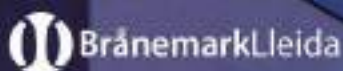




Entrevista a Gerard Encuentra, entrenador ICG Força Lleida,
equip de la LEB OR Segona Divisió Estatal.

- Música i a l'aigua!
- Noves Sales d'activitats dirigides



BRÅNEMARK LLEIDA UN NOU CONCEPTE CLÍNICA DENTAL

PIONERA

en implantologia dental
oseointegrada, a Espanya

+30 ANYS

d'experiència d'un equip
en formació constant

+3.000 m²

d'instal·lacions amb la
darrera tecnologia

+25.000

pacients satisfets

Implants Dentals | Periodòncia | Pròtesis Dentals
Estètica Dental | Ortodòncia | Endodòncia | Disseny del Somriure
Cirurgia Oral | Apnea del son | Halitosi | Odontopediatria
Medicina Estètica | Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica
Implants Capilars | Teràpia Neural



Av. Alcalde Rovira Roure 179, 25198 Lleida



973 24 36 32



info@branemarklleida.com



www.branemarklleida.com



De dilluns a divendres de 9h a 20:30h

ESTIU 2022

Estiu!

Per fi un estiu normal i sense mascareta!

Quan fem balanç d'aquests darrers anys i analitzem en retrospectiva tot el que hem passat, ens adonem que la dimensió de les experiències viscudes és molt traumàtica. Els gimnasos i els centres esportius hem patit un autèntic Viacrucis a base de limitacions i restriccions que de vegades eren raonables, però en moltes ocasions eren molt contradictòries, la qual cosa ha fet molt difícil gestionar el dia a dia dels centres.

Gràcies a que el 99% de les sòcies i socis tenim un sentit comú molt desenvolupat i que som gent compromesa amb la causa de l'Ekke, la situació l'hem pogut salvar i ara, mica en mica, tot s'està normalitzat i per fi ja som en un nou escenari post pandèmic. La retirada de la mascareta ha suposat que ens tornem a veure les cares i els somriures i sobretot que puguem fer les classes respirant sense cap entrebanc. Te molt valor i demostra moltíssim l'alt nivell d'estima que les nostres sòcies i socis teniu cap a l'Ekke perquè venir a fer esport i classes tants mesos, malgrat la limitació d'haver-se de posar la mascareta, ho diu tot! Moltíssimes gràcies de tot cor per haver fet aquest esforç.

Per aquest número de la revista tornem a fer el compendi del que ha anat passant a les nostres seccions: Xarrades, BTT, Running i Outdoor són seccions altra vegada molt vives. Ara be, en aquesta ocasió la secció de Padel destaca perquè han fet moltíssimes activitats, a banda del Ranquing i la participació dels diferents equips de la secció en les lligues de la Federació, el ja tradicional "Torneig Bokoto" que com sempre dona la benvinguda a l'estiu amb la festa final.

No us perdeu el reportatge del Toni Marín que no para de superar-se, aquesta vegada fent cinc IRONMANS seguides, EPIC5 Challenge, només trobo una paraula per descriure el que ha fet l'amic Toni: INCREÏBLE! Ara a descansar i a preparar reptes més humans si us plau.

L'entrevista esta dedicada al entrenador de moda de LEBOR, Gerard Encuentra, la seva trajectòria representa i diu molt a favor de la feina que s'està fent a nivell de l'esport de base a Lleida, ell representa un molt bon exemple de que amb treball, esforç, coneixement i dedicació una persona que comença des de la base. evoluciona com a jugador, després passa a ser entrenador d'equips de categories inferiors, finalment pot arribar a dalt de tot i ser un excel·lent entrenador d'un primer equip d'una categoria professional com la LEBOR i fer de la seu hobby una professió. De la personalitat del Gerard en destaquen la passió pel que fa i la capacitat de treballar hores i hores per assolir els seus objectius, hores d'ara ja ha arribat als Play-off i qui sap on serem quan aquesta revista estigui publicada, però per ambició i ganes podríem estar perfectament a l'ACB.

Des de fa poc hem incorporat un apartat que l'anomenem "Gent Ekke" i per aquesta edició hem seleccionat algunes famílies que tenen l'Ekke com una peça essencial de la seva vida, ens ha encantat comprovar que formem part de la seva vida i que quan són aquí es troben igual que a casa.

Aquest any més que mai us desitgem que passeu un molt bon estiu i que us porteu l'Ekke- Magazine a la platja o a la piscina per rememorar les moltes vivències que hem gaudit durant aquests darrers mesos.

Pep Castarlenas
Director de
Viding-Ekke



SUMARI

pàg. 4

Música i a l'aigua!

pàg. 18

Toni Marín

pàg. 24

Entrevista Gerard Encuentra

pàg. 30

Fem un cafè amb Txema Puig

Primavera - Estiu 2022 www.ekke.cat 902 110 522

Direcció: Pep Castarlenas

Coordinació: Ra Badia

Redacció: Ra Badia, Lúcia Banyeres, Ada

Anglés i Laura Estadella

Col·laboradors: Ada Anglés, Lúcia

Banyeres, Sergi Bertran, Kike Borrás, Toni

Marín, Raquel Gracia, Josep Balagué,

Almudena Gonzalez, Lorena Piulats, Marta

Bonjoch, Josemi, Josep Muñoz, Adrian

Acosta, Txema Puig, Laura Estadella,

Cristian Didier i Cristina Lopez.

Disseny i maquetació:

78 estudi plural (607 271 861)

Fotografia: Genaro Massot

Dip. legal: L-729-08

Contractació publicitat:

Dep. Màrqueting Viding-Ekke (609 535 375)

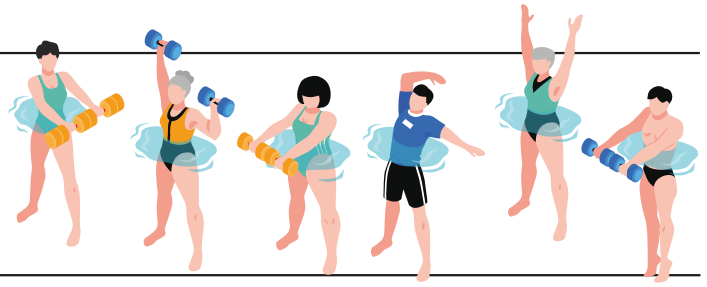
D'acord amb el que preveu la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, sobre la protecció de dades de caràcter personal, li informem que les dades personals proporcionades seran tractades i incorporades en un fitxer de dades de caràcter personal, així com les imatges que apareixen en aquesta publicació, que en cap cas seran utilitzades en suports informàtics aliens a GIMNAS LLEIDA, SL, per exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al seu tractament o cessió, així com el dret a revocar el consentiment prestat per la cessió o transferència internacional, per mitjà d'una sol·licitud escrita i signada dirigida a GIMNAS LLEIDA, SL, avinguda Rovira Roure 41-43, 25006 de Lleida. La sol·licitud haurà de contenir nom, cognoms, domicili a efectes de notificacions, còpia del DNI o document anàleg i quin és el dret exercitat.

Viding Ekke
és membre de:



Av. Rovira Roure, 41-43 / LLEIDA / www.ekke.cat

MÚSICA i a l'aigua!



A Viding Ekke comptem amb tres piscines. Una d'elles a la zona exterior dedicada més al bany durant els mesos d'estiu. La piscina de 25 metres que la seva activitat principal és la de natació tant infantil com la d'adults i també a nivell terapèutic. I la piscina petita amb una temperatura més elevada i **on realitzem les activitats aquàtiques: Aquatono, Aquadynamic, Aquagym i Aquapilates.**

A causa que es treballa en condicions d'immersió, i gràcies a la flotació promoguda per l'aigua, en practicar qualsevol de les activitats obtindrem tots els beneficis de practicar un esport, però disminuint considerablement el risc de lesions.

Cal recordar que, dins de l'aigua, el pes d'una persona es disminueix entre un 80 i 90% per la qual cosa el cos no se'n ressent i el risc de patir algun tipus de lesió disminueix considerablement.

Es tracta d'una activitat física perfecta per a persones amb problemes traumatològics, articulars o musculars o persones en procés de rehabilitació a causa del reduït impacte articular. També cal destacar-ne el component lúdic. És un esport molt divertit i perfecte per practicar en grup.

Els beneficis

Et posa en forma: És un exercici complet que millora la capacitat aeròbica i anaeròbica. La dificultat per moure's en l'aigua promou el desenvolupament de la resistència i tonificació muscular, que a més es pot complementar amb la inclusió de certs materials com mancuernes, xurros, guants, pilotes, etc. ■

Augmenta la flexibilitat: Com que el cos està subjecte a la resistència a l'aigua durant l'exercici aeròbic, requereix moviment en diverses direccions i les

articulacions augmenten naturalment el seu rang de moviment. ■

Exercici de baix impacte: Sovint no pensem en això, però l'impacte que li donem a les nostres articulacions en el nostre dia a dia o durant un "entrenament terrestre" pot ser esgotador. En termes simples, el nostre cos no està subjecte a la gravetat a l'aigua, per tant, l'impacte dels moviments són molt baixos. Això és particularment atractiu per a aquells amb afeccions articulars com l'artritis o els que actualment estan en rehabilitació física. ■

Promou la salut mental. L'efecte relaxant de l'aigua i la sensació de lliçó que se sent després de dur a terme exercici en un medi aquàtic són indiscutibles. Així mateix, com la resta d'activitats físiques, genera la secreció d'endorfina o hormona del plaer, que afavoreix aquesta sensació de benestar després d'haver realitzat un esforç. ■

Crema de calories: La combinació d'exercicis de força i cardio barrejats amb la resistència a l'aigua en l'exercici aquàtic garanteix que el cos realitzi un entrenament complet. Depenent de l'activitat cardiovascular, el pes (inclosos pesos addicionals com peses i cinturons de peses), la temperatura de l'aigua, el volum i la flotabilitat, el cos pot cremar entre 400 i 500 calories en una hora d'exercici. ■

Les activitats d'aigua aprofiten la flotabilitat del medi per dur a terme la pràctica d'exercicis que exigeixen menys esforç per potenciar els músculs i la resistència.





Lorena Piulats,
tècnica Aqua Ekke Viding



Marta Bonjoch,
tècnica Aqua Ekke Viding



Almudena González,
tècnica Aqua Ekke Viding



Redueix la pressió arterial: La resistència a l'aigua no és només una característica de flotació per ajudar a treballar els músculs. De fet, la pressió de l'aigua també funciona amb la sang i permet que el flux sanguini circuli de manera més efectiva en tot el cos, disminuint de manera efectiva la pressió arterial i, a la llarga, disminuint la freqüència cardíaca en repòs. Aquest benefici significa que el teu cor està mantenint la seva productivitat fent menys esforç. ►

Exercici ideal per a l'estiu: A mesura que les temperatures es fan més càlides i la calor de l'estiu s'acosta, el desig de fer exercici sota el sol ardent pot semblar poc atractiu, per la qual

cosa l'aigua es converteix en el millor mitjà per fer esport. Els exercicis aeròbics a l'aigua poden satisfer aquesta necessitat de sentir-se fresc a temperatures més càlides al temps que permeten l'execució d'exercici. ►

Ho passaràs en gran: Se sap que l'aeròbic aquàtic és una de les activitats més divertides que existeixen actualment. És un esport col·lectiu, que et dona l'oportunitat de relacionar-te i passar una estona agradable i divertida. ►

Un esport per a tots els públics. És un esport apte per a totes les edats i condicions físiques. És ideal per a grup de nens ja que poden incloure una in-

finitat d'exercicis divertits amb diferents materials. Molt recomanable per a dones en estat, gent gran, persones amb sobrepès, així com tot aquell que pateixi dolències musculars. A més, no cal saber nedar ja que es fa a la zona de la piscina on es toca peu. ►



EKKE RUNNING

Magaluf

DIA A DIA
L'EQUIP DE
RUNNING
VA CREIXENT

El cap de setmana de St. Jordi, l'equip de running el va celebrar de forma diferent, viatjant a Mallorca, on van passar un cap de setmana esportiu.

Després de viatjar el divendres, i de conèixer les instal·lacions de l'hotel, just a la vora del mar, a Magaluf, el dissabte al matí es va poder visitar la fira del llibre. Després de dinar, els runners del Viding Ekke van poder competir en dues distàncies: la mitja maratón, i els 10 km.

Un total de 29 participants del gimnàs van recórrer els carrers del municipi, en un ambient festiu i esportiu. El fort vent no va impedir que l'Ekke running es convertís en l'equip més nombrós de tots els que participaven.

A la cursa cadascú va poder complir els seus objectius personals, i es va observar com l'entrenament dona els seus fruits, ja que **es va marxar d'allà amb un total de 4 podis en diferents categories.**

Per una part Gonzalo Cao feia segon a la categoria veterans de mitja maratón. Anna Visa i Leila Romero feien segona i tercera respectivament en la categoria sènior. Sergi Beltran acabava segon de la categoria absoluta. Cal remarcar també l'actuació de Jesús Laparra que es quedava a pocs segons del podi obtenint una quarta posició.

El diumenge al matí, després de córrer, i ja sense el vent del dia anterior, el grup va poder passejar per la vora del mar, i fins i tot alguns atrevits es van animar a tirar-se a l'aigua freda de l'abril.

La sensació d'equip, i les ganes de participar en la següent cursa no es van fer esperar, i demostren que dia a dia l'equip de running va creixent, un equip on sigui quin sigui el teu nivell, sempre hi ets benvingut, i sempre hi trobaràs el teu lloc. ■



Crònica signada per:
Sergi Beltran,
tècnic Running Ekke Viding

v!



UN TOTAL
DE 4 PODIS
EN DIFFERENTS
CATEGORIES



viding^{v!} ekke

NEW

OASI COS-MENT

“**Sortir com nou**” és una de les emocions principals a viure en les teves experiències al **Viding Ekke**.

Per aconseguir-ho sempre s'ha procurat disposar d'una **qualitat d'instal·lacions que tendeixin a l'excel·lència**. En aquest camí de millora constant s'ha modificat la sala 2, un espai on s'hi realitzen principalment les activitats cos-ment. És una sala silenciosa i ara també convida a la concentració i a la meditació a través de la llum indirecta, les parets de fusta o l'ús d'olis essencials.

Tant sols entrar per la porta de la sala 2 ja s'hi respira l'ambient que cal crear per practicar el loga, el Body Balance, el Pilates o les classes d'esquena.

Gaudir d'aquestes activitats en aquest nou espai és una sensació imprescindible que augmentarà el nostre benestar. Ens veiem a l'oasi cos-ment de Viding Ekke!





SALA COS-MENT

S'HI RESPIRA
L'AMBIENT
QUE CAL CREAR
PER PRACTICAR
EL IOGA,
EL BODY BALANCE,
EL PILATES O
LES CLASSES
D'ESQUENA



SALA COS-MENT

ENTRENAMENT a l'exterior



**EL NOU
ESPAI
A GAUDIR!**

**La terrassa
exterior**

Els espais com
Viding Ekke tenen
una capacitat
de polivalència
increïble.



Els espais com Viding Ekke tenen una capacitat de polivalència increïble. Estem constantment en evolució.

Fa uns anys hi havia aeròbic, steps, gimnàstica de manteniment i sala de musculació. Més endavant s'hi van incorporar pràctiques cos-ment com el ioga, zones d'aigua tant d'entrenament com de salut per aigua, activitats esportives com el pàdel o inclús semblants a la boxa. Segurament això és un dels ingredients que fa tant atractiu venir a fer exercici: és impossible avorir-se i hi pots trobar activitats per tots els gustos.

El nou espai a gaudir és la terrassa exterior.

A part de poder practicar habilitats que ja coneixem ens permetrà també ampliar opcions. Disposem d'una recta on s'hi pot practicar tècnica de carrera, trineus d'empenta, sacs d'entrenament búlgar, bumpers o corda d'escalada entre altres. Com no podia ser d'una altra manera comptem amb Eleiko, una de les marques més ben posicionades en el sector per acompanyar el teu entrenament outdoor.

Les activitats dirigides que hi realitzarem inicialment seran de l'estil Boot Camp, Skill o sessions de tècnica de Running. Mentre no hi ha activitats dirigides es podrà utilitzar aquest espai com una extensió de la sala de fitness interior. En l'inici del nou curs escolar, al setembre, hi incorporarem activitats de mobilitat, iniciació a l'entrenament funcional, abdominals o HIIT.

Cal tenir en compte que els dies de pluja o condicions climàtiques adverses no es podrà utilitzar i caldrà anular les activitats programades en aquest espai però de ben segur que podrem gaudir d'aquesta zona la majoria dels dies de l'any.

Fins ara gaudíem molt del pàdel i del running, activitats que han anat en auge de forma espectacular aquest darrer any. Ara s'hi suma una varietat important d'entrenament funcional, tant de força com de resistència en les propostes a l'exterior. **No podem trobar pas cap excusa per cuidar-nos cada dia més i millor.**





Més que construcció

Habitatges unifamiliars · Reformes · Negocis · Promotors i constructors



Tens una idea en ment? Treballem junts per fer-la realitat!

Pol. Ind. CIM Lleida Núm. Sud-28 Parc 10 Nau S - 25190 Lleida - 973 25 75 43 - 629 95 66 30
dmc@construccionsdanimartin.com - www.construccionsdanimartin.com



LA SALUT ESTÈTICA

UN ELEMENT CLAU PER A LA NOSTRA SALUT FÍSICA I MENTAL



Clínica
NovAliança

La salut estètica és fonamental pel nostre dia a dia. Tan important com cuidar-se per dins i mantenir un estil de vida saludable, ho és que ens sentim a gust amb el nostre cos i en la nostra pell, cosa que, a més, pot tenir un efecte directe en la nostra salut mental i emocional.

Sempre que el nostre esperit i la nostra actitud davant la vida es reflecteixen en el nostre estat físic, és quan projectem la nostra millor versió.

COM PODEM TREBALLAR LA SALUT ESTÈTICA?

El Dr. Fabrizio Moscatiello, el Dr. Corrado Gentile i la Dra. Joana Flores, especialistes en Cirurgia Plàstica Reparadora i Estètica; i el Dr. Alberto Arecchi i el Dr. Tarek Traboulsi, especialistes en Cirurgia Estètica Facial i Cirurgia Maxilofacial, expliquen que la salut estètica es pot treballar de manera integral: amb intervencions quirúrgiques corporals, facials, i fins i tot capil·lars (o una combinació de totes, segons les necessitats de cadascú).

Les cirurgies corporals realitzades per l'equip del Dr. Moscatiello permeten dur a terme diverses intervencions en una. Aquests processos estan molt indicats, per exemple, per a dones que hagin perdut el seu estat físic original després de diversos parts, o bé per persones que han perdut molt pes i es volen reduir els teixits sobrants amb cirurgia plàstica.

Liftings, rinoplàsties o modificacions del rostre en general, són algunes de les intervencions més freqüents i que tornen als pacients a la seva expressió més autèntica, ja sigui per combatre els signes de l'envelliment, com per començar un procés de feminització o masculinització de la cara.

La cirurgia capil·lar completa aquest ventall d'opcions que ofereix l'equip

del Dr. Moscatiello. Els implants capil·lars o les frontoplàsties són intervencions que poden ajudar a les persones a mantenir-se en el seu estat més original i, per tant, que el seu aspecte físic respongui a la seva vitalitat i al moment de la vida en què es troben.

SI NO EM SENTO A GUST AMB ALGUNA PART DEL MEU COS, LA CIRURGIA ESTÈTICA ÉS SEMPRE ACONSELLABLE?

Per descomptat que no. De fet aquesta és una de les màximes de l'equip del Dr. Moscatiello. La personalització, el realisme i l'honradesa són les claus de funcionament del conjunt en quant a l'elaboració d'un diagnòstic o la decisió d'una recomanació mèdica.

Si la millor alternativa és la intervenció, l'acompanyament al pacient serà complet: des d'abans de l'operació fins als mesos que duri el postoperatori. Si intervenir no és la millor alternativa, l'equip així ho traslladarà a les persones que facin la consulta o la petició d'informació.

PER QUÈ PUC CONFIAR EN EL CRITERI DE L'EQUIP DEL DR. MOSCATIELLO?

Perquè tant ell com el seu equip compten amb una dilatada experiència, cosa que els converteix en un dels centres de Cirurgia Plàstica amb més experiència al sector.

Aquestes són algunes de les paraules que dediquen els pacients a aquest equip:

"Quan les coses es fan amb estima els resultats són espectaculars. Gràcies a tot l'equip que va assistir al llarg de tot el procés i per suposat al magnífic Doctor Moscatiello per la seva gran professionalitat. A mi em va canviar la vida i ara estic en el meu millor moment".

...

A partir del proper mes de setembre, el Dr. Moscatiello i el seu equip estaran encantats d'informar-te i escoltar les teves consultes a les noves instal·lacions de la Clínica Mi NovAliança de Lleida.

T'hi esperem!

Instituto de
Cirugía Plástica



Dr. Fabrizio
Moscatiello



@drmoscatiello

www.drmoscatiello.com



Em centro, en la correcció postural per cuidar la salut del client, “poc i bent fet”.



**ROGER FARRÚS MORELL** ■**“Prioritza’t, fer esport és fer salut”**

Tinc 25 anys, i estic a Viding-ekke des de l'octubre del 2018. Fa 4 anys que formo part de l'equip d'entrenadors personals.

1. Per què et dediques a entrenador personal?

Vull que les persones aprenguin a conèixer amb hàbits saludables. És important que s'iniciïn a fer exercici físic acompanyat d'un entrenador personal per assegurar-se que tenen control i seguretat en el món de l'activitat física.

2. Com et defineixes com a EP?

Humil, empàtic, i soc flexible amb l'objectiu de la persona.

3. Què és el què més valors fent d'EP?

El compromís, la continuïtat i el respecte.

4. Quina especialitat és la què més t'agrada?

L'entrenament de rendiment, preparar a la persona per què arribi a les màximes condicions físiques per la seva especialitat competitiva, sigui natació, triatló, ciclisme, curses de 5km, 10km...etc. I també disfruto molt entrenant a clients que volen millorar la seva salut.

5. En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?
La tècnica i la millora dels resultats.

**MIRIAM RODRIGUEZ GRAU** ■**“Res està perdut quan es té el valor de començar de nou”**

Tinc 44 anys i estic al gimnàs des de fa 15 anys i fa ni més ni menys que 20 anys que em dedico a la meua gran passió: entrenadora personal

1. Per què et dediques a entrenadora personal?

És una feina que aprenc constantment. Permet fer un vestit a mida per a cada client i així ajudar a millorar la seva forma física i la seva salut.

2. Com et defineixes com a EP?

Professional, comprensiva, flexible però a la vegada exigent en el treball.

3. Què és el què més valors fent d'EP?

Gaudir de les progressions i millores dels meus clients.

4. Quina especialitat és la què més t'agrada?

Pilates, reeducació postural, i m'agrada molt els entrenaments amb alguna patologia

5. En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?

L'execució dels exercicis i adaptar-los a cadascun dels meus clients per tal d'evitar lesions i millorar en les seues objectius.

**ANA GARCIA DUEÑAS** ■**“L'important és l'actitud”**

Tinc 38 anys, treballo al gimnàs des de fa 16 anys i fa 20 anys que em dedico a l'entrenament personal.

1. Per què et dediques a entrenadora personal?

M'agrada poder veure com els clients avancen, milloren i assoleixen els seus objectius. Creixem junts.

2. Com et defineixes com a EP?

Motivadora i perfeccionista.

3. Què és el què més valors fent d'EP?

Valoro molt una bona tècnica.

4. Quina especialitat és la què més t'agrada?

Ballar, m'encanta!

5. En els teus entrenaments personals, quina és la teva màxima atenció?

Els objectius dels meus clients. Sense deixar de banda una bona tècnica per aconseguir que l'exercici no només sigui eficaç, sinó també segur.

NUTRICIÓ ESPORTIVA

Christian Didier

Una correcta alimentació és fonamental per a tenir un bon estat de salut al llarg de la nostra vida, però, en el cas de les persones esportistes, aquesta encara és molt més important. La nutrició esportiva és la branca de la nutrició especialitzada en les persones que practiquen algun tipus d'esport i, en la qual s'aconsella i s'educa a la persona esportista per a saber quin, quan i perquè s'ha de menjar i beure certs tipus d'aliments.

L'objectiu principal de l'alimentació enfocada a l'esport és augmentar la capacitat d'afrontar càrregues d'entrenament de major intensitat i duració i afavorir la recuperació després d'aquest, mitjançant una correcta super compensació i un bon descans, per a finalment, obtenir una satisfactòria adaptació a l'esport. En altres paraules, **l'alimentació ens proporcionarà energia, enfortirà i repararà els teixits malmesos per la pràctica esportiva i també, mantindrà i regularà l'organisme.**

Per a una **correcta planificació nutricional s'hauran de tenir en compte els següents aspectes:**

- Les característiques individuals de l'esportista.
- El seu estat nutricional.
- El tipus d'esport que realitza.

Com a norma general, les persones esportistes haurien de menjar tant abans, com després de l'exercici físic.

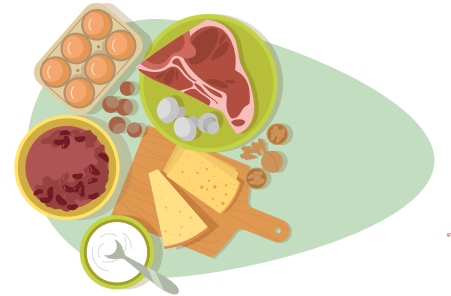
Consumir aliments prèviament preparà el cos per a l'activitat i el carregarà d'energia, mentre que a posteriori l'ajudarà a recuperar-se i a millorar en la pràctica esportiva per a futurs entrenaments i/o competicions.

LA IMPORTÀNCIA DELS MACRONUTRIENTS

Els hidrats de carboni són la principal font d'energia per a l'organisme. Aliments que en són rics: cereals, tubercles, llegums i fruites.



Les proteïnes ajuden al creixement i a la reparació muscular. Aliments que en són rics: carn, peix, ous, fruits secs i llegums.



Els greixos ajuden en la regulació de l'organisme i també proporcionen molta energia. Aliments que en són rics: olis vegetals, peix blau, fruits secs i ous.



Disanta Nutrició / Disanta by Ekke



HIDRATACIÓ	PRE-ENTRENAMENT	POST-ENTRENAMENT
Una bona hidratació és indispensable per al manteniment de l'equilibri i bon funcionament de l'organisme. S'aconsella beure aigua al llarg de tot el dia, però és molt important afrontar l'exercici físic amb un correcte estat d'hidratació. D'altra banda, durant la pràctica esportiva també s'aconsella la ingesta de líquids a petits glops i cada 15-25 minuts. A més, al finalitzar s'ha de seguir hidratant el cos per a recuperar la pèrdua d'aigua soferta degut a la suor. *Sabies que els quilograms de pes que perdem durant l'exercici físic no és greix, sinó aigua que hem de procurar recuperar després de l'exercici físic?	L'objectiu és carregar les reserves de glucogen muscular, mitjançant la ingesta realitzar una ingesta rica en hidrats de ta d'hidrats de carboni. Unes 3-4 hores prèvies a l'entrenament s'hauria de carboni complexos (cereals i tubercles) i si la ingesta s'aproxima més al moment de l'exercici físic s'haurien d'ingerir hidrats de carboni senzills (fruita i mel, per exemple). DURANT L'ENTRENAMENT L'important en aquesta fase és mantenir les reserves de glucogen elevades i aquestes comencen a disminuir després d'una hora d'iniciar l'exercici físic. Així doncs, es recomana ingerir hidrats de carboni senzills per a seguir donant energia a l'organisme. S'ha de tenir en compte que els requeriments variaran depenen del tipus d'esport, la intensitat i la duració.	Després del desgast sofert degut a l'entrenament és moment de la recuperació. Per una part, s'hauran de reomplir els dipòsits de glucogen, mitjançant el consum d'hidrats de carboni, i es consumiran proteïnes per a ajudar al creixement i a la regeneració dels músculs. SUPLEMENTACIÓ L'ús de la suplementació ens pot ajudar a millorar el rendiment esportiu, però aquesta sempre ha de ser complementària a una alimentació sana i equilibrada. Per tant, abans de suplementar-se l'esportista ha d'entendre el funcionament dels diversos.
*Els aliments són conjunts de nutrients.		

GOUMAR
— • [96] • —

SHOP ONLINE

www.goumar.com

TONI MARÍN

Entrevista

Estic en un núvol, 24h després d'haver completat l'Epic 5 Challenge a Hawaii encara no m'ho crec!!

Han estat 5 illes, 5 Ironmans, 5 dies consecutius. Un total de 19 km nedant, 900km de bici i 210 a peu.

Així és l' Epic 5 Challenge, una prova de triatló extrema, on recorres 5 illes màgiques de HAWAII, i on has de portar un equip d' assistència, que et fan suport i s'encarregaran de l'avituellament de la prova. Després, parlem d'ells.

KAUI, on es fa el primer Ironman, és una illa gran, amb molta natura, i realment on el circuit de bici ha estat, per mi, el més complicat. Això sí, molt bonic. Bones sensacions, ja que al ser el primer la motivació era màxima, i el recorregut de la maratón no era especialment dur, el que va fer que poguessis anar a descansar aviadet. ■

MAUI, el segon dia, va ser una natació amb moltes onades i una bici duríssima. Aquí, vam patir molt més del previst. Vam acabar realment tard, dormint dues hores, i després cap al Ferry per anar a la següent illa. ■

LANAI, el tercer dia, i el pitjor. Molt cansament acumulat del dies anteriors. A la maratón, ens 'llancen' a un poble i 'au' completa 42km. Reconec que vaig tenir moltes ganes d'abandonar. De fet, vam haver de dormir al km 22 del maratón. Per sort, ens vam refer i gracies al 'crew', que em va acompanyar gran part de la cursa a peu vaig poder completar-ho. El vol del dia següent sortia molt aviat i teníem poc temps per dormir. ■



MOLOKAI, surto de l'aigua molt cansat i amb poc ànim, però la bici em recupera, ja que es realment espectacular. Això fa que acabem el dia amb molt bones sensacions. A més, ja només queda un, a KONA!!!! ■

KONA, on es celebra el IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP, realitzem els mateixos recorreguts, i això és un somni. A més, a la natació passa una cosa increïble: van aparèixer dofins!!! El dia comença guuuuu!!!! ■

La bici es fa molt dura. Molt vent, una anada i tornada amb molt puja i baixa, carreteres amb rectes interminables.....però és l'últim dia!!!! I quan baixo a córrer és quan començo a ser conscient de que allò que porto preparant mes de dos anys està a punt de complir-se. Estem a 42km de superar una de les metes més dures del món.

Una Maratón a 5 voltes de 8,6 km, on decideixo córrer, trotar tant com pugui.... On les cames funcionen com no havien funcionat el tercer i quart dia..... on puc, per fi, gaudir corrent per la illa.

A les 12:53, exactament, superem la meta! Imagineu... l'energia es transforma en plors i abraçades. És un moment únic que es molt difícil d'explicar, un moment on no saps perquè els teus genolls fallen, caus al terra d' emoció, i plores plores, i no pares de plorar.

ACABEM DE
COMPLETAR I
GUANYAR LA PROVA
MES DURA I MÀGICA
DE TRIATLÓ DEL MÓN

EPIC 5 CHALLENGE A HAWAII



CREW, si us hi fixeu gran part del escrit és en plural. Molts us preguntareu perquè, ja que he nedat sol, ha pedalat sol i he corregut sol...

En aquesta prova, has de portar un equip d'assistència, que en el meu cas, es tractava de 3 persones.

En Sisco Checa, gerent i mecanic de Cyclebox Lleida.

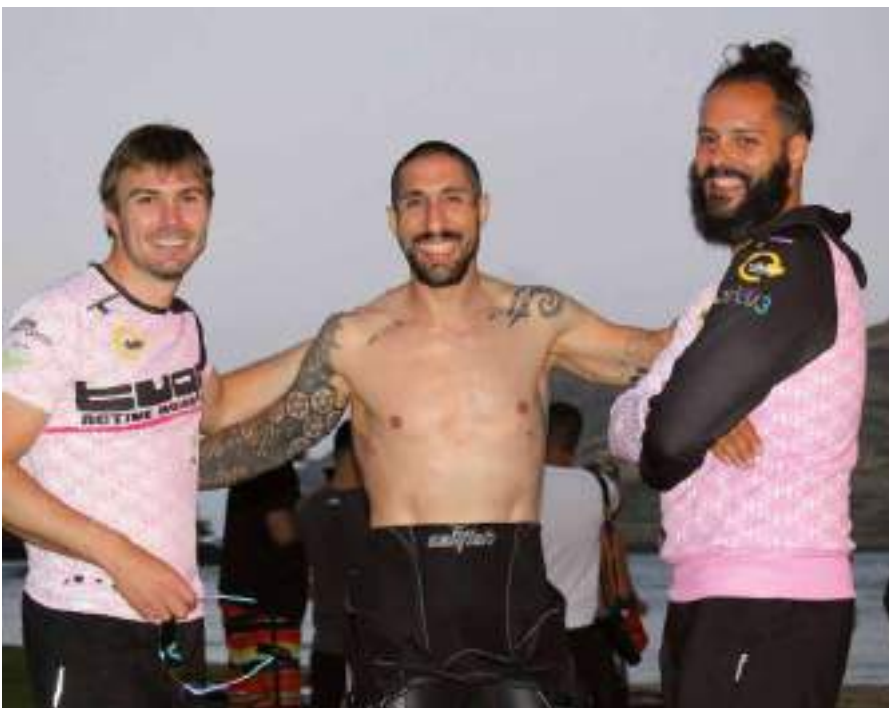
En Ismael Ordonyez, Fisio i cofundador de la empresa POINT PRESSURE

I la Laia Valverde, la parella d'en Sisco i fotògrafa del equip.

Amb ells els hi dec una menció especial i única, perquè sense ells acabar era impossible, però, a més, han fet que tot fos molt més fàcil. Graciessssss team.

Li dediquem aquesta victòria al JOSEP MARIA PUIG, que per un tema personal finalment no va poder venir.

Ara tornem, i el nostre projecte amb la FUNDACIO 5h segueix...



FUNDACIÓN
CLUB DE LAS
5h

EPIC5
CHALLENGE

MIL GRÀCIESSSSS A TOTS!!!

NOU SERVEI DE FISIOTERÀPIA



Teràpies:

Masoteràpia, movilitzacions pasives, teràpia manual, embenatges funcionals, tractaments miofascials, fibrolisis instrumental diacutanea, exercici funcional, estiraments, neurodinàmica i Indiba.

Quines patologies/ disfuncions tractem:

- Dolor muscular, articular i tendinòs
- Artrosis, lumbalgies, cervicalgies, tendinitis, hernies discals, ciàtiques...
- Lesions esportives
- Vértigs i marejos

DEMANA CITA A LA RECEPCIÓ
DE L'EKKE BEAUTY

Marc Ferraz,

Fisioterapeuta Esportiu del
ICG Força Lleida i CBF Lleida



ekke

viding



LA GAMMA MÉS ÀMPLIA D'ALIMENTACIÓ NATURAL DE QUALITAT PER A GOSSOS I GATS



INGREDIENTS
naturals
de PROXIMITAT

SENSE
COLORANTS
CONSERVANTS
ADDITIVS ARTIFICIALS

CARNES i
PEIXOS frescos
com a PRIMER
INGREDIENT

elaboració
RESPECTUOSA amb
la TECNOLOGIA
més AVANÇADA

i fabricat a Bellpuig

Descobreix més a www.ownat.com

ESTIRAMENTS

imprescindibles

Imagina't portar penjat tot el dia un parell de nens que t'estiren de la part del darrera de la samarreta cap al terra. Així és com actua la musculatura isquiotibial habitualment. Són uns músculs situats darrera de la cuixa, van des del gluti fins al genoll. Acostumen a estar escurçats i silenciosament van fent de les seves: poden canviar la posició de la pelvis i la forma de la columna. És per aquest motiu que et proposo tenir cura d'aquesta part del cos i així prevenir problemes; especialment problemes lumbar.



Lúcia Banyeres
Entrenador personal Viding Ekke

EXERCICI No. 1

Posició inicial

Tombat panxa amunt.

Allarga bé les **cervicals** i col·loca-les en posició neutra; és a dir, alinea la barbeta amb el primer terç de l'estèrnum. Caldrà mantenir la màxima longitud de la columna cervical i conservar-la durant l'exercici.

Pega els **omòplats** al terra ben lluny de les orelles.

Allarga la **columna** procurant que ocupi la màxim longitud i que estigui ben alineada.

Flexiona la una cama, deixant la planta del peu al terra. Orienta el genoll d'aquesta cama cap al sostre.

Acció

Eleva l'altra cama cap al sostre. Per tal de mantenir relaxada la zona de les escàpules, espatlles i cervicals caldrà ajudar-nos dels cordons de les sabates, una tovallola o alguna corda. Assegura d'aquesta manera que notes l'exercici darrera de la cuixa de la cama elevada. La resta ha de mantenir-se pràcticament sense tensió.

Mantingues l'estirament amb la cama del sostre flexionada per notar el centre de la cuixa, el que li diem el ventre muscular. Canvia a estendre el genoll

per notar la zona lligamentosa just darrera del genoll. Combina les dos posicions.

Es pot fer amb turmell en flexió o amb el peu de puntetes. En el primer cas la tensió és més elevada i estén el seu efecte a la cama. Si vols focalitzar amb la cuixa, el peu es quedarà de puntes.

La meua proposta és combinar també la posició del turmell per anar allargant tota la musculatura de la cadena posterior.



EXERCICI No. 2

Posició inicial

Mateixa posició de cervicals, omòplats i columna que en l'exercici anterior.

Deixa cama de recolzament estirada a terra. Procura mantenir aquesta cuixa i genoll el màxim de propers al terra. Busca la màxima longitud de la cama i que s'allargui amb el peu de punta. Exagerar-ho imaginant que la punta del peu és un raig de llum que vol arribar a la paret del fons. La intenció és mantenir el psoes estirat ja que té una estreta relació amb la musculatura isquiotibial.

Acció Ídem exercici no. 1.





EXERCICI No. 3

Posició inicial

Col·loca't de peu davant d'una cadira. Flexiona't des dels malucs fins recolzar les mans sobre la cadira. Pot ser una cadira o qualsevol superfície. A superfície més estable, més fàcil. És important l'alçada d'aquest punt de recolzament: una bona mida podria ser la distància dels teus malucs amb el terra.

Intenta mantenir la columna paral·lela al terra. Flexiona el que necessitis els teus genolls per aconseguir-ho. Caldrà mantenir el cap, la zona dorsal i el sacre en una línia. Per tant, la curvatura lumbar s'hauria de conservar.

Acció

Allarga els braços en una direcció el gluti en l'altra per tal d'arribar a la màxima longitud de la teva columna. Aguanta l'esquena allargada o intenta-la allargar més a cada respiració. És important que no s'encongeixi.

Seria de vital importància aconseguir moviment als malucs: vascular la pelvis endavant per aconseguir major curvatura lumbar. En diem buscar anteverció de la pelvis. Queda't amb la posició d'anteverció sense dolor a l'esquena. Notaràs un estirament molt intens darrera de la cuixa. És molt forta la musculatura que volem estirar.

Mou mínimament els genolls sense

sacrificar la posició que has aconseguit a columna i maluc. Es tracta de notar l'estirament al llarg de tot el múscul: des de la base del gluti, passant per darrera de la cuixa i arribant als genolls. A més extensió del genoll, més estirament als tendons de la corba.

Si et separes del punt de recolzament l'estirament és superior i s'hi afegeix el benefici de tonificar la musculatura extensora de la columna.



EXERCICI No. 4

Posició inicial

Ídem exercici no. 3. Eleva cama i cuixa evitant qualsevol moviment dels malucs. La cama enlairada podria allargar-se de punta per ajudar a la longitud del psoes (musculatura anterior de la cuixa que va direcció a les lumbar). La pelvis tindrà tendència a girar cap a la cama enlairada. Procura evitar-ho.

Acció

Ídem exercici no. 3. En tenir tot el pes sobre una cama la intensitat és més elevada.



Serà interessant aquesta variant en relació a l'exercici anterior ja que els desplaçaments tant esportius com de la vida diària compten amb aquest moviment asimètric de les dos cames.



ES DEFINEIX
SENSE
FILTRES, COM
UN MALALT
DEL
BÀSQUET



ENTREVISTA
Gerard Encuentra



**“NINGÚ M’HA
REGALAT RES,
SEMPRE HE
INTENTAT DONAR
EL MÀXIM
DE MI MATEIX”**



Es defineix, sense filtres, com un malalt del bàsquet i d'idees molt fixes. El 9 de gener de 1990 va néixer a Lleida Gerard Encuentra Bellmunt, un nom a marcar en permanent al llistat de lleidatans d'èxit que han fet i estan fent història per l'esport de casa nostra. És l'entrenador més jove de la LEB Or (la segona divisió estatal de bàsquet) i ha portat el Força Lleida a fer història aconseguint la tercera posició a la lliga, el millor registre de l'equip des de la seva aparició el 2012, per darrere de monstres del bàsquet com Granada i Estudiantes. Una posició que implica jugar el play-off d'ascens a l'ACB, que se celebra com un autèntic triomf i que ha despertat, més si es pot, la passió pel bàsquet a Lleida. Malgrat començar de ben petit a donar puntades de peu a una pilota de futbol, Gerard Encuentra va canviar l'esfèrica blanca per la taronja. A l'esquena porta altres èxits com l'ascens del CB Pardinyes a la LEB Plata i, aquesta temporada, de portar l'ICG Força Lleida a ser l'equip revelació de la LEB Or. Gerard Encuentra és un home de caràcter, amb nervi, competitiu i molt exigent. Però quan parla de bàsquet surt la seva faceta més emocional. S'hi passaria hores i és aquí on t'adones que es dedica al que més li agrada.

Ets un cas d'èxit a Lleida. Jove, amb una trajectòria al darrere i amb molt per recórrer. Com vius ser on ets sabent de la important història que té el bàsquet a Lleida amb equips com Maristes o Lleida Bàsquet?

Miro enrere i penso en el camí fet fins ara. De petit ja apuntava maneres. Jugava a bàsquet i m'agradava molt manar. Era el típic "mandón" que li agrada tenir una mica d'ordre com a jugador. Però arriba un dia que veus que ser jugador professional és una utopia i que tens una sortida com a entrenador. Aquí va començar la meua carrera a la banqueta en Minibàsquet. Vaig voler especialitzar-me a ensenyar a nenes i nens de cinquè i sisè de primària.

Aquesta edat per alguna cosa en concret?

Sí, perquè és quan a banda de jugar parles de tècnica i petits detalls. És una etapa on comencen a entendre el perquè de cada passada de pilota. A partir d'aquí he tingut sort, se m'han donat oportunitats en nivell superiors i si a això li sumes que les coses han anat bé, que els equips han funcionat... doncs he arribat on soc ara. Estic molt content i orgullós de les etapes que he anat cremant i de les que puguin vindre.

Les oportunitats arriben, però si no t'ho treballes...

Això claríssim. Ningú m'ha regalat res, sempre he intentat donar el màxim de mi mateix i he tingut una mentalitat molt oberta de voler aprendre i continuar millorant. Avui dia continuo pagant per fer cursos de bàsquet. Qui cregui que tot està fet i explicat està molt equivocat.

Emocionalment, com gestionas aquest camí a l'èxit? Passar d'entrenar equips de base a ser l'entrenador més jove de la LEB Or amb l'ICG Força Lleida?

Soc molt exigent amb mi mateix, de viure o morir amb les meves idees. Passo moltes hores pensant a millorar, en què podem fer, en els meus jugadors. Arribar a ser entrenador del primer equip del Força Lleida és un orgull i alhora un pas important en la meua carrera. La LEB Or és una categoria complicadíssima amb molt talent no només a pista sinó dirigint els equips, entrenadors amb molts anys d'experiència i que coneixen la categoria amb els ulls tancats. Em considero un malalt del bàsquet, en el bon sentit de la paraula, és un esport que porto dins les 24 h.

No et queden més hores al dia per a gaire cosa més doncs.

Quan estava al Pardinyes, tant a EBA com amb l'ascens a LEB Plata, compaginava ser entrenador amb la meva feina principal en una empresa com a comp-table. Vaig estudiar Administració i Direcció d'Empreses. La LEB Or requereix molta dedicació, no només són els entrenaments i els partits. Hi ha una feina darrere de visualitzar partits dels rivals, mirar els seus sistemes de joc, planificar jugades en funció de com juga el rival... Acceptar la proposta que em van fer des del Força Lleida va ser tot un repte, sortir de la meua zona de confort. Hi ha gent que sent aversió per endinsar-se a una zona desconeguda, però a mi em motiva, sigui quin sigui el canvi. Òbviament sempre dona una mica de respecte passar d'un equip de Minibàsquet a un de més nivell perquè passes de la versió d'ensenyar sense competitivitat a la d'exigir uns resultats. I, en aquest cas, la clau implica defensar una idea de joc, creure-te-la i portar-la fins al final amb els teus jugadors i amb paciència.

Per tant, que els jugadors s'adaptin al model de joc que tu tens i no crear un estil de joc en funció de la teua plantilla

El model és el model, hi has de creure i exigir-lo a la plantilla. No creo un sistema de joc perquè sí, el creo per potenciar les virtuts dels jugadors que tinc, que s'hi trobin còmodes i després saber convèncer l'equip que aquest és el camí i el que es desviï, encarrilar-lo. Tinc molt clar el que vull i s'hi ha d'arribar. No tot passa per jo conèixer els jugadors i treure el millor d'ells; ells també han de saber com soc jo, la meua forma de treballar i que sàpiguen què vull.

Ets d'idees fixes eh.

Soc de missatges clars, directes i amb impacte. Si jo com a entrenador dic les coses sense creure-me-les, qui ho farà? Quan defenso una cosa, com una manera de jugar o d'entrenar, és perquè hi crec al 100%.

Després el joc el porteu al pavelló i la gent vibra de valent.

L'Espai Fruita Barris Nord és la pista més calenta on he estat. La gent pressiona moltíssim, es fan sentir, i sobretot en moments que ens costa, la gent suma. No escolto res del que diuen, de veritat que no escolto paraules, només soroll per-què intento estar 100% pel partit.

I quan surts del pavelló i arribes a casa, on tens el cap?

Després m'és impossible dormir i si perdem ja ni t'ho explico. Li dono voltes a tot, a què ha passat, havia de demanar un temps mort aquí, per què a aquest jugador l'has fet jugar més o menys, perquè no he fet canvi en tal moment, al bloqueig directe, perquè he creat aquest sistema ofensiu i no un altre... És molt difícil desconnectar com a entrenador, però és important fer-ho.

Què fa Gerard Encuentra per desconnectar?

Hauria de fer esport, però no en faig (riu). Tinc la gran sort d'entrenar l'equip de la ciutat on he nascut, crescut i jugat. És un autèntic privilegi perquè et permet moments de desconnexió i sentir la proximitat dels teus, la família, els amics. També intento enredar els membres del cos tècnic per anar al cinema o a veure algun partit de futbol junts i assegurar-me que tots desconnectem i fem activitats diferents. Però una cosa que compartim els entrenadors de la LEB Or, o això m'agradaria pensar, és que pensem molt en bàsquet.

Aquest any, veient la dinàmica positiva de l'ICG Força Lleida, la parau-la ACB ha sortit en més d'una ocasió a xarxes socials i en converses d'amics.

El salt de nivell de la LEB Or a l'ACB és molt gran, no només parlant a escala econòmica i el que suposaria mantenir la categoria. És una competició molt dura. Però també és cert que ACB i LEB Or tenen una cosa en comú. A l'ACB, a banda dels quatre equips d'Eurolliga i màxims favorits a tot, hi ha

"ACCEPTAR LA PROPOSTA QUE EM VAN FER DES DEL FORÇA LLEIDA VA SER TOT UN REPTE"

"TINC UNA GRAN SORT D'ENTRENAR L'EQUIP DE LA CIUTAT ON HE NASCUT, CRESCUT I JUGAT"



equips amb pressupostos molt més baixos que la resta, com Joventut i Manresa i mira on són, a dalt de tot. A la LEB Or, el cuer pot guanyar al líder i favorit a tot i "la lla molt". Tot depèn d'encertar la configuració de la plantilla. Una cosa que diferencia ACB i LEB Or és que, en la primera, el mercat de fitxatges està obert tota la temporada i veus com equips necessitats de victòries fitxen jugadors nous que els permetin aferrar-se a la lliga i no descendir. M'agradaria que a la LEB Or també fos així.

L'espectacle te'l crea un jugador amb talent o la competitivitat que es genera entre els dos equips protagonistes?

La competitivitat. Mira aquí casa l'ambientàs que hi va haver amb equips com Girona, Estudiantes, Granada i Palència. Més de quatre mil

persones animat al pavelló i que, per cert, vam guanyar els quatre duels. Pots tenir un jugador es-trella, que destaquí, però aquest jugador sol no et posa el pavelló fins dalt.

Per curiositat, prens nota de jugades d'equips d'ACB?

Et puc apuntar el llibre de sistemes de Šarūnas Jasikevičius (entrenador del FC Barcelona). Tinc al cap emmagatzemades totes les jugades (diu rient i donant-se copets al front amb el dit)

Un equip no pot funcionar si no hi ha algú qui el porti. És fàcil la gestió de les persones dins un equip de bàsquet?

Has de conèixer molt bé les persones. No som robots, som humans amb les nostres virtuts i defectes, amb la nostra

personalitat, caràcters diferents, amb dies bons i dolents, carregant temes personals... Has de saber conviure per ex-treure el millor de cada un, saber gestionar el grup però també a cada jugador individualment. L'entrenador de futbol lleidatà Lluís Cortés va dir en una xerra-da que en lloc d'apretar només a un jugador per millorar el funcionament de l'equip, exigeix un 10% més d'esforç a tots. També és cert que has de saber com dir les coses a cadascú, a alguns se'ls pot apretar més, a d'altres necessiten més tacte, però han d'entendre que cada petita acció que es demana és per a un bé comú i no per fer números individuals i personals. El bàsquet és un joc d'equip.

Un joc d'equip amb jugadors d'edats molt diferents aquest any a l'ICG Força Lleida

Entreno i he entrenat a jugador més grans que jo com ara l'austriac Thomas Schreiner (1987) o en el passat al català Xavier Mendiburu (1980). Són líders, i si els sumes l'experiència que acumulen, en moments difícils són més valents. Són jugadors que venen molt bé perquè els joves amb talent puguin aprendre i emmirallar-se en aquestes situacions. No busquen contractes súper bons en altres equips sinó acabar els seus anys de carrera estant a gust i amb estabili-tat.

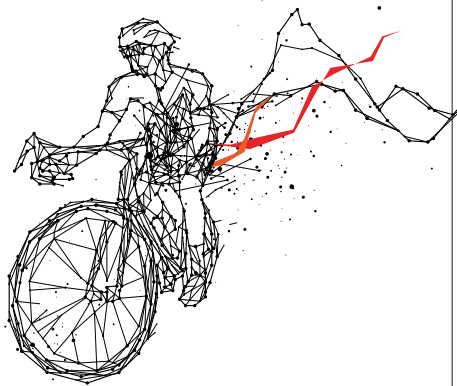
Un bon còctel

Sempre m'ha agradat aquesta barreja. Per una banda, a qui els dones l'oportunitat, tenen ambició i ganes de créixer; i per l'altra, el jugador amb un bon bagatge a l'esquena. Aquest tipus de lideratge dins l'equip és un regal no només per als joves sinó per a mi com a entrenador. La personalitat de l'equip marca el camí.

**"NO SOM ROBOTS,
SOM HUMANS AMB
LES NOSTRES
VIRTUTS I DEFECTES"**



> PUBLIREPORTATGE



LA BIOMECÀNICA FETA A MESURA

Perquè sabem com d'importants són la prevenció de lesions i la millora del rendiment per tu, en el nostre espai BIO TECH CENTER t'oferim diferents serveis per adaptar-nos a les teves necessitats:

JA DEIXARAN D'ADORMI-SE LES MANS I ELS PEUS ANANT EN BICICLETA!



DESCOBREIX LA TEVA TALLA IDEAL

Utilitzant les teves mesures antropomètriques i la geometria del model de bicicleta en què estàs interessat, podem identificar la teva talla ideal i adaptar-la a tu.

BIOMECÀNICA COMPLETA

Si busques l'equilibri perfecte entre rendiment i prevenció de lesions, aquesta és la millor opció per a tu.

Què inclou la biomecànica completa?

- Identificació i assessorament sobre els components òptims per a tu i la teva bici.
- Muntatge i ajustament dels components (Manillar, seient i fixacions)
- 3 revisions durant un any des del dia de la biomecànica
- Informe detallat sobre les mesures aplicades a la bicicleta
- Descompte del 33% en les biomecàniques completes de la teva segona bicicleta

IDENTIFICACIÓ, ASSESSORAMENT I MUNTATGE DE COMPONENTS

T'agradaria saber quin seient és l'ideal al teu cos?

Et direm la forma i amplada.

Si ja tens la teva bicicleta a punt i només

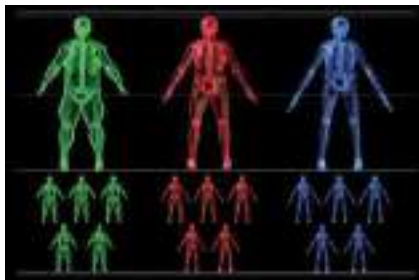
vols modificar-ne o retocar-ne algun aspecte, t'oferim la possibilitat d'identificar quins són els components ideals per a tu i la teva bicicleta i ajustar-los per separat: identificar seient, identificar manillar, col·locar fixacions de les sabates per als pedals, col·locar seient, col·locar manillar i/o potència.



"CALIBIX" el sistema que reconeix lesions i millora el rendiment

En Cicles Fransi utilitzem el sistema biomecànic CALIBIX.

És un innovador sistema de medicació que permet determinar la posició òptima del ciclista sobre la bicicleta a través del model ergonòmic identificat pels estudis als ciclistes de competició de primer nivell, per a millorar el seu rendiment a la vegada que minimitza i identifica possibles lesions.



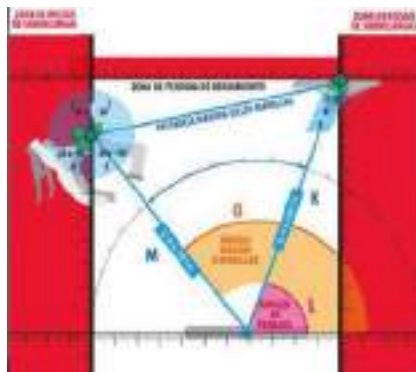
Calibix va dirigit tant a la competició com a cicloturistes, ja que ofereix prestacions específiques per ambdós com maximitzar el rendiment, augmentar el confort i minimitzar el risc de lesions.

És un sistema de medició objectiu, basat en un reconeixement antropomètric únic (relació de l'esquelet), que identifica les mesures ideals en la bicicleta a cada ciclista.

PASSA AL SEGÜENT NIVELL I FUSIONA EL TEU COS AMB LA TEVA BICICLETA



Calibix evita el risc d'error humà en l'ajust, aconsegueix clonar o identificar el model ergonòmic reconegut-patró de pedaleig- que és el referent en tot estudi biomecànic.



CALIBIX L'ÚNICA BIOMECÀNICA PRECISA DELS BIOTIPS.

Allò que diferencia a **Calibix** d'altres sistemes biomecànics és que va més enllà quan a precisió; **Calibix** planteja els sistemes biomecànics com eines de medició que han d'assegurar precisió, objectivitat, repetibilitat i reproductibilitat, buscant, així, minimitzar el risc d'error humà.



Vols obtenir un estudi biomecànic Calibix Gratuït ?

Informa't de les condicions especials per als socis del gimnàs Ekke. Amb la compra de la bicicleta et pot sortir gratuït l'estudi biomecànic.

GARANTIA DE QUALITAT EN LA BIOMECÀNICA

CALIBIX

PRECISIÓ: Obté el mateix resultat en medicions diferents.

OBJECTIVITAT: El tècnic que mesura al ciclista no interfereix en el resultat.

REPETIBILITAT: El tècnic aconsegueix sempre els mateixos resultats.

REPRODUCTIBILITAT: Aconsegueix el mateix resultat amb diferents tècnics, mesurant amb el mateix sistema de medició.

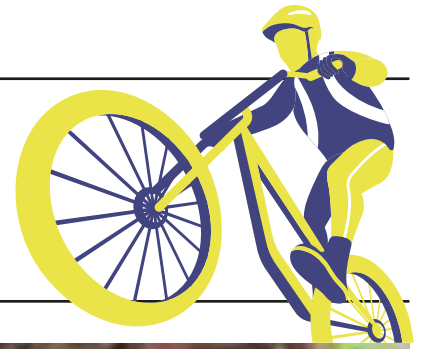


**Presentació
bio tech center-Calibix**



Web

FEM UN CAFÈ amb Txema Puig



La secció de l'Ekke Cycling PRO organitza cada diumenge sortides en BTT amb diferents rutes atractives i de diferents nivells.

D'on ve la teva passió per la bicicleta?

Jo vivia en una torre als voltants de Lleida en un entorn gairebé rural.

El primer cop que el meu oncle em va ajudar a pujar sobre la bici de "senyora" de la meva mare (una bici de passeig amb rodes molt grans sobre la qual jo no arribava a terra amb els peus) vaig acabar al fons d'un reguer que em cobria fins al melic d'aigua en ple hivern. Després de l'ensurt general i refer-me del fred i l'aigua, amb temps vaig aconseguir dominar-la per descobrir... que m'agradava molt.

Com definiries estar damunt d'una bicicleta? ■

Amb la bicicleta vaig començar a obrir els meus petits horitzons domèstics, i amb ella m'entretenia força a part de fer exercici i segurament salut (cosa de la que segurament no n'era ni conscient llavors).

Passejava sol, amb un gos, amb els veïns... Passava molt de temps damunt d'aquelles dues rodes grans.

L'agradable sensació que produeix el vent a la cara, per l'autonomia, per l'esforç físic, per les olors, pels sorolls, pels paisatges... dona una agradable sensació d'increïble llibertat i autonomia.

Està demostrat científicament que la bici millora la teva autoestima, la teva percepció de tu mateix/a i el teu estat d'ànim; és un antidepressiu eficient, redueix l'estrès i l'ansietat i crea un benestar general, redueix el risc d'infarts,



mal d'esquena, colesterol, millora les defenses, estilitza la figura...

A quina edat vas començar a anar en bicicleta? ■

Jo crec que devia tenir entre 8 i 10 anys. Soc el més gran de 4 germans i fins aquesta edat tampoc havia tingut la curiositat de fer-ho. Un cop descoberta, la bici em donava autonomia i certa llibertat i això m'agradava.

Ja més gran i amb l'arribada de les motos i cotxes, la bici va quedar en l'oblit. Arribant als meus 50 anys, i gràcies a l'activitat de cycling de l'Ekke, vaig voler provar les sortides que es feien els diumenges. Hi vaig anar d'una forma constant fins que vaig tenir l'oportunitat de ser-ne el coordinador, tot i dedicant-me laboralment fora del gimnàs a ser encarregat en una empresa en que planifiquem i fem treballs amb grues de gran tonatge.

Això em va fer molta il·lusió i des de 2015 ho estic portant amb la inestimable

col·laboració del Pep Castarlenas, que és un dels més implicats en la secció i també ens acompanya molts dies a les sortides.

Objectiu de les sortides ■

Poder planificar rutes i acompanyar tant gent habituada com principiants en els seus primers passos dins del món de la bici, així com veure la seva evolució, és molt gratificant.

A més, els participants fan esport, s'esforcen, es proposen fites i reptes i els superen tot xerrant i passant-s'ho bé amb els companys i companyes. Això li dona a la secció un caire social també molt important. Segurament hi ha molta gent de diferents entorns que no coincidiria si no fos per aquestes sortides.

Qui s'hi pot apuntar ? ■

Cycling PRO és una de les diverses activitats dirigides que ofereix Viding Ekke. S'hi pot apuntar qualsevol persona



Josep Maria Puig ("Txema"),
Coordinador activitat exterior de Sortides
en bicicleta Tot Terreny (Btt) Ekke Viding

f Ekke cycling PRO

major de 16 anys que, lògicament, sàpiga anar en bici, tingui una bici de muntanya BTT en condicions i tingui la voluntat de rodar, ser constant i superar-se en un entorn d'escalf, orientació i animació que comporta el nostre grup.

L'ús del casc és obligatori, i cal tenir l'equipació mínima que requereix l'esport, sobretot a l'hivern.

Cycling PRO vol ser, a més, un comple-

ment extraordinari a l'activitat dirigida de Cycling (o a la inversa) per tal de poder constatar el progrés resultant de combinar-les.

Estem oberts a que els i les participants duguin acompanyants sempre i quan tinguin un nivell que no esdevingui un entrebanc a la sortida i acceptin la seva normativa i l'autoritat de la coordinació d'aquestes.

He de tenir molta experiència per poder venir a les sortides? ■

Les sortides les dividim en nivells de dificultat fàcil, moderada i difícil, tot i que gairebé sempre tenim una alternativa als punts de la ruta més arriscats, si n'hi ha.

També estan classificades en nivells de requeriment físic: bàsic i moderat i alt. Cal esmentar aquí que cada cop veiem més participants amb bicicletes elèctriques que, lluny de ser un problema, ajuden a que participants no tant entrenats o amb nivell físic inferior puguin integrar-se a les rutes i assegurar així la cohesió del grup.

El plantejament de les temporades (que arrenquen al Setembre i acaben al Maig) sempre és progressiu i anem mantenint la dificultat o incrementant-la gradualment en funció del nivell dels assistents habituals perquè tothom s'hi pugui trobar bé. MAI deixem a ningú sol; si el nivell d'algú, tant físic com d'esforç, està molt per sota del de la mitjana, li haurem de fer saber, tot i que els casos en què això passa són molt pocs.

L'experiència l'anem assolint tots/es plegats/des i és una part molt bonica de la secció anar plantejat nous petits reptes (de dificultat, de quilometratges, de desnivells, de llocs...) i anar-los assolint.

Com s'hi poden apuntar? ■

Ho poden fer a la recepció del gimnàs o enviant-me un Mail a txema@ekke.es amb les dades del seu correu, nom i número de telèfon per tal d'afegirlos/-les al gran grup de WhatsApp que els/les permetrà estar contínuament al cas de l'activitat de forma interactiva i ràpida.

També li ho podeu dir a qualsevol integrant del grup i ens ho farà saber.



**ESTÀ DEMOSTRAT
CIENTÍFICAMENT
QUE LA BICI
MILLORA LA
TEVA AUTOESTIMA**



SORTIDES Cycling Pro



■ EL COGUL, Mas de Melons



■ TORRES DE SEGRE, Sunyer



■ L'ALBAGÉS, pantà



■ CASTELLDANS, l'ermita



■ GARRIGUES, La Terrall



■ ALTORRICÓ, Tamarite de Litera



■ PLA D'URGELL, Tossal de l'infern



■ BELLCAIRE, Pilar d'Almenara

LIFE IS
BETTER
WHEN
YOUR
RIDE



■ MONTMANEU



■ LLARDECANS, Arc d'Adà



■ HUESCA, Fraga



■ IVARS D'URGELL, l'estany



■ LLEIDA, Balaguer



■ BELLVIS, Bell-lloc i Alamús



■ LA PENA, poble

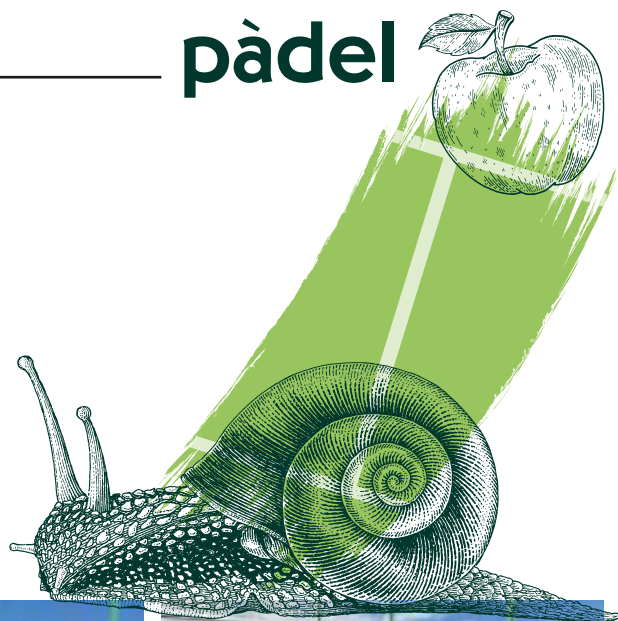
EKKE Pàdel

El cap de setmana del 30 d'Abril es va disputar la fase Pre-Prèvia del Campionat de Catalunya per equips.

Enhorabona als equips Femení A i Femení C, que han aconseguit el pase a la Prèvia que es disputarà a Tarragona.

Felicitar també al @padelalcarras i @tennisjuneda pel joc i comportament.

ekke^{v!} pàdel



PÀDEL & FRUIT



COPA CATALANA



PÀDEL & CARGOLS





KOMBAT CORNER

EL MEJOR ARSENAL
PARA TUS **KOMBATES**

kombatpadel.com

TORNEIG DE PÀDEL

Bokoto

BOKOTO
Japanese SUSHI CLUB



AVANÇAT



CAMPIONS **AVANÇAT**



FINALISTES **AVANÇAT**

MITJA



CAMPIONS **MITJA**



FINALISTES **MITJA**

INICIACIÓ



CAMPIONS **INICIACIÓ**



FINALISTES **INICIACIÓ**

QUADRE D'HONOR

CATEGORIA AVANÇAT

Campions: M. Rogel i J. Juan

Finalistes: B. Gimeno i M. Collado

CATEGORIA MITJA

Campions: I. Arenas i C. Bucinsch

Finalistes: R. Camí i O. Cierco

CATEGORIA INICIACIÓ

Campions: M^a Jose Ferrer i A. Iglesias

Finalistes: A. Gabás i G. Domingo





DUCH

il·luminació
objectes de regal
mobiliari
emmarcació

WWW
.duchlleida.com



MOBILIARI
IN & OUT

ENLLOC
COM A CASA



EKKE Natura



CIM DE CARDIGASSOS



ST CORNELI



GRAUS DEL CARABASSAL I DELS BARROTS



TOSSAL DE LA TORRETA



THE

TUC DE LA CIGALERA



ADVENTURE

EKKE FAMILY

Concurs disfresses

Concurs de disfresses a la Festa de Carnestoltes amenitzat amb coca i xocolata per als més petits.



ELS GUANYADORS DE CADA CATEGORIA:

CATEGORIA 1

1era: Vega de 20 mesos
2ona: Clàudia de 4 anys
3er: Aitor d'1 any

CATEGORIA 2

1er: Eduard de 3 anys
2ona: Anna de 6 anys
3er: Roger de 5 anys

CATEGORIA 3

1era: Sofia 3 anys
2ona: Elena 5 anys
3era: Abril 6 anys





nexus

next to you

EMPODERA'T AMB NEXUS

Medicina i cirurgia estètica
Medicina preventiva
i antiaging

Unitat Capil·lar
Ginecologia estètica
i regenerativa

Medicina biològica
Unitat de Cicatrius
Depilació làser mèdica

20%
de dte.
en packs

1 sessió
Sculptage
gratuïta.
Sense compra mínima

Promocions vigents fins el 30.09.22. No són acumulables entre elles, o amb altres promocions o descomptes.

C. Segrià, 26-30 • ☎ 973 27 98 10 • ☎ 930 315 500 • info@grupnexus.com • grupnexus.com



EKKE FAMILY

Pedalada solidària

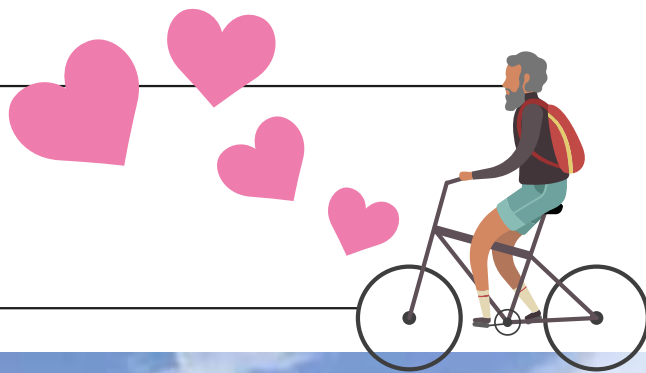
Pedalada Solidària Fundació I.S. Àngel Olarán

El pasat 15 de Maig, vam celebrar la nostra pedalada solidària amb el grup Ekke family. Va ser un matí fabulós d'Esport, amics, natura i solidaritat .

Sortida de la plaça Juli Cesar cap als aigüamolls de Rufeà. Activitats per als nens al mirador de Rufeà.

Esport, diversió i solidaritat!

15k anada i tornada, nivell fàcil.



viding^{v!}
ekke

OFERTA PER ALS SOCIS

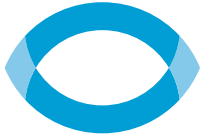
Gaudeix
de les activitats
de Rafting Llavorsí
amb un descompte
especial del

10%



RaftingLlavorsí
www.raftingllavorsi.cat

> PUBLIREPORTATGE



FAS ESPORT? ALLIBERA'T DE LES ULLERES

Fer esport i portar ulleres és, de vegades, una tasca complicada que té solució.

A Lleida comptem amb un centre amb 40 anys d'experiència en cirurgia refractiva: ILO OFTALMOLOGIA.

És l'única clínica lleidatana que disposa d'un làser que opera sense tocar l'ull en qüestió de minuts i amb la tècnica "touchless", mínimament invasiva.

Als quiròfans d'ILO Oftalmologia es duen a terme intervencions per eliminar diòptries de miopia, hipermetropia, astigmatisme i vista cansada. Aquesta tècnica pionera i l'experiència i la dedicació dels seus professionals permeten una ràpida recuperació.

ILO ÉS L'ÚNICA CLÍNICA QUE DISPOSA D'UN LÀSER QUE OPERA ELS DEFECTES REFRACTIUS SENSE TOCAR L'ULL AMB LA TÈCNICA "TOUCHLESS"



La cirurgia refractiva requereix d'una tecnologia molt avançada, d'una alta capacitat quirúrgica i d'una anàlisi prèvia completa per oferir al pacient una solució adaptada a les seves necessitats.

ilo

ILO Oftalmologia

La clínica dels teus ulls

QUI ÉS APTE PER OPERAR-SE?

Tots els defectes refractius són perfectament operables, però no tots els ulls ho són. Segons les nostres estadístiques, el 85% de persones es poden operar.

Cal tenir en compte que s'han de complir uns determinats requisits: tenir els ulls sans, tenir més de 20 anys, no estar embarassada ni en període de lactància i tenir una graduació estable, entre altres aspectes que examinarem a la nostra consulta.

La cirurgia refractiva és una solució electiva, per tant, fer-la és una decisió que únicament pot fer un mateix. S'actua sobre ulls sans. Si algú és feliç portant ulleres i no li importa continuar duent-les la resta de la vida, no li recomanarem que s'operi. Però si li molesten o està pensant a operar-se, els nostres especialistes li faran un estudi previ per saber si és un bon candidat o candidata per a una cirurgia refractiva i per decidir quin tipus de tècnica és l'adequada.

COM ÉS LA CIRURGIA?

Es tracta d'una intervenció ambulatoria eficaç, ràpida i senzilla. No dura més de 10 minuts. Tot i que la primera nit es pot notar una mica de dolor, passades 48 hores ja es pot fer vida normal, però sense ulleres.

I ELS RESULTATS?

Qui s'opera hi veu igual que amb ulleres o amb lents de contacte, però ja no cal portar-les perquè se n'ha corregit el defecte de visió i es guanya en independència i comoditat.

Tots els nostres pacients queden molt satisfets i ens transmeten que tant de bo ho haguessin fet abans.

Dr. Kassen Zabadani

Oftalmòleg.
Unitat de Còrnia, Cataracta i Cirurgia refractiva.



Rafael Ferreruela

Optometrista.
Especialitzat en Cirurgia refractiva.



COM SOL·LICITAR CITA?

Per conèixer totes les opcions, cal concertar una visita de valoració a la clínica al telèfon 973 245 380 i t'ajudaran a resoldre tots els dubtes.

QUANT POT COSTAR LA INTERVENCIÓ?

Des de 900 € per ull i amb la primera visita de valoració gratuïta, ILO t'ho posa fàcil i ofereix finançament amb còmodes plaços i sense interessos.

URGÈNCIES 24 H / 365 DIES

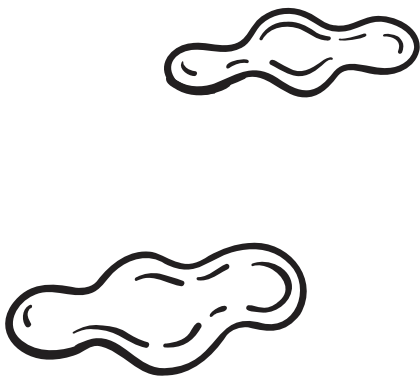
T. 973 245 380

(amb consulta telefònica prèvia)



XERRADES

Creixement personal



**CRISTINA
LÓPEZ
SANS**

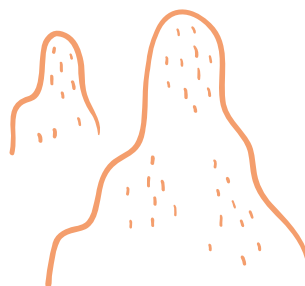
**Educació emocional. Coaching
personale, organitzacional i executiu.
Programació Neurolingüística.**

"EL PODER DE SER TU"

Els pensaments i les emocions són capaços de transformar la realitat. Donar-te el permís per sanar i gaudir d'una vida en coherència requereix transitar, abraçar i comprendre cada emoció que sentim.

Convertir el nostre passat en saviesa i crear noves xarxes neuronals que ens aportin benestar.

Quan tornem a connectar amb nosaltres mateixos, ens donem la meravellosa oportunitat de VIURE.



**SERGI GÒDIA
I
ALBA BARBERO**

**Sergi Godia López
Metge de família i
psiconeuroinmunòleg clínic.**

"D'una alimentació i uns hàbits saludables en depèn gran part de l'equilibri de les nostres funcions corporals, des de digestives fins el nostre estat d'ànim, passant pels eixos hormonals i equilibri del nostre sistema immune"

**Alba Barbero Moreno
Dietista-nutricionista i
psiconeuroimmunòloga.**

"Ajudo a les persones en problemes de salut hormonal, et guio en l'aprenentatge sobre el dejuni intermitent i prolongat, t'assessoro en alimentació keto (tant de moda i tant mal feta...) i considero que la nutrició esportiva ha de ser totalment individualitzada i conèixer no només hàbits alimentaris, sino de tot un estil de vida per millorar en rendiment esportiu."



NÚRIA ROURE MIRÓ

**Dra. Experta en alteracions del son.
Autora del llibre Por fin duermo.**

"La importància que te el son i el descans en el nostre rendiment laboral, en el nostre estat d'ànim i en el nostre benestar. Dormir bé és essencial a la vida."



MÓNICA RUIZ BORREGO

**@kapunkarganoil @metodokapunka
Fundadora de KAPUNKA i el MÈTODE
KAPUNKA**

" La pell no és nomes un mer revestiment dissenyat per mantindre l'esquelet unit o donar abric a altres òrgans, sinó que es, per dret propi, un òrgan complex i fascinant, una extensió del sistema nerviós. Moltes persones ja han introduït a la seva vida el Mètode KAPUNKA com a eina per generar el canvi".



MARÍA FERNÁNDEZ

Conferenciant en l'àmbit del desenvolupament personal, autora de "El pequeño libro que hará grande tu vida" (5a Edició) i "Hazte cargo de tu poder"

"¿I si la teva única por no és cometre errors sinó viure d'acord amb el teu poder?"

Dins teu hi ha un poder il·limitat del qual no ne'ts conscient. Un poder immens, que és capaç de transformar tot el que té al seu voltant".



**Viatges Ekke,
un món
d'experiències!**

BRETANYA FRANCESA I PLATGES DE NORMANDIA

Del 12 al 16 d'Octubre
Sortida des de LLeida

Tot inclòs

Agència oficial de l'Ekke:

AEROMON
VIATGES

Informa-te'n al telèfon:
973 100 200
info@aeromon-online.com



C. Governador Montcada, 13
CP. 25002 Lleida
lleida@institutocefer.com
Tel. 973 273 069



CEFER 15 ANYS A LLEIDA

L'INSTITUT CEFER ES UN CENTRE DE REPRODUCCIÓ ASSISTIDA AMB 40 ANYS D'EXPERIÈNCIA A BARCELONA EN FECUNDACIÓ IN VITRO I TÈCNiques AVANÇADES DE REPRODUCCIÓ ASSISTIDA.

Va obrir les portes a Lleida ara fa 15 anys per poder oferir a la nostra ciutat es tècniques més avançades en reproducció assistida sense tenir que desplaçar-se a Barcelona, i poder fer tot el tractament a Lleida.



EL centre amb més de 1000 m2 compta amb àrea quirúrgica, consultoris, laboratori d'andrologia, bans de semen i embrions, sales d'inseminació artificial, àrees de recuperació amb habitacions totalment equipades per fer còmoda l'estada de les pacients a la clínica, biblioteca, sala de reunions, i el nostre laboratori de FIV amb incubadors d'última generació amb embrioscopes i sistema time-lapse, per poder mantenir els embrions fins estadi de blastòcit en òptimes condicions i poder veure contínuament la seva evolució per poder identificar el millor.

Oferim diagnòstic genètic preimplantacional, per poder transferir embrions cromosòmicament normals (euploides), estudis de malalties monogèniques rares i matching entre els progenitors per poder disminuir el risc de transmetre una malaltia hereditària a la descendència.

Fem estudis per personalitzar el tractament i dirigir la transferència des d'un punt de vista de la receptivitat endometrial de cada pacient.

Nous estudis immunològics endometrials, i som experts en "fallos d'implantació i avortaments de repetició".

Vine a informar-te i et donarem la opinió dels nostres experts i un pressupost a la teva mida.

Financem els tractaments (sense interessos) si t'interessa.

El que volem es poder atansar les tècniques de reproducció a tota la població que ho necessiti.

Vine a conèixer les nostres instal·lacions i als nostres professionals abans de decidir-te on fer el teu tractament.

T'acompanyarem en tot el procés, volem fer-te sentir que som un equip amb un únic objectiu: ELS TEU EMBARÀS.

I si ho necessites la nostra psicòloga t'acompanyarà en tot moment. Els problemes de fertilitat i els tractaments poden portar "desajustos emocionals". Us proposem un acompanyament terapèutic, que is ajudi a afrontar-ho adequadament, basat en la vostra fortalesa per minimitzar l'impacte negatiu del procés que hi pot haver. Com pot ser la simptomatologia ansiosa i/o depressiva, disestrés, etc, i augmentar el benestar emocional i aconseguir culminar el tractament amb èxit.

Els més de 500 nens/es nascuts del nostre centre ens avalen.

Gràcies per l'acollida aquests 15 anys i per confiar en nosaltres. La vostra confiança en els nostres professionals es el major èxit.

> PUBLIREPORTATGE

plusfresc:
del Lleida

SEMPRE FENT COSTAT ALS PRODUCTORS LOCALS

La prioritat de Plusfresc és comprar la fruita i la verdura en origen, és a dir, directament als productors de casa nostra, ja siguin pagesos individuals o cooperatives agràries. Busquem sempre afavorir la producció local. Així, per exemple, ens proveïm de fruita dolça de Lleida i tenim acords amb pagesos de la mateixa zona que planten les varietats de verdures i d'hortalisses que considerem de millor qualitat.

AQUESTS SÓN ALGUNS DELS NOSTRES PRODUCTORS LOCALS

Joan Boix

A Albesa, concretament a la finca Llengua Eixuta, trobem la producció del senyor Joan Boix. Són productors des de l'any 1954 i han treballat aquestes terres fins a tres generacions.

Des de l'any 1991, Plusfresc compra la seva fruita i verdura com escaroles, nectarines, paraguaïans i tres varietats de préssec roig. El Joan cull la fruita i la verdura al matí i arriba a la central de de Plusfresc abans de les 17.00 h del mateix dia.



Joan Farré

La Partida del Pati, al terme de Vilanova de Segrià, és una finca on es cultiven verdures i herbes aromàtiques. Des del 2011 venem a les nostres botigues les seves herbes aromàtiques, i des del 1994 l'enciam fulla de roure (blanc i verd) i la varietat lollo rosso.



Ramon Torres

A 30 km de Lleida, a Gerb, hi trobem la Partida de la Plana, molt a prop de Balaguer. S'hi treballa la terra des de fa més de 40 anys. A partir del 1992 iniciem la relació amb aquesta família de productors i avui ens arriben a les nostres botigues productes com la tomata de branca, la tomata verda, l'albergínia, el carbassó, el pebrot verd, les mongetes, el préssec groc i el préssec roig.



Leopold Bunyol

El Leopold té la finca La Colònia d'Artesa de Segre. És la segona generació que se'n fa càrrec, però els orígens com a productors van començar fa molts anys amb el cereal. Des del 2004 ens serveix fruita i verdura com la mongeta perona, la tomata de penjar i la maduixa.





Situat al **carrer Bisbe Ruano 12**, el supermercat Sunka gira entorn un concepte, un sentiment: **L'amor**



L'amor per Lleida

Sunka és un homenatge a les terres lleidatanes amb records i referències al nostre territori.

L'amor pel medi ambient

Fent tot el que estigui al nostre abast per tenir cura del nostre planeta i dels seus recursos naturals.

L'amor per les persones

Ha estat sempre el nostre ADN. Tot ho fem pensant en el benestar dels nostres clients i col·laboradors amb qui compartim aquest projecte.

Pots encarregar-ho online al web
compra.plusfresc.cat

Si t'agrada el formatge, aquest és el teu lloc!

Formatges del món, de proximitat, artesans... vine i gaudeix dels formatges, en trobaràs **més de 300 diferents!**



Racó del pernil

Pernils Ibèrics, de gla, reserva, serrans... una gran selecció que tractem de la millor manera. **Te'ls tallem a mà i al teu gust!** Degusta el sabor de l'autèntic pernil. Boníssims!



També hi trobaràs la peixateria amb el peix més fresc de les nostres costes, **la carnisseria** amb la nostra marca de carn 100% criat a Lleida, **el celler, el taller de fruita i verdura**, una selecció gourmet de fruites i hortalisses, **el racó del gourmet...**

I cada mes organitzem tastos, cursos de cuina, tallers, exposicions a l'Espai Sunka.

Pots reservar aquest espai! Envia un correu a rmisidro@plusfresc.es

GENT

Ekke

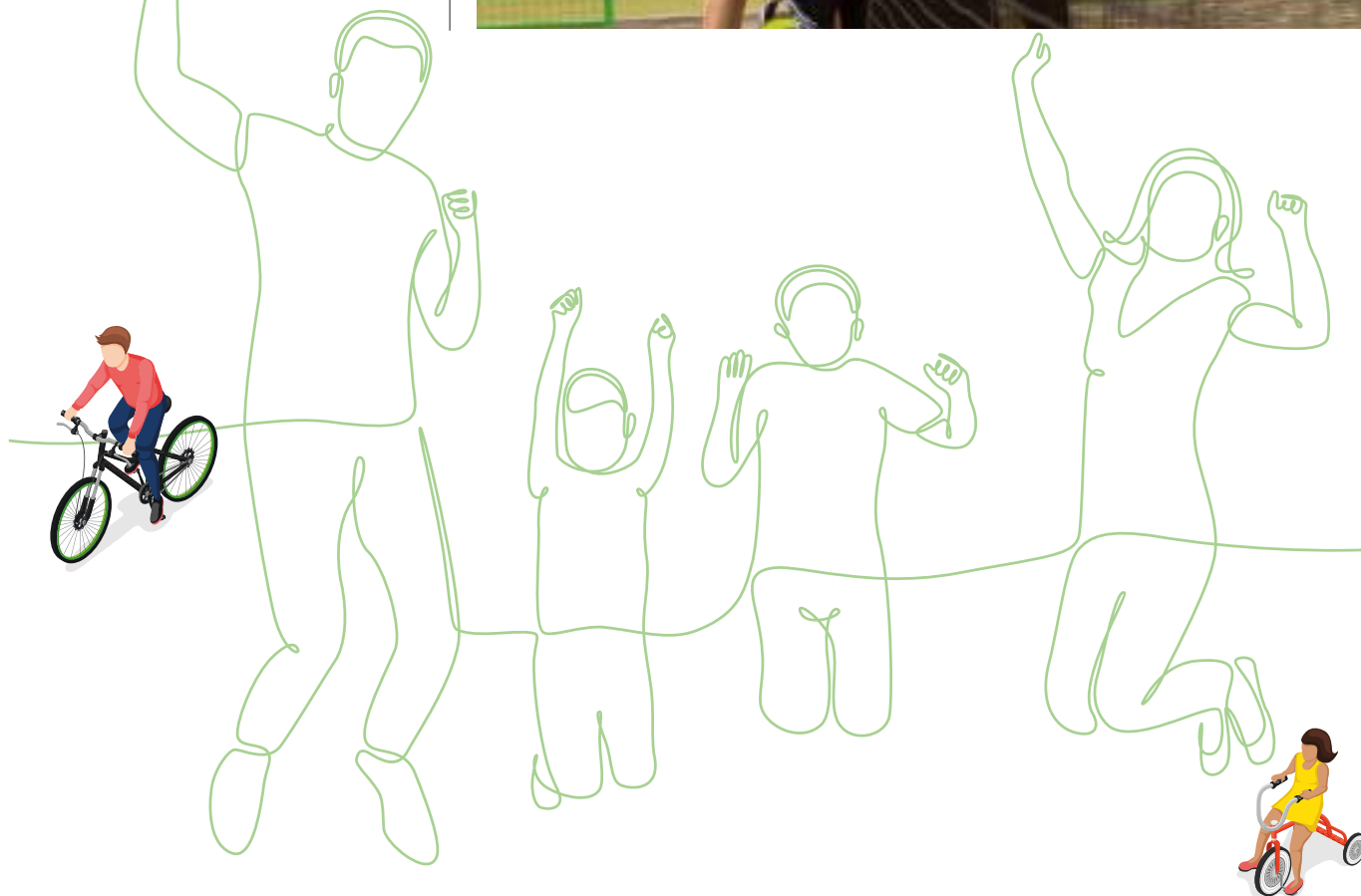
L'EKKE ESTÀ PENSAT
PERQUÈ TOTTHOM,
DES DELS MÉS PETITS FINS ALS MÉS
GRANS, HI TROBIN EL SEU LLOC

GERARD, MÓNICA, ARNAU i FERRAN

Saperas Negrillo

Tots quatre s'ho passen d'alló millor quan venen a l'Ekke. Els caps de setmana pugen a jugar a pàdel i a l'acabar van una estona a divertir-se tots plegats al Parc aquàtic de la piscina interior, és una gran estona per estar pares, mares i fills tots junts.

La Mónica i el Gerard es van combinant les activitats de l'ekke en funció del dia que poden venir i els petits de la casa són uns enamorats del pàdel i també fan natació, venen a les Estades i no es perden cap Festa infantil de l'Ekke. ■





JOEL, BIANCA, CLÀUDIA i OLIVA

Roger Felis

A l'Ekke hi troben l'espai on divertir-se i cuidar-se tota la família.

El Joel i la Bianca aprofiten l'estona del migdia per venir a fer classes dirigides, com ara cycling i body pump o anar a la sala de fitness i a nedar a la piscina. Això els ajuda a estar en forma i fer una pausa en el seu dia a dia.

La Clàudia i la Olívia fan Judo dues tardes a la setmana, que és una extraescolar amb molts valors i disciplina i així de pas es relacionen en un ambient diferent del de l'escola. Elles s'ho passen pipa jugant a la ludoteca i a la piscina quan venen els quatre el cap de setmana. ■

OSCAR, LAURA, MARTINA i VALENTINA

Carrasco Bayonas

L'Òscar i la Laura acostumen a venir al migdia, 3-4 dies a la setmana. La Laura fa boxing i peses a la sala de Fitness i a l'Òscar li encanta el cycling i ho complementa també amb una mica de peses quan acaba i té temps.

La Martina i la Valentina fan natació el divendres per la tarda. Després van una estoneta a la ludoteca i els pares aprofiten per fer una cerveseta a la cafeteria amb el resta de pares. ■





TENS UNA HIPOTECA? AIXÒ T'INTERESSA

Segur que n'has sentit a parlar, en premsa escrita, notícies, debats... de fet és un terme molt usat actualment, però **què són exactament les clàusules abusives?**

Són aquelles estipulacions que una part fixa en el contracte hipotecari de manera individual en contra de la bona fe, cosa que genera un desequilibri en els drets i obligacions del acord i perjudica el consumidor.



Com sé si tinc clàusules abusives en un contracte?

Molt fàcil, a Prats Advocats estudiarem el teu cas, analitzarem la teva Hipoteca i en la mateixa visita et direm quines són les clàusules que pots reclamar i els diners que pots recuperar.

I, Quines són les més comunes?

- ✓ Despeses de constitució de la hipoteca, es pot reclamar el 100% de la gestoria, la factura de la taxació i el registre de la propietat, i el 50% de les despeses de notaria, necessitarem només una còpia de les factures a reclamar.
- ✓ Clàusula terra (sol), encara que s'hagi firmat un acord posterior en el que es pacti no reclamar, encara que te l'hagin tret automàticament.
- ✓ Venciment anticipat.
- ✓ Clàusula d'interès moratori.
- ✓ Hipoteca multidivisa o creixent.
- ✓ Comissió d'obertura o de Subrogació.
- ✓ Comissions per posicions deutors.

He cancel·lat la meva hipoteca. Puc reclamar?

Sí. El fonament de qualsevol petició a l'entitat, ja sigui per sol o per les despeses de constitució ha de ser la nul·litat radical de la condició general de la contractació, regulada en la Llei de Condicions Generals de la Contractació, que no està sotmesa a termini d'exercici.

Em vaig subrogar en la hipoteca del promotor. Puc reclamar per clàusules abusives?

I tant. Quan es compra un immoble finançat poden donar-se diverses situacions. En primer lloc, que vostè se subrogi en la hipoteca del promotor. I, en segon lloc, que es constitueixi una hipoteca nova per comprar l'immoble. En el primer cas, ja existeix una escriptura d'hipoteca, amb unes condicions establertes negociades entre el promotor i l'entitat que vostè ja ha assumit en subrogar-se en la mateixa. Habitualment se signa al mateix temps una escriptura de novació en la qual es modifiquen alguns aspectes de l'escriptura del promotor (els interessos, el termini, el capital) i és en aquesta escriptura on s'inclouran habitualment les clàusules potencialment abusives (com ara les de sol, de despeses, etcètera) i que són les que vostè pot reclamar.



Estic afectat, puc fer alguna cosa?

Sí, es pot reclamar tant al propi banc com davant dels jutjats. I si un jutge declara abusiva una d'aquestes clàusules, i per tant nul·la, cal **restituir els danys generats per aquesta**, eliminant-la del contracte com si no hagués existit.

I tot aquest procés, quan hem costarà?

Doncs tant la **visita, com la reclamació** a la entitat financera es **totalment gratuïta**, no pagaràs res en concepte de provisió de fons, i **nosaltres sols cobrarem un percentatge del que recuperis**, un cop rebis els diners.

MARC GARCIA RAMÓN

ADVOCAT COL·LEGIAT
2331 ICALL

**Director del Departament de Dret
Bancari de Prats Advocats**



DE LLEIDA a Sevilla!

El passat mes Febrer començava a l'Ekke Viding el curs de Sevillanes i tant es van arribar a animar i engrescar, que la següent parada va ser directament La Feria de Abril de Sevilla.



Raquel Gracia
Professora Sevillanes Viding Ekke





Ens agrada l'esport!

LLEIDA · BARCELONA · GIRONA · TARRAGONA · VIC · SABADELL

walashop.com



5 € 

Dte. directe

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 50€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució parcial no es retornarà l'import del val.
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes i electrònica
- Caduca el 30 de setembre de 2022

Retalla aquest val i utilitza'l en la teva
propera compra!

També a:

walashop.com



2 600000 045797 >

CLUB 
WALA
UNIPREUS

El secret millor guardat dels Pirineus

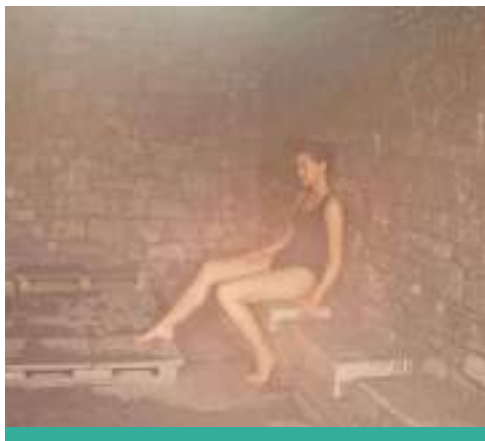
Amagat entre las muntanyes de la Vall de Boí, en un dels paratges més espectaculars, s'amaga el Balneari de Caldes de Boí.

Situat a 1500m sobre el nivell del mar, d'aquesta estació termal brollen aigües amb propietats mineromedicinales i es respira un aire 100% pur.



37 manantials diferents d'aigua termal

Amb la més gran concentració d'aigües termals al món, el Balneari de Caldes de Boí compta amb el reconeixement del Llibre Guinness dels Rècords.



Les seves aigües mineromedicinales, amb temperatures entre els 4°C i els 56°C, tenen un efecte terapèutic reconegut des de l'època romana. Brollen en els espectaculars jardins que poblen les seves 24 hectàrees de terreny i que formen una ruta d'obligada visita des de la mateixa porta de l'hotel.



El poder curatiu de l'aigua

Clorades, sulfatades, sulfurades i bicarbonatades, son aigües mineromedicinales amb 16.000 anys d'història. Avui permeten oferir una àmplia carta de tractaments per a nens i adults, donant resposta a dolències reumatològiques, respiratòries, dermatològiques, urinàries, cardiovasculars o digestives.

Además, les seves propietats terapèutiques resulten ideals per a cures desintoxicants, antiestrès, aprimament o post tractament oncològic.

Termalisme i Wellness



Estufes naturals de vapor inserides a la muntanya



FANGS D'ELABORACIÓ PRÒPIA
Tradicional reumatològic
e innovador dermatològic



Dutxes i banyeres
d'aigua sulfurada

Programes Integrals

Amb 5-7 dies de durada, son cures intensives que combinen estada, dieta personalitzada i tractaments, tot sota supervisió mèdica.

APRIMAMENT

Aiguagim, drenatge limfàtic, embolcalls de fangs drenants i reafirmants i estufes naturals que augmenten el metabolisme.

ANTIESTRÈS

Immersions en aigua sulfurada, estufes de vapor, massatges en sec / en aigua i cura hidropínica amb sessions de ioga.

DERMATOLÒGIC

Aplicació de fang Sulphaterm d'algues que creixen en aigües sulfurades, combinat amb estufes e immersions en banyeres.

PSORIASIS

Combina l'aplicació de fangs amb immersions en aigua rica en sofre, massatges sota dutxa vichy i tècniques de relaxació.

REUMATOLÒGIC

Aplicació de fangs madurats en aigua termal durant 12 mesos, balneoteràpia i rehabilitació dins de piscina o en sec.



RESPIRATORI

Indicat tant per a nens com per a adults, es combinen inhalacions i estufes naturals amb fisioteràpia respiratori

Indicat tant per a nens como adults, es combinen inhalacions i estufes naturals amb fisioteràpia respiratòria.



Un entorn per a relaxar-se i gaudir

2 hotels, 3 restaurants, 3 piscines exteriors d'aigua minero medicinal, botigues de productes locals i l'Església de Nostra Senyora de Caldes.



balneario_caldes_de_boi

Participa al nostre concurs d'instagram i guanya una estada al Balneari de Caldes de Boi per a aquesta temporada entrant al compte d'instagram balneario_caldes_de_boi

www.caldesdeboi.com

973 69 62 10 | reservas@caldesdeboi.com
Afueras, s/n. Caldes de Boí | 25528, Lleida (Spain)

Empresa en forma!

Informa-te'n al telèfon
T. 609-535375

Ra Badia Caberol
Responsable Comercial Ekke Viding



Cada dia són més les empreses de Lleida que es fan càrrec de la quota del gimnàs dels seus empleats pels beneficis que en reporta.

■ Disminució de les baixes laborals un 30%

del sistema immunològic, la qual cosa fa que la gent que practica l'activitat física de manera regular tingui menys possibilitats de contraure infeccions, constipats, gripes, etc. Una altra evidència és que de l'exercici físic freqüent se'n beneficia el cor, els pulmons, els músculs, els ossos, les articulacions i la ment, cosa que redueix el risc de patir moltes altres malalties.

■ Millora de l'ambient laboral

La pràctica regular d'exercici amb els companys de feina estableix i reforça els nexes d'unió, un fet molt important ja que fomenta el treball en equip i la bona entesa.

■ Augment del rendiment del treballador

L'exercici posa en funcionament l'activitat metabòlica i estimula la segregació d'hormones com les endorfines, fet que millora l'humor i la predisposició a l'ACCIÓ. A més fa que es redueixi molt l'estrès laboral i, en conseqüència, el risc de caure en situacions depressives.

■ Més implicació dels professionals

Vetllar per la salut dels treballadors és un valor afegit, i això repercuteix en què l'empresa tingui una major reputació amb el personal i aquest s'identifiqui més amb el seu lloc de treball.

■ Fidelització dels Recursos Humans

Un problema comú que pateixen moltes empreses és l'excés de canvis laborals dels seus treballadors. Gaudir d'incentius com que l'empresa cobreixi part o tota la despesa que suposa estar apuntat a un centre de Fitness i wellness com l'ekke augmenta la satisfacció dels treballadors.

viding^{v!}
ekke



RENAULT ARKANA E-TECH HÍBRID



**amb Renault Care 5: 5 anys de garantia,
manteniment i assistència***

Renault Arkana: Consum mixt WLTP (L/100KM) des de 4,8 - 5,9. Emissions WLTP CO₂ (g/km) des de 108-137

*Renault Care 5 té 2 anys d'extensió de la garantia sobre la legal, més 5 anys de manteniment i assistència, tot a partir de la data de compra o als 80.000 km (la condició que succeeixi primer).

Renault recomana 



renault.es

**Autansa
3000**

Lleida
ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
ctra. N-II, km 484, 3

Tàrraga
ronda Comtes de Barcelona, 3

> PUBLIREPORTATGE



INLINGUA LLEIDA, LA REFERÈNCIA DELS IDIOMES A LLEIDA

L'escola internacional
dels idiomes a Lleida

inlingua Lleida forma part de la xarxa internacional de les escoles inlingua (300 centres a 40 països) que té la central pedagògica a Berna.

Les diferents generacions d'alumnes que han après al nostre centre, amb el nostre mètode, i més de 50 anys d'experiència són el nostre aval més gran.



Programa Adults

Els adults poden triar entre el Programa General per a Adults GPP que es desenvolupa durant el curs, dissenyat per oferir la continuïtat adequada i superar els diferents nivells. Cursos Intensius, especialment a l'estiu o Cursos Específics amb mòduls adaptats a necessitats concretes.(Banking, Tourism , Telephoning, etc)

Programa Junior.

Per a nens i joves. Està adaptat a les diferents edats i nivells i ofereix la continuïtat necessària d'un a l'altre. Comprèn el programa DOTS (d'1 a 5 anys), JUNIORS (fins als 11-12 anys) i TEENS (fins als 14 anys).





inlingua Lleida i les noves tecnologies.

inlingua Lleida ha incorporat totes les últimes tecnologies per fer més accessible aprendre idiomes a qualsevol hora i des de qualsevol lloc del món. Els nostres clients poden triar entre la forma presencial o triar cursos virtuals a través de les plataformes Teams, Zoom, Google Meet.

inlingua Lleida té una plataforma anomenada my.inlingua, per aprendre idiomes i practicar més de 1.800 exercicis a qualsevol hora.



**MÉS DE
50 ANYS
D'EXPERIÈNCIA
SÓN EL NOSTRE
AVAL MÉS GRAN**

Inlingua Lleida, història d'èxit. Exàmens de Cambridge.

Acreditar el nivell de coneixement de l'idioma és cada cop més important des de tots els aspectes. inlingua té el major percentatge d'aprovat a Lleida, més del 90%, dels estudiants que s'han preparat amb nosaltres superen els exàmens de la Universitat de Cambridge A2 Key, B1 Preliminary, B2 First, C1 Advanced, C2 Proficiency. També hem aconseguit el 100% d'aprovat per als Exàmens Oficials de Francès DELF i DALF.

Cursos per a empreses i formació bonificada.

inlingua ofereix els seus serveis a les empreses impartint cursos adaptats especialment a les seves necessitats. Nombroses empreses confien la formació lingüística dels seus equips humans a inlingua Lleida.

Formació Bonificada. Les empreses disposen d'una quota anual (amb càrrec a la SS) per a la formació gratuïta dels empleats. inlingua Lleida és entitat organitzadora de la formació bonificada i oferim a les empreses planificar gratuïtament la formació dels seus empleats, o bé la incorporació individual als grups d'inlingua.

inlingua centre de formació.

inlingua és un Centre de Formació Homologat per la Generalitat de Catalunya i el SEPE, per impartir cursos totalment subvencionats per a la Formació Contínua o Ocupacional, amb Certificats de Professionalitat i Títol Oficial com ara MOS Microsoft Excel, Actic, Logística, Community Manager, etc.

inlingua Lleida també atén la formació privada amb cursos de noves tecnologies adaptats a les necessitats de les empreses.



EKKE

Brunch & coffee

AVOCADO TOAST

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 alvocats
- 1 llima
- 120 g. Salmó fumat
- 4 ous
- 1 ceba tendra
- 1 dent d'all
- 4 llesques de pa integral o de llavors
- oli d'oliva
- sal
- pebre
- tabasco
- sèsam daurat
- sèsam negre

PREPARACIÓ:

1.

Pel guacamole, pelarem i xafarem l'alvocat fins a fer puré. També picarem ben fi la ceba tendra i la dent d'all i ho ajuntarem tot en un bol. Afegirem un raig d'oli d'oliva, sal, el suc de una llima, unes gotes de tabasco i pebre.

2.

Ficarem a bullir aigua amb sal, en bullir afegir els ous 7 minuts i refredar amb aigua freda.

3.

Torrarem les llesques de pa integral, les que untarem amb el guacamole, i posarem el salmó fumat i l'ou semi cuit per sobre. I posarem una mica de sèsam daurat i negre pel damunt.



EKKE

Brunch & coffee

CUA DE RAP AMB SALSA AL CURRY GROC THAI I VERDURES

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 4 cues de rap
- 1/2 l. llet de coco
- 1/2 ceba
- 10 g. de pasta de curry groc thai
- 1/2 pebrot vermell
- 1 manat d'espàrrecs bladers
- 1/2 carbassó
- 2 pastanagues
- 1 cullerada sopera de maicena

PREPARACIÓ:

1.

Per la salsa picarem la ceba i la sofregirem amb una mica d'oli d'oliva, sense agafar color, afegirem la llet de coco, la pasta de curry groc i sal. En bullir lligar amb maicena (diluida amb una mica de llet de coco).

2.

Tallarem les verdures a juliana i saltejarem a foc fort, amb una mica d'oli d'oliva i sal, les quals ens han de quedar "al dente".

3.

Les cues de rap les salarem i marcarem a la planxa amb un raig d'oli.



QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE LA PÈRDUA AUDITIVA I LES CAPACITATS COGNITIVES

QUÈ SÓN LES CAPACITATS COGNITIVES?

Són aquelles habilitats per les quals **el nostre cervell ens permet aprendre**, parar atenció, memoritzar, parlar, llegir, raonar, comprendre... És a dir, poder dur a terme qualsevol acció o tasca en el nostre dia a dia, des de la més senzilla a la més complexa.



QUINES SÓN LES CAUSES DE LA PÈRDUA AUDITIVA?

El pas del temps, l'edat o l'exposició al soroll són diferents factors que causen l'aparició de la **pèrdua auditiva (hipoacúsia)**, entre altres. Tots nosaltres **comencem a perdre audició a partir dels 40 anys**, i més del 40% de les persones majors de 60 anys tenen algun tipus de dificultat auditiva, segons la OMS. Ens trobem, però, amb casos en què la hipoacúsia pot aparèixer en altres edats, **inclús en edat infantil o en nadons**. Per tant, és primordial, quan es detecten els primers símptomes, fer un estudi auditiu.

COM AFECTA LA PÈRDUA AUDITIVA A LES CAPACITATS COGNITIVES?

Tendim a pensar que les conseqüències de la hipoacúsia es produeixen merament en l'audició. Però no, les conseqüències van més enllà de no sentir-hi bé.

En les persones **majors de 60 anys** la hipoacúsia no corregida augmenta el risc d'afectació a les capacitats cognitives, i per tant, les probabilitats de patir alguna patologia associada al deteriorament de les mateixes: **demència, alzhèimer, depressió, problemes de memòria, problemes de llenguatge, aïllament social, etc.**

Donar amb la solució adequada per a cada cas concret suposa una millora substancial en la qualitat de vida.

A **Natural Audio** valorem la importància de realitzar revisions periòdiques de l'oïda. Tenir un control de la nostra capacitat d'escolta és important per poder prevenir. Estem especialitzats en **audiologia y audiologia pediàtrica**, comptem amb un gran equip humà professional multidisciplinar compromès i disposem del millor equipament tècnic del sector per ajudar-los i buscar la millor solució.

Com a novetat, disposem d'un **escàner auditiu amb tecnologia 3D** (Otoscan) únic a la província de Lleida, que permet una adaptació auditiva més òptima i personalitzada i **els audiòfons més petits i estètics del mercat**.

Posem a la vostra disposició els diferents centres òptics i auditiu de Lleida i província. Estarem encantats d'ajudar-los.

*Equip **Natural Audio***

**CENTRE
EXCLUSIU
D'AUDIOLOGIA**



Lleida
Alcalde Porqueres, 21
Tel. 973 247 249

**CENTRES
ÒPTICS I
AUDITIUS**



Lleida
Alcalde Porqueres, 23. Tel. 973 222 435
Av. de Flix, 22 (la Bordeta) Tel. 973 212 260
next vision Rovira Roure, 5. Tel. 973 300 760



AUDIÒFONS DE TOTES LES
MARQUES. I **INVISIBLES**

PROVI ELS NOSTRES
AUDIÒFONS
—
SENSE COMPROMÍS

GAUDEIXI DELS NOSTRES **SERVEIS PERSONALITZATS**



**Revisió auditiva
gratuïta**



**Audiologia
pediàtrica**



**Assegurança exclusiva
4 anys Natural Audio**



**Garantia d'adaptació
d'audiòfons**



**Finançament
a mida**



**Recollida i entrega de
reparacions d'audiòfons
a domicili**

CONTACTI'NS I DEMANI CITA ALS
NOSTRES **CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS**

Mollerussa Ciutat de Lleida, 2. Tel. 973 710 369
Tàrraga Sant Pelegrí, 29. Tel. 973 501 558
Balaguer Passeig de l'Estació, 11. Tel. 973 443 691



DESCOMPTES
ESPECIALS
per ser soci/a
viding
ekke



Showroom Online. Nayper Motor a un clic de casa teva.

Emporta't el Mercedes dels teus somnis còmodament des de casa, accedint al xat en viu amb els millors experts del nostre Showroom Online. A més, podràs pretaxar el teu antic vehicle i reservar un model nou a través del mòbil. **Així de senzill.**



Visita el nostre
Showroom Online

Mercedes-Benz



Nayper Motor

Concessionari Mercedes-Benz

Ctra. N-II, Km. 458,5. 25194 LLEIDA. Tel.: 973 28 02 20. www.mercedes-benz-nayper.es