

BREUS

BARÇA

Aitana Bonmatí rep l'alta mèdica. La mig-campista de Sant Pere de Ribes ja està recuperada de la lesió que l'ha mantingut un mes de baixa, però encara no estarà disponible per al partit contra el Granadilla Tenerife perquè ha de complir amb una sanció de la temporada passada, després de ser expulsada contra l'Atlético. ■

BARÇA

Paralluelo explica com va escollir el futbol per sobre de l'atletisme. "Si vols fer un pas de qualitat, has de dedicar-t'hi al 100%. Van ser setmanes molt dures amb la meua família perquè no sabia què fer, però que el millor equip del món vulgui comptar amb tu és increïble. Et quedes sense paraules", va dir la davantera. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Activitat física després de l'estiu

L'estiu s'està acabant i les rutines escolars i laborals ja han tornat. Ara bé, una altra rutina que també cal activar si durant l'estiu l'hem deixat de banda, és la de l'activitat física. Pot fer certa mandra tornar a començar, però com més aviat es faci, millor per al nostre cos. Si guini quina sigui la disciplina esportiva que es practiqui, és molt important remarcar que és impossible tornar a començar en el mateix punt on ho vas deixar unes setmanes enrere, bàsicament perquè el cos s'hi ha d'anar acostumant. L'activitat física s'ha de reprendre de manera progressiva, amb l'objectiu d'evitar lesions lleus o qualsevol altre tipus d'afecció.

En aquesta primera fase postestiuena es recomana que la intensitat de l'activitat sigui baixa i que, en canvi, es doni molta importància a la fase d'escalfament, abans de l'entrenament; i a la fase d'estiraments, després. A ambdues coses s'hi han de dedicar entre cinc i deu minuts per tal que la musculatura s'adapti a la perfecció i no hi hagi lesions que puguin fer ajornar, encara més, la tornada a l'activitat física.

D'altra banda, si ara al setembre vols començar a practicar un esport i no saps quin escollir, la nostra recomanació és que en triïs un que et motivi. Si hi ha una activitat que està de moda i no t'agrada, és millor no fer-la, perquè practicar amb constància un esport que no t'agrada t'acabarà avorint molt, cosa que provocarà que l'abandonis. El benestar físic ja és una gran motivació, però encara ho serà més si aquest benestar arriba gràcies a la pràctica d'una activitat que és del teu gust.

Si guini quin sigui l'esport que practiquis o vulguis practicar en un futur proper, és essencial seguir una dieta equilibrada. Durant l'estiu és molt probable que hagi canviat alguns hàbits i ara tot ha de tornar al seu lloc. L'esport ajudarà molt perquè això passi, però sempre és més saludable si s'acompanya d'una bona alimentació.

D'altra banda, tornant a l'activitat física, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomanem una visita anual al teu especialista, amb l'objectiu de comprovar que tot està correcte i poder marcar-te uns objectius realistes i assolibles. Així mateix, també és vital anar al fisioterapeuta de manera periòdica, ja que l'esport no és només l'activitat física com a tal, sinó que també és entendre el teu cos i reduir al màxim possible el risc de lesions.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Fase de grups de l'Europa League

Grup A Jornada 2

Bodo Glimt - Zúric..... **2 - 1**
Arsenal - PSV..... **(ajornat)**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Bodo Glimt	4	2	1	1	0	3	2
Arsenal	3	1	1	0	0	2	1
PSV	1	1	0	1	0	1	1
Zúric	0	2	0	0	2	2	4

Grup B Jornada 2

Dinamo Kíev - AEK Larnaca..... **0 - 1**
Rennes - Fenerbahçe..... **2 - 2**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Rennes	4	2	1	1	0	4	3
Fenerbahçe	4	2	1	1	0	4	3
AEK Larnaca	3	2	1	0	1	2	2
Dinamo Kíev	0	2	0	0	2	1	3

Grup C Jornada 2

Betis - Ludogorets..... **3 - 2**
Roma - HJK Hèlsinki..... **3 - 0**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Betis	6	2	2	0	0	5	2
Roma	3	2	1	0	1	4	2
Ludogorets	3	2	1	0	1	4	4
HJK Hèlsinki	0	2	0	0	2	0	5

Grup D Jornada 2

St Gilloise - Malmö..... **3 - 2**
Braga - Union Berlin..... **1 - 0**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Braga	6	2	2	0	0	3	0
St Gilloise	6	2	2	0	0	4	2
Union Berlin	0	2	0	0	2	0	2
Malmö	0	2	0	0	2	2	5

Grup E Jornada 2

Sheriff T. - Man. United..... **0 - 2**
R. Sociedad - Omònia..... **2 - 1**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
R. Sociedad	6	2	2	0	0	3	1
Sheriff T.	3	2	1	0	1	3	2
Man. United	3	2	1	0	1	2	1
Omònia	0	2	0	0	2	1	5

Grup F Jornada 2

Midtjylland - Lazio..... **5 - 1**
Feyenoord - Sturm..... **6 - 0**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Feyenoord	3	2	1	0	1	8	4
Midtjylland	3	2	1	0	1	5	2
Lazio	3	2	1	0	1	5	7
Sturm	3	2	1	0	1	1	6

Grup G Jornada 2

Qarabag - Nantes..... **3 - 0**
Olympiakòs - Friburg..... **0 - 3**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Friburg	6	2	2	0	0	5	1
Qarabag	3	2	1	0	1	4	2
Nantes	3	2	1	0	1	2	4
Olympiakòs	0	2	0	0	2	1	5

Grup H Jornada 2

Trabzonspor - Estrella Roja..... **2 - 1**
Mònaco - Ferencvaros..... **0 - 1**

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Ferencvaros	6	2	2	0	0	4	2
Trabzonspor	3	2	1	0	1	4	4
Mònaco	3	2	1	0	1	1	1
Estrella Roja	0	2	0	0	2	1	3



La Real celebra el gol de la victòria de Sorloth ■ EFE

Europa League. Bascos i andalusos no fallen a casa i sumen un ple: sis punts de sis possibles

Real i Betis, més líders

Clara Rodergas
BARCELONA

Els dos representants de la lliga espanyola en l'Europa League van llançats al capdavant dels seus grups. Després de guanyar en la primera jornada, tots dos van fer els deures a casa seva i sumen sis punts de sis possibles.

La Real Sociedad havia assaltat Old Trafford en el debut. Ahir, els d'Imanol Alguacil van patir més del previst contra l'Omonia. El conjunt donostiarra va dominar en la primera part i va marxar al descans a davant en el marcador gràcies a un golàs d'Ander Guevara des de fora l'àrea. La Real va perdonar en atac i ho va pagar amb la diana de l'empat xipriota en el minut 72. Els bascos, però, disposen d'un jugador com Take Kubo. El japonès va conduir un contraatac i va re-

galar el gol a Sorloth, que va situar el 2-1 definitiu. Els donostiarres tenen sis punts, tres més que el United, que va guanyar a camp del Sheriff Tiraspol gràcies als gols de Sancho i Cristiano Ronaldo.

El Betis se salva

Els andalusos van resoldre el duel contra el Ludogorets per 3-2. I això que l'equip de Pellegrini va arribar a situar-se amb un còmode 2-0 gràcies a les dianes de Luiz Henrique i Joaquín, que va firmar un golàs. Els búlgars van reduir la distància i van col·lar el Betis, fins i tot després del 3-1 de Canales. El Ludogorets encara va fer un gol més i va disposar d'una ocasió claríssima en el temps afegit. Els sevillans són líders, amb tres punts més que els búlgars i que el Roma de José Mourinho, que va aconseguir els tres primers punts. ■

El Vila-real guanya a la Conference League gràcies a un gol de Baena

El conjunt groguet suma dues victòries en dos partits en la tercera competició europea. Els d'Unai Emery van derrotar el Beer Sheva a domicili per 1-2. Morales va avançar el Vila-real en la primera meitat,

però els israelians van igualar el duel en el segon temps. Com en la primera jornada, va emergir la figura d'Álex Baena, que ja va ser decisiu en el debut. L'ex del Girona va fer el gol de la victòria en el minut 67.



Sergi Darder durant la roda de premsa ■ RCD ESPANYOL

Espanyol. Sergi Darder gira full del cas RDT i se centra en l'equip

"No és una situació crítica. Soc optimista"

C.R.
BARCELONA

Sergi Darder, un home clau de l'Espanyol, va voler enviar un missatge d'optimisme a l'afició blanc-i-blava. "Sabem que seria un inici complicat. Hem merescut més punts, però hem regalat massa. Soc optimista amb el que veig. No crec que sigui una situació crítica." Sobre el cas RDT, va voler tancar la carpeta. "Els que estem aquí és perquè volem. El club és per sobre de qualsevol nom i persona", va dir. ■

BREUS

NATIONS LEAGUE

Ter Stegen, convocat amb Alemanya. El porter blaugrana torna a la selecció, després del descans pactat al juny amb el tècnic Hansi Flick per poder recuperar-se de les lesions patides al llarg de la temporada. Es disputarà la titularitat amb Neuer i Trapp. ■

SUPERLLIGA GREGA

James Rodríguez fitxa per l'Olympiacòs. El jugador colombià torna a Europa després d'una temporada a l'Al-Rayyan de Qatar marcada per les lesions. A Grècia compartirà de nou vestidor amb el lateral brasiler Marcelo, amb qui va coincidir en el Real Madrid. ■