

BREUS

HOQUEI SOBRE PATINS. Lliga EUROPEA

El Cerdanyola assalta Manlleu

**Cerdanyola.** El Fenie Energía Cerdanyola va assaltar la pista del Martinella Manlleu (0-2) en el grup B de la lliga europea i reviu. El darrer partit del grup, el dia 9 d'abril, entre el Generali Palau i el Manlleu decidirà els dos classificats per jugar la final a quatre. Un triomf osonenc provocaria un triple empat –amb un triomf per a cada equip–, mentre que la victòria local o un empat deixaria fora les osonenques i atorgaria la primera plaça al Palau i la segona al Cerdanyola. Els gols del Cerdanyola els van fer Adriana Gutiérrez (1') i Joana Xicota (47'). Mariona Surós va ser un mur sota el pals en el debut del tècnic argentí Andrés Colaianni. ■ J.M.



Dormir bé és clau per a una vida més sana

El 18 de març es va celebrar el Dia Mundial del Son. Aquest any el lema ha estat "Son de qualitat, ment sana, món feliç", i s'ha centrat en els beneficis que comporta el son per a la salut mental i emocional. Encara que habitualment en aquesta secció ens centrem en recomanacions vinculades a l'exercici físic terapèutic, val la pena centrar-se avui en una acció a la qual dediquem, quan es pot, un terç de la nostra vida: dormir. Els trastorns del son afecten fins al 45% de la població mundial i el més comú de tots, l'insomni, el pateix una de cada tres persones arreu del món.

Segons els experts, els adults necessitarien descansar una mitjana de vuit hores, tot i que sabem que no sempre és possible. En tot cas, hem de saber que un déficit d'hores de son pot tenir un efecte sobre la nostra qualitat de vida. Dormir és la manera que té el nostre cos de carregar les bateries i de regenerar les nostres cèl·lules.

El primer aspecte que s'ha de tenir en compte per a un bon descans és la postura. La posició corporal horitzontal és la recomanada de manera general. A vegades es recorre a posicions elevades de cames que poden semblar més còmodes, però que estan indicades només per a malalts cardiovasculars. Pel que fa a les persones que pateixen reflux, poden optar o bé per tenir el capçal del llit elevat o bé per dormir sobre el costat esquerre (mai sobre el dret).

Quant als matalassos, els experts recomanen que tinguin factor de suport "SAG=2" (especificitat que cal consultar a la mateixa botiga), de fermesa mitjana i amplis, per tal de poder canviar de postura amb comoditat. Hi ha un cert consens que cal canviar de matalàs cada deu anys.

El tipus de coixí depèn molt del gust de cada persona, però és indispensable que ens permeti respirar bé i, a la vegada, mantenir la columna i el crani rectes i còmodes, sense pressions cervicals ni mandibulars. A l'habitació cal evitar sorolls en la mesura del possible, buscant el màxim aïllament, i també les llums massa brillants, sigui de les tauletes o dels mòbils. Pel que fa a la temperatura de l'estança, l'ideal són els 21 graus, amb una humitat d'entre el 60 i el 85% i amb roba de llit transpirable.

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



**Bàsquet.** Cau amb orgull en els quarts de copa malgrat una bona reacció final perquè falla massa en atac i no frena Tinara Moore (33 de valoració)

Desil·lusió del Cadí la Seu

51 Cadí la Seu  
55 Lointek Gernika

**CADÍ LA SEU:** Peña (8), Pivec (6), Etxarri (10), Strautmene (2), Tunstull (5) -cinc- Raventós (5), Brotons (5), Lukacovicova, Pujol (10) i Soler. 4/18 triples (2 Peña), 18/41 de 2. 1/2 lliures. 39 rebots (8 Etxarri). 13 assistències (3 Raventós, 3 Pivec). 55 de valoració (16 Pujol, 14 Etxarri).

**LOINTEK GERNIKA:** Buch (10), Higgs (2), Bjorklund (12), Roundtree (4) i Moore (23) -cinc-; Silva (2), Arrojo (2), Ginzo i Brčaninovic. 4/12 triples (3 Bjorklund). 17/43 de 2. 9/13 lliures. 29 rebots (11 Moore). 17 assistències (10 Buch). 66 de valoració (33 Moore, 13 Bjorklund).

**PARCIALS:** 14-17, 8-10 (22-27); 15-19 (37-46) i 14-9 (51-55).

Joan Martí  
BARCELONA / VALÈNCIA

El Cadí la Seu no va confirmar aahir les expectatives en la copa, tot i que sortia de favorit en els quarts de final, i va caure per 51-55 contra el Lointek Gernika. L'equip català es va ennuegar en atac i no va frenar les estrelles del Lointek Gernika, sobretot Tinara Moore (23 punts, 11 rebots i 33 de valoració). La base maresmenca Rosó Buch també va jugar un paper molt destacat amb



La lluita d'Etxarri pel rebot ■ @SEDISBASQUET

un doble doble: 10 punts i 10 assistències. El Cadí perdria de 17 en el tercer quart i va reaccionar empès per la valentia d'Ariadna Pujol (51-53 a 30 segons del final) però no en va fer prou. L'equip basc jugarà contra el Perfumerías Avenida, que va tenir feina contra l'IDK Euskotren (60-56).

El Cadí la Seu va fer un inici ben prometedor (4-0), però va ser un miratge, perquè de seguida va co-

mençar a fallar tirs i a precipitar-se. Els altres grans déficits en els dos primers quarts van ser les pèrdues de pilota -7 en el primer- i el marcatge sobre Moore. L'MVP de la Lliga Femenina fa dues temporades, precisament amb el Cadí, va arribar al descans amb 16 punts en 14:35 minuts, una exageració en un context de poca anotació i ritme frenètic (22-27).

Les coses van empitjorar. Dos triples seguits de

Bjorklund van provocar el temps mort instantani de Canut (22-34). Buch, dirigint amb criteri i anotant, va furgar la ferida (22-36). El tercer triple de Bjorklund va encendre totes les alarmes (24-41), però el Cadí va reaccionar amb un parcial de 5-0 -triple de Pujol i cistella de dos de Pivec- i va anotar un altre triple mitjançant Raventós: 37-46 al final del tercer quart.

Etxarri va posar el 41-48 a 5:58, amb el miracle a l'abast. Buch, sempre donant solucions a l'atac, va entrar fins a la cuina (41-51). Temps mort de Canut a 5:05. Pujol, la més inspirada, va anotar en un contraatac sola contra el món (43-51). Un triple de Peña (3/15) i una cistella de dos d'Etxarri van provocar el pànic (48-51 a 1:13). Temps del Gernika. Buch va semblar sentenciar (48-53) però Peña, desfermada, va clavar el seu segon triple (51-53). Moore va tancar el recital agafant l'últim rebot en atac a 5,5. Pujol li va fer falta i va anotar els dos tirs (51-55). ■

<p>24/3 - 18.30 h - TDP</p> <p>PERFUMERIAS AVENIDA 60</p> <p>IDK EUSKOTREN 56</p> <p>24/3 - 21.30 h - TDP / Esport3</p> <p>CADÍ LA SEU 51</p> <p>LOINTEK GERNIKA 55</p>	<p>QUARTS DE FINAL</p> <p>26/3 - 14.00 h TDP</p> <p>SEMIFINAL</p> <p>PERF. AVENIDA</p> <p>LOINTEK GERNIKA</p> <p>27/3 FINAL 16.30 h</p>	<p>SEMIFINAL</p> <p>26/3 - 17.30 h TDP</p> <p>QUARTS DE FINAL</p> <p>25/3 - 18.30 h TDP / Esport3</p> <p>SPAR GIRONA</p> <p>MOVISTAR ESTUDIANTES</p> <p>25/3 - 21.00 h - TDP</p> <p>VALÈNCIA BASKET</p> <p>CASADEMONT SARAGOSSA</p>
---	---	---

Les campiones, a punt pel debut

L'Spar Giorna comença aquesta tarda (18.30h, Esport 3) contra el Movistar Estudiantes la seva defensa del títol de la copa en el mateix escenari en què va aixecar aquest trofeu la temporada passada, la Font de Sant Lluís (València). Repetir aquella victòria obriria la porta de l'Eurolliga 2022/23, un objectiu que el club considera clau per confeccionar la plantilla. ■ D.S.

