

BREUS

MOTOR. GP D'ESPANYA

Ser ràpids al circuit de Jerez

Barcelona. Fabio Quartararo (Yamaha), que va guanyar a Portimão, i Àlex Rins (Suzuki), quart després de remuntar, arriben a Jerez en el GP d'Espanya empatats a punts en la general de MotoGP i amb la intenció de tornar a ser ràpids per lluitar pel podi i la victòria. Aleix Espargaró (Aprilia), que va ser tercer, vol continuar sent competitiu. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El decàleg per a una recuperació activa

Quan tot just s'ha acabat qualsevol tipus de pràctica esportiva, l'organisme està accelerat i cal disminuir a poc a poc el ritme d'exercici, respirant lentament i profunda, caminant, movent els braços, de manera que es doni temps a l'organisme per recuperar-se i tornar a la calma.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes recomanem fer una sèrie d'estiraments actius i, així, afavorir la recuperació muscular. Aquest és el decàleg que es proposa per fer una recuperació activa:

1. Començarem per uns estiraments de la cadena posterior. Recolzarem les mans a terra, avançarem una cama i endarrerirem l'altra. Hem d'empènyer amb les mans, fent el gest d'incorporar-nos del terra alhora que portem els dits del peu que està davant cap a nosaltres.

2. Combinarem estiraments de la cadena anterior i posterior. Estirats de cap per avall, farem una extensió de tronc, evitant que els malucs s'enlairin del terra i ens aixecarem cap enrere portant els glutis cap al sostre mentre estirem els braços.

3. Torn dels bessons. Amb les mans i els peus recolzats a terra, bascularem de davant cap a enrere intentant enganxar els talons a terra.

4. Per estirar el quàdriceps ens asseurem a sobre dels talons recolzant les mans i portant el pes del cos cap enrere.

5. Avançarem després cap endavant per estirar la zona lumbar, estirant braços i intentant arribar amb els dits al màxim de lluny possible sense aixecar els talons dels glutis; ho repetirem a cada un dels costats, dret i esquerre.

6. Després creuarem una cama sobre la cuixa contrària, portant el genoll cap al pit estirant la cuixa cap a nosaltres, notant com s'estira la musculatura glútia.

7. Ara en quadrupèdia (sobre genolls i mans) girarem el tronc portant una mà cap al sostre mentre l'acompanyem amb la mirada.

8. Amb els dits entrelaçats aixecarem els braços intentant arribar al sostre amb el palmell de les mans.

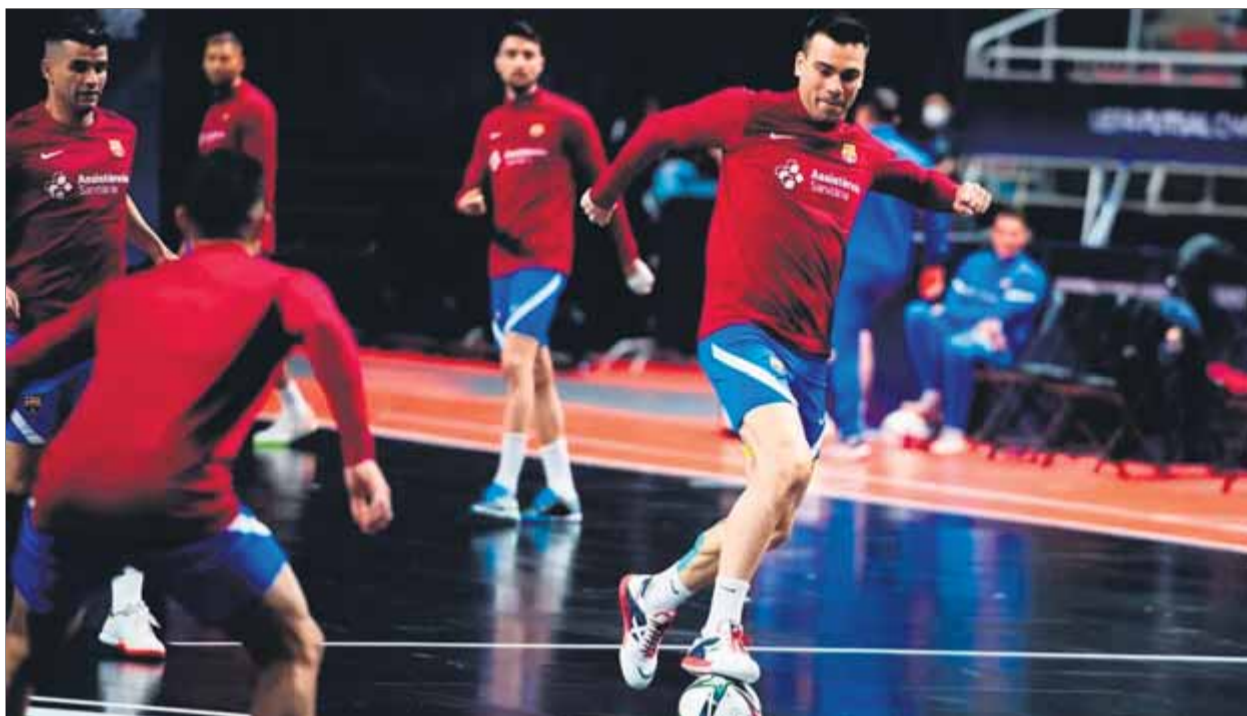
9. A continuació, abaixarem els braços fins a l'horitzontal i intentarem projectar el palmell de les mans al màxim de lluny possible, cap endavant.

10. Acabarem estirant la columna cervical, portant una mà a l'esquena, girant el cap cap al mateix costat i amb l'altra mà inclinem el cap cap al costat contrari.

Cal recordar, com a normes bàsiques, que no es pot acabar la pràctica esportiva brusquement i que si apareixen molèsties de forma continuada és millor consultar directament el fisioterapeuta.

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

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



Sergio Lozano -en l'entrenament a Riga- és l'únic supervivent de la plantilla del Barça que va ser campió el 2012 ■ FCB

Futbol sala. L'equip blaugrana busca contra el Benfica (20 h) el bitllet per a la final de Riga, deu anys després de la primera Champions aconseguida a Lleida

El Barça compleix una dècada a l'elit europea

Xavier Agustí
BARCELONA

Avui fa deu anys, amb un pavelló de Barris Nord de Lleida ple a vessar, amb 4.778 espectadors, el Barça de Marc Carmona assolí la seva primera Champions de futbol sala en la final contra el Dinamo de Moscou (3-1). El conjunt blaugrana havia arribat a l'elit europea per quedar-se i una dècada després, i en la novena presència en la fase final, el Barça de Jesús Velasco aspira al quart títol continental a l'Arena de Riga després d'haver cantat victòria a Bakú el 2014 i a Barcelona el 2020. L'únic supervivent d'aquella històrica plantilla de Barris Nord és el capità Sergio Lozano, que malgrat el pas del temps no perd l'ambició: "Som un equip molt competitiu i lluitarem amb totes les nostres forces per portar la Champions cap a Barcelona."

La quarta corona

El penúltim escull per assolir l'anhelada quarta corona europea és el Benfica (20 h, Barça TV i Esport3), campió en l'edició del 2010 però que en els últims anys s'ha vist eclipsat pel potencial de l'Sporting de Portugal. Precisament,

UEFA Futsal Cup		PALMARÈS	
▶▶ SEMIFINAL Avui, 17.00 h	▶▶ SEMIFINAL Avui, 20.00 h	2021	Sporting CP
ACCS VILLENEUVE 92	BENFICA	2020	Barça
SPORTING PORTUGAL	BARÇA	2019	Sporting CP
▶▶ FINAL Diumenge, 17.00 h		2018	Inter FS
		2017	Inter FS
▶▶ 3r i 4t LLOCS Diumenge, 14.00 h		2016	Ugra Yugorsk
		2015	Kairat Almaty
		2014	Barça
		2013	Kairat Almaty
		2012	Barça
		2011	Montesilvano
		2010	Benfica
		2009	Inter FS
		2008	Sinara Ekaterinburg
		2007	FC Dynamo
		2006	Inter FS
		2005	Charleroi
		2004	Inter FS
		2003	Playas Castelló
		2002	Playas Castelló

en l'altra semifinal s'enfrontaran l'ACCS Asnières Villeneuve 92 i l'Sporting (17 h), el vigent campió i principal favorit. Amb aquests encreuaments, no seria estrany que l'Sporting i el Barça repetissin la final del curs passat a Zadar (Croàcia), amb triomf lisboeta per 4-3. Lozano, però, no vol ni sentir a parlar de la final. "Si pensem en la final, segurament no hi arribarem. Només em centro en el Benfica. És un rival massa dur per pensar en una hipotètica final", sentència. També comparteix l'argument el tècnic, Jesús Velasco: "El Benfica no pot jugar la seva lliga amb tots els components per les restriccions pel que fa als

jugadors estrangers, però en la Champions sí que pot comptar amb tota la plantilla. Té al menys el mateix potencial que l'Sporting. Té una plantilla experimentada, amb molta qualitat. Serà un rival molt difícil, digne d'una semifinal europea." De fet, el Benfica ja va guanyar el seu gran rival en la lliga portuguesa la setmana passada, per 3-2.

Però si algú coneix el Benfica és el tanca blaugrana André Coelho, que hi va militar durant tres temporades (2017-20). "El Benfica és molt fort en totes les facetes. Els pivots són molt bons, com Hossein Tayebi o Jacaré. Però també individualment, amb Robinho, la seva figu-

ra, o amb Chishkala, que aquest any és el màxim golejador. També Arthur, exjugador del Barça, que és el màxim assistent. O els tanques portuguesos Nilson Miguel o Afonso Jesus", assegura. Tot i el potencial del rival, Coelho i tots els seus companys confien en el pas endavant del Barça amb la tornada als entrenaments després de les lesions de dos dels seus pivots de referència, Ferrão i Pito, a més de Matheus. "Tornar-los a veure entrenar ha estat una gran alegria per al grup i ha suposat una motivació extra", sentència el campió del món i d'Europa portuguès, que vol conquerir la seva primera Champions amb el Barça. ■