

portant

Quique Cárcel després d'atendre els mitjans a la sala de premsa de Montilivi ■ Q. PUIG



BREUS

1a DIVISIÓ

Gerard Gumbau, al Granada. El migcampista de Campplong continuarà una temporada més a primera divisió. Després d'haver acabat contracte amb l'Elx el passat 30 de juny i d'haver sonat per a diversos equips, el Granada va fer oficial ahir l'arribada de Gerard Gumbau, que jugarà a primera divisió amb el seu quart equip després de debutar amb el Barça i jugar-hi amb el Leganés –des d'on va anar al Girona– i l'Elx. ■

3a DIVISIÓ FEF

L'Olot perd Aspar i fitxa Bruno Perone.

Moviments a l'eix de la defensa de l'Olot, i és que el club garrotxí va anunciar un comiat i una incorporació en escasses hores de decalatge. Al matí, els olotins es van acomiadar de Lluís Aspar, que en un bon començament havia de continuar a l'equip a tercera FEF –estava fent pretemporada–, però que per motius professionals no podrà continuar-ho fent. El de Molló no pot estar 100% per al futbol i ha decidit fer un pas al costat. Poques hores després, l'Olot va oficialitzar el fitxatge del central Bruno Perone, que trenca amb la filosofia imposada pel club de no fitxar jugadors que no s'hagin format als Països Catalans. Perone va néixer fa 36 anys a São Paulo (Brasil) i ha militat, això sí, en molts equips del futbol català. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Bones vacances

Aquesta setmana començaran definitivament les desitjades vacances milers de catalans i catalanes. Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, com fem tradicionalment, volem desitjar-te que tinguis una molt bona desconexió però, a la vegada, també volem posar l'accent en alguns consells per afrontar les vacances amb bon peu i no patir lesions fàcilment evitables.

Moltes persones decidiran viatjar aquests dies com hem vist per les dades creixents de desplaçaments, ja sigui en cotxe, tren o avió. I precisament aquest moment, el de desplaçar-nos cap al nostre destí de vacances és un dels moments en què cal parar certa atenció. Si ens desplaçem en cotxe, el primer aspecte que cal tenir en compte són els inconvenients més habituals que pot causar la conducció, que afecten a la regió del tòrax. Per evitar-los hem de fer un ús adequat del cinturó. Les molèsties a la zona lumbar, a la musculatura de la part posterior de la cuixa i al panxell acostumen a produir-se per una postura incorrecta a l'hora d'utilitzar els pedals i, per aquest motiu, es recomana realitzar canvis posturals al seient i exercicis que afavoreixin la relaxació muscular per prevenir mals d'esquena, però de concentració o cansament general. Cal aprofitar les aturades durant el trajecte per moure's.

A més del conductor o conductora, les persones que van d'acompanyants cal que mantinguin bones postures corporals, on poden ser útils els coixins en forma d'U. Per tot plegat, val la pena planificar molt bé el recorregut abans de sortir, marcant-nos estrictament aturades cada dues hores en cas d'anar més lluny. Durant el viatge, els conductors han d'evitar menjars abundants i, evidentment, begudes alcohòliques i estimulants.

Si ens hem decidit a anar més lluny i agafem l'avió, el principal consell que val la pena recordar és que cal moure's del seient per evitar la síndrome de la classe turista. Si és possible, vestiu-vos amb roba còmoda, aixequu-vos sovint, feu un petit passeig i realitzeu-vos massatges a les cames en direcció ascendent. També són útils els coixins en forma d'U com en el cas dels acompanyants del cotxe. Ja sigui amb un mitjà de transport o un altre, sempre portarem maletes i és molt important tenir cura a l'hora de manipular-les. Per aixecar el seu pes, recordem que la posició ideal és col·locar una cama davant i l'altra darrere flexionant els genolls i dividint bé els esforços. Sempre és millor triar-ne una de quatre rodes que es pugui arrossegar fàcilment. Les de dues rodes comporten més pes i, segons la mida, podrien provocar-nos una lesió per sobrecàrrega o per estrebada tant a l'espatlla com al colze.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

TOYOTA C-HR ELECTRIC HYBRID

L'EXTRAORDINARI ES FA REFERENT

**ARA AMB SISTEMA MULTIMÈDIA
TOYOTA SMART CONNECT
AMB SERVEIS CONNECTATS GRATIS**
ESTRENA'L SENSE HAVER D'ESPERAR

TOYOTA JAPAND 21
www.japand21.toyota.es

C. Antoni Barnés i Gultresa, 8, GIRONA
Tel. 972 47 64 06

Avda. Europa, 50, BLANES
Tel. 972 35 83 02

Emissions CO₂ (g/km): 110 - 120. Consum mitjà (l/100 km): 4,9 - 5,3.

*Consulteu condicions a www.toyota.es



FINA
15 ANYS DE GARANTIA*
TOYOTA RELAX