

BREUS

HANDBOL .

Thiagus Petrus renova amb el Barça dos anys més, fins al 2025

Barcelona. El Barça i el lateral brasiler Thiagus Petrus han arribat a un acord per allargar el contracte que els unia fins al juny del 2025. Petrus és un jugador clau en els esquemes defensius del conjunt de Carlos Ortega. El jugador va arribar al Barça la temporada 2018/19 després de tancar una etapa de tres cursos al Pick Szeged hongarès. Abans, havia defensat tres temporades la samarreta del Logronyo, el primer equip a Europa després d'abandonar el Pinheiros brasiler. "Tots els jugadors volen ser en un club on puguin aspirar a tots els títols possibles i aquí ho puc fer", ha valorat en els mitjans oficials del club. ■



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Per una tornada saludable a l'oficina

D'aquí a uns dies, tornarem a l'oficina després de les vacances. Un cop recuperades les dinàmiques presencials a les empreses, val la pena tenir en compte alguns consells o recomanacions i començar de nou amb bons hàbits i de la manera més saludable. En tot cas, són consells que també podem aplicar en la mesura que teletreballem, si és el cas.

Un dels principals hàndicaps dels llocs de treball sedentaris d'oficina, lògicament, és la manca d'activitat física. Estem asseguts durant moltes estones sense ser conscients del temps que transcorre. Mantenir la mateixa posició durant moltes hores pot provocar problemes de salut. Mobilitzar les articulacions i activar la musculatura durant els temps lliures és un dels punts clau que ha de tenir al cap qualsevol treballador, amb l'objectiu de no entrar en un procés sedentari que no és positiu per a ningú.

El sedentarisme perllongat pot tenir conseqüències importants al nostre cos, com, per exemple, l'atròfia muscular o alteracions metabòliques que poden produir limitacions severes. Les persones necessitem activació, i és que estar més de sis hores sense fer res que impliqui moviment pot desenvolupar malalties cardíaques o obesitat, entre d'altres patologies greus.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) suggereix, en una sèrie d'estudis científics, fer pauses actives cada 45 minuts i que aquestes serveixin per moure les cames, aixecar-se o asseure's a la cadira, fer lleugers estiraments de la musculatura i, si és possible, fer algun exercici de tonificació, com ara els esquats. Pot semblar que està mal vist fer aquest tipus de pràctiques en una oficina, però val a dir que en cap cas és una pèrdua de temps. És un moment que es pot aprofitar per pensar i organitzar la pròpia feina. Les empreses volen productivitat i els treballadors actius que cuiden el seu cos poden arribar a augmentar el seu rendiment del 25%. I això afavoreix, d'altra banda, que hi hagi un 40 % menys de baixes laborals.

Per tot el que s'explica en aquesta columna, és molt important que una empresa inverteixi en fisioterapeutes, ja que d'aquesta manera es pot millorar de manera notable el rendiment dels treballadors i els seus efectes positius són rellevants. En qualsevol cas, si es fan les coses de la manera correcta, hi haurà un ambient laboral positiu i saludable.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Ciclisme. L'australià Jay Vine estrena el palmarès i el belga Remco Evenepoel accedeix al lideratge en la primera etapa de muntanya de la Volta

Revolució al Pico Jano

X. Agustí
BARCELONA

L'australià resident a Girona Jay Vine (Alpecin Deceuninck) va estrenar el palmarès al cim de Pico Jano (Cantàbria) en una primera etapa de muntanya de la Volta que va superar les expectatives i que va sacsejar la general gràcies a la determinació final del belga Remco Evenepoel (Quick Step). Vine va coronar en solitari aquest cim inèdit en l'història de la cursa espanyola i Evenepoel va arribar a 15 segons per escalar fins al lideratge, amb 21 segons de marge respecte del francès Rudy Molard (Groupama), que s'havia posat el mallot vermell a Bilbao. Sis etapes i sis canvis de líder. Més moviment, impossible. L'altre triomfador de la jornada va ser el mallorquí del Movistar Enric Mas, que va seguir el ritme marcat per Evenepoel i s'ha col·locat en tercer lloc de la general, a 28 segons del nou líder. El defensor del títol, l'eslovè Primož Roglic (Jumbo Visma), va acabar l'etapa en cinquè lloc i ocupa la quarta plaça en la classificació global. A la duresa de la mateixa etapa, amb 12,6 km d'ascensió final, i un 6,5% de desnivell mitjà, amb rampes màximes de prop del 12%, s'hi van afegir la pluja i una espessa boira que va acompanyar els ciclistes fins al cim de San Miguel de Aguayo.

A 6,6 km de la meta es va veure com s'esvaïa el somni de l'ucraïnès Mark Padun (EF Education-EasyPost),



Remco Evenepoel, el sisè líder en sis etapes de la Volta ■ EFE

Els protagonistes

“És gairebé una cosa irreal. És increïble que hagi estat capaç de guanyar des del grup de favorits”

Jay Vine

“He somiat en aquest moment des que fa tres mesos vaig començar a fer la preparació per a la Volta”

Remco Evenepoel

l'últim supervivent de l'escapada de deu corredors del dia, consumada a l'inici de l'etapa i que s'havia trencat en mil bocins en el port anterior, la collada de Brenes, també de primera categoria. Precisament, el descens d'aquest port, molt perillós a causa de la pluja, va començar a frustrar les aspiracions de Padun. Enmig del pilot tibava amb for-

ça Julian Alaphilippe per començar a preparar el terreny a Evenepoel. La jornada va ser moguda des de bon començament i en el descens del primer obstacle del dia, el port d'Alisas, que els escapats havien coronat amb 5 minuts de marge, es va produir una caiguda, amb Jesús Herrada entre els afectats i els primers talls dins del pilot. ■

Classificacions

Etapa 6 (181 km)

1r J. Vine (Alpecin)	4h38:00
2n R. Evenepoel (Quick Step)	a 0:15
3r E. Mas (Movistar)	a 0:16
4t J. Ayuso (UAE)	a 0:55
5è P. Roglic (Jumbo Visma)	a 1:37
26è D. de la Cruz (Astana)	a 3:15
56è M. Soler (UAE)	a 13:50
98è P. Miquel (K. Pharma)	a 26:40
100è K. Galván (K. Pharma)	m.t.
101è R. Adrià (Kern Pharma)	m.t.

General

1r R. Evenepoel (Q. Step)	20h50:07
2n R. Molard (Groupama)	a 0:21
3r E. Mas (Movistar)	a 0:28
4t P. Roglic (Jumbo)	a 1:01
5è J. Ayuso (UAE)	a 1:12
6è P. Sivakov (Ineos)	a 1:27
7è T. Geoghegan Hart (Ineos)	m.t.
8è C. Rodríguez (Ineos)	a 1:34
23è D. de la Cruz (Astana)	a 3:45
58è M. Soler (UAE)	a 22:51
74è R. Adrià (K. Pharma)	a 28:07
122è P. Miquel (K. Pharma)	a 46:45
123è K. Galván (K. Pharma)	a 46:54

Esports de muntanya. El corredor català té la covid-19 i, tot i que és asimptomàtic, no decidirà fins avui si participa en la cursa

Kilian Jornet, dubte per a la UT del Mont Blanc

X.A.
BARCELONA

Kilian Jornet, que avui tenia previst competir en l'Ultra Trail (UT) del Mont Blanc després de quatre anys d'absència, ha deixat la seva participació en sus-

pens després d'anunciar que té la covid-19. "He donat positiu, però encara soc asimptomàtic. Estic a punt i em sento preparat per a la cursa, però analitzarem amb el meu doctor quina és la millor decisió per a la meua salut i la dels

altres corredors abans de participar-hi", ha explicat l'esportista català a través de les xarxes. Jornet no havia pogut passar del cinquè lloc en la Sierre Zinal (Suïssa), a mitjan agost, i posteriorment va anunciar que la seva parella,

Emelie Forsberg, havia donat positiu per covid.

Candidats

Pendants de la decisió final de Jornet, vencedor a Chamonix el 2008, el 2009 i el 2011, altres noms de referència d'aquesta mítica cursa de 171 km (10.000 m de desnivell) són el nord-americà Jim Walmsley; el també català Pau Capell, guanyador el 2019; els espanyols Pablo Villa i Luis Alberto Hernando, o els francesos Thibaut Garrivier, Aurélien Dunand Pallaz i Germain Grangier. ■