

BREUS

TENNIS DE TAULA. CHAMPIONS

L'Enoli Les Borges, eliminat

Barcelona. L'Enoli Les Borges Vall va perdre per 3-1 contra l'Ostrava 2016 txec i va quedar eliminat en la fase de grups de la Champions—dijous va caure per 3-0 contra el Global Pharma Orlicz—. Només el primer passa a la següent eliminatòria, la resta jugaran l'Euro Cup. Per un altre costat, la històrica fase de grups de la Champions, la primera femenina que es juga a Catalunya, va arrencar ahir a Reus amb el triomf del Girbau Vic per 3-2 contra el Panathinaicòs i la derrota del Miró Ganxets Reus contra el Grand Quevilly francès (0-3). El derbi català es jugarà avui (20 h, Esport 3).



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Educació postural per a una bona salut a la feina

A aquestes alçades pràcticament ja tothom ha tornat al seu lloc de treball després de l'estiu. Amb més o menys dies de teletreball, gairebé totes les empreses ja han tornat a les dinàmiques presencials. Pensem que val la pena sempre recordar aquells aspectes que condicionen el treball d'oficina, que també té els seus riscos laborals.

El principal perill per a la nostra salut en llocs de treball sedentaris és la manca d'activitat física. Encara que no ho sembli, estar assegut és una activitat crítica. Qualsevol posició que s'ha de mantenir durant llargs períodes de temps implica, per força, possibles problemes de salut i cal prevenir les conseqüències. Des d'aquest punt de vista, cada treballador ha de saber valorar quines posicions o activitats pot realitzar durant el seu treball i, a partir d'aquí, fer les pauses d'exercici necessàries per mobilitzar les articulacions i activar la musculatura.

El sedentarisme perllongat pot tenir com a conseqüència, entre d'altres, atrofia muscular, limitació de rang de moviment articular i, sobretot, alteracions metabòliques que produiran limitacions severes a la capacitat d'exercici. Hem de pensar que les persones estem "programades" per ser actives. Estar més de 6 hores al dia inactiu contribueix al desenvolupament de malalties cardíaques, diabetis, osteoporosi, obesitat, etc.

Els estudis científics actuals suggereixen sumar aquestes pauses actives a la feina als 150 minuts d'activitat física a la setmana que aconsella l'Organització Mundial de la Salut. La recomanació general és fer una pausa activa cada 45 minuts. Aquestes pauses han de tenir una durada d'uns 10-15 minuts i han de servir per aixecar-se o assegurar-se a la cadira, caminar, estirar els músculs de les cames, braços i columna vertebral i, si és possible, exercicis per tonificar la musculatura de braços i cames.

Encara hi ha entorns de treball on fer aquests exercicis pugui estar "mal vist". En canvi, està demostrat que les empreses que realment valoren la productivitat, saben que els treballadors actius que cuiden el seu cos arriben a augmentar un 25 % el seu rendiment, disminuint les baixes laborals fins a un 40%. Per aquest raó una empresa que inverteix en fisioteràpia pot ser una empresa amb millor rendiment laboral. Els efectes positius fan que la inversió sigui beneficiosa també perquè contribueix a un ambient laboral més positiu i sa.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Handbol. L'equip blaugrana signa un triomf sense pal·liatius contra el Magdeburg, la seva bèstia negra, amb un partit brillant en defensa i en atac

El Barça excel·leix

32 Barça
20 Magdeburg

BARÇA: Nielsen; Carlsbogaard (1), Mem (8), Wanne (4 p.), Janc (2), Petrus, Frade (2) -set inicial-; Gonzalo (p.s.), N'Guessan (2), Aleix (6), Langaro, Richardson (3), Barrufet, P. Cikusa, Rodríguez.

SC MAGDEBURG: Hernández; Musche (3), Claar (2), Magnusson (2), Hornke (2), Saugstrup (1), Damgaard (1) -set inicial-; Portner (p.s.), Chrapkowski (1), Petterson, Smarason (2), Weber (3), Lagergren (2), Mertens, O'Sullivan i Bergendahl (1).

PARCIALS: 3-2, 6-4, 7-5, 11-6, 12-8, 14-8; 18-12, 22-13, 23-15, 26-17, 29-19 i 32-20.

ÀRBITRES: Hansen i Madsen. Exclusions: Rodríguez (24') i Petrus (30'), per part del Barça; i Smarason (27') i Chrapkowski (33'), per part del Magdeburg.

PÚBLIC: Uns 1.930 espectadors al Palau Blaugrana, amb la presència del jugador del primer equip de futbol João Félix.

Xavier Agustí
BARCELONA

El Barça més terrenal i humà de les últimes temporades va passar com una piconadora per sobre del flamant guanyador de la Champions, el Magdeburg, en l'estrena de la competició al Palau Blaugrana. Després de les derrotes en les dues últimes edicions de la Super Globe i en les semifinals de Colònia, l'equip de Carlos Ortega tenia moltes ganes de superar el conjunt germànic, la seva bèstia negra, i anit es va treure l'espina amb un triomf sense pal·liatius. La solidesa defensiva, amb un incommensurable Emil Nielsen sota els pals (18 aturades), i el lideratge de Dika Mem en atac (8 gols)



Aleix, letal en la segona part amb sis gols de sis intents ■ FCB

van ser els factors principals d'un triomf eminentment col·lectiu.

Impulsat per les aturades de Nielsen (5 en 7') i amb la batuta de direcció de joc a mans de Pol Valera, el Barça va colpejar primer (6-2). El Magdeburg, amb permutes i accions d'un contra un, va anar entrant en joc, però el conjunt blaugrana es mantenia sòlid en defensa i tornava a agafar embranzida i ampliava l'avantatge fins als sis gols (12-6). Nielsen hi responia amb una doble

aturada impressionant a dos llançaments del seu compatriota Saugstrup des del pivot, i la bona connexió Mem-Valera en la primera línia marcava el ritme de joc en atac. Gonzalo Pérez de Vargas va tenir una participació efímera però decisiva per aturar dos penals i va consolidar la bona primera meitat amb un parcial de 14-8.

Després d'un intercanvi de cops inicial, el Barça va posar una marxa més en la segona meitat i a còpia de contraatacs obria l'esclat

Grup A Jornada 2

PSG - Zagreb.....	35 - 31
Aalborg - Pelister.....	38 - 23
Kiel - Pick Szeged.....	35 - 32
Kolstad - Kielce.....	30 - 32

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Aalborg	4	2	2	0	0	72	54
Kiel	4	2	2	0	0	65	55
PSG	4	2	2	0	0	66	60
Kolstad	2	2	1	0	1	61	54
Kielce	2	2	1	0	1	63	64
Pick Szeged	0	2	0	0	2	61	66
Zagreb	0	2	0	0	2	54	65
Pelister	0	2	0	0	2	45	69

Grup B Jornada 2

Barça - Magdeburg.....	32 - 20
Veszprém - Montpellier.....	33 - 31
Celje - Porto.....	29 - 30
Wisla Plock - GOG.....	26 - 30

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
Barça	4	2	2	0	0	62	45
Veszprém	4	2	2	0	0	66	59
GOG	4	2	2	0	0	68	62
Porto	4	2	2	0	0	54	52
Celje	0	2	0	0	2	65	68
Wisla Plock	0	2	0	0	2	49	54
Magdeburg	0	2	0	0	2	48	55
Montpellier	0	2	0	0	2	56	63

Waterpolo. Victòria del Sant Andreu i derrotes del Medi, en els penals, i el Terrassa, en la primera jornada de la fase de qualificació de la Champions

Estrena de tots colors

X.A.
BARCELONA

El CN Sant Andreu, amb un triomf contra el Lilla (11-14) a Roma, és l'equip català que va sortir més ben parat de la primera jornada de la fase de qualificació de la Champions. Amb aquest triomf, l'equip de Javi Aznar afrontarà amb les màximes garanties el doble enfrontament d'avui amb Dunaujváros (11 h) i el SIS Roma (20.30 h), que exer-

ceix d'amfitrió. El conjunt andreuenc, que retornava a la competició europea, va prendre la iniciativa en els dos primers quarts (2-4 i 3-4) i va saber gestionar la renda fins al final (2-3 i 4-3). Elena Ruiz, amb 4 gols, va deixar la seva targeta de presentació en el seu nou equip.

El Mediterrani i el CN Terrassa van debutar amb derrota, però amb guions ben diferents. A Mulhouse (França), l'equip de Ma-

rian Díaz va viure un duel intensíssim contra l'Ethnikos del Pireu i va acabar sucumbint en la tanda de penals (17-15), després que s'arribés al límit del temps reglamentari amb empat a 13. A Mataró, el Terrassa no va tenir possibilitats contra el Vouliagmeni (11-6).

En l'Euro Cup masculina, el CN Terrassa va perdre a Kotor contra el Waspo98 Hannover per un ajustat 7-6. ■