es pot millorar o corregir fent exercicis de crol amb cap a fora sense hiperextensió cervical o fent estil esquena amb la barbata allunyada del pit. Davant les patologies lumbars podem fer crol sempre amb el cap a dins de l'aigua o esquena i braços verticals.

La simple immersió en aigua té un efecte pràctic i és que pesem menys, fet que ens pot ajudar en processos de postoperatoris i també a les persones amb artrosi o artritis, embarassades... També és una pràctica esportiva que té menor risc que altres esports perquè s'eviten les lesions per caigudes o generades pel contacte físic amb un altre esportista. També enfortim la musculatura sense càrrega articular. Per obtenir tots aquests beneficis no cal ni saber nedar, només cal caminar dintre de l'aigua i ja estarem millorant la nostra condició. Per tant, aprofitem l'estiu per millorar la nostra forma física i qualitat de vida, és un bon moment per gaudir a l'aigua!

www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

Estada a Alemanya. L'uruguaià vol que aquest sigui el curs de la seva consagració. Demà contra l'Stuttgart tindrà els primers minuts de la pretemporada

Araujo: "Em sento un futbolista més madur"

Oriol Tortajada
BARCELONA

Ronald Araujo afronta la segona temporada al primer equip del Barça amb la convicció que pot ser ell el central de garanties que busca Koeman per acompanyar Gerard Piqué. El central uruguaià és conscient que el lloc de titular en la defensa s'ha encarat després del fitxatge d'Eric Garcia, però el fet que l'exjugador del Manchester City i Òscar Mingueza estiguin als Jocs de Tòquio pot jugar a favor seu perquè s'incorporaran tard al Barça i hauran de recuperar el terreny perdut.

Araujo va jugar 23 partits com a titular la temporada passada, la de la seva eclosió. La lesió que es va fer al camp de la Juve i una posterior lesió al turmell que es va fer en la visita al Benito Villamarín contra el Betis li van impedir tenir encara més protagonisme. Ara, confia tenir més sort amb les lesions aquesta temporada. Ell se sent més madur i més preparat psicològicament per assumir el repte de ser titular en



Ronald Araujo, al costat de Neto, en la sessió matinal d'ahir ■ FCB

Motivat

"M'estic preparant bé per no tenir tantes lesions com l'any passat i fer un gran any"

Ronald Araujo

aquest equip: "Les vacances han anat bé per tenir uns dies de descans sobretot mental. Vull que sigui una gran temporada. M'es-

tic preparant bé per no tenir tantes lesions com l'any passat i fer un gran any." "Vaig jugar molts partits l'any passat. Tot el temps que em va tocar estar apartat de l'equip per les lesions forma part de l'aprenentatge i crec que ara soc un futbolista més madur. Vaig aprendre molt de la primera temporada." "Estic content, em trobo bé i avui és el primer dia de feina aquí a Alemanya, en una ciutat bonica i

amb un bon clima, que sempre és important per poder-se entrenar bé. Vull treballar bé i vull fer un gran any", deia ahir, el primer dia de feina del Barça a Donaueschingen.

Expectant per veure quin acaba sent el futur d'homes com Umtiti i Lenglet, Araujo vol que aquesta sigui la temporada de la seva consagració. Demà contra l'Stuttgart tindrà els primers minuts de la pretemporada. ■

Pretemporada. El Barça de Giráldez inicia l'estada a La Finca Resort d'Algorfa i el club tanca les cessions de Laia Codina (Milan), Candela Andújar (València) i Emma Ramírez (Real Sociedad)

Les tricampiones ja estan concentrades a Alacant

Oriol Tortajada
BARCELONA

El Barça femení ja és a Alacant per continuar preparant la pretemporada. L'equip treballarà a La Finca Resort d'Algorfa fins al 7 d'agost. Durant aquesta estada, l'equip blaugrana disputarà el seu primer amistós. Serà el dia 4, contra l'Elx, a les instal·lacions del Pinatar Arena (Múrcia). Jonatan Giráldez s'ha emportat un total de 23 futbolistes: Paños, Mapi León, Mel-

nie, Jenni Hermoso, Marta, Mariona, Alexia, Patri, Aitana, Graham Hansen, Crnogorcevic, Jana, Bruna, Gemma, Pina, Paredes i les jugadores del filial Meritxell Muñoz, María Molina, Ari Mingueza, Berta Bou, Ornella Vignolla, Julia Bartel i María Pérez. S'han quedat a Barcelona Ingrid Engen, amb una lesió al quàdriceps de la cuixa dreta, i Andrea Pereira i Cata Coll, amb molèsties al genoll esquerre i al quàdriceps de la cuixa esquerra, respectiva-

ment. És previst que Pereira i Cata s'incorporin a l'estada més endavant. Tampoc ha viatjat Oshoala, que és la futbolista que dilluns va donar positiu per Covid-19.

Tres sortides

En clau de mercat, el club ha tancat tres cessions. La central Laia Codina se'n va cedida una temporada al Milan. L'extrem Candela Andújar repetirà cessió al València i la lateral del filial Emma Ramírez va a la Real Sociedad. ■



Crnogorcevic i Mapi, en el viatge fins a Alacant ■ FCB