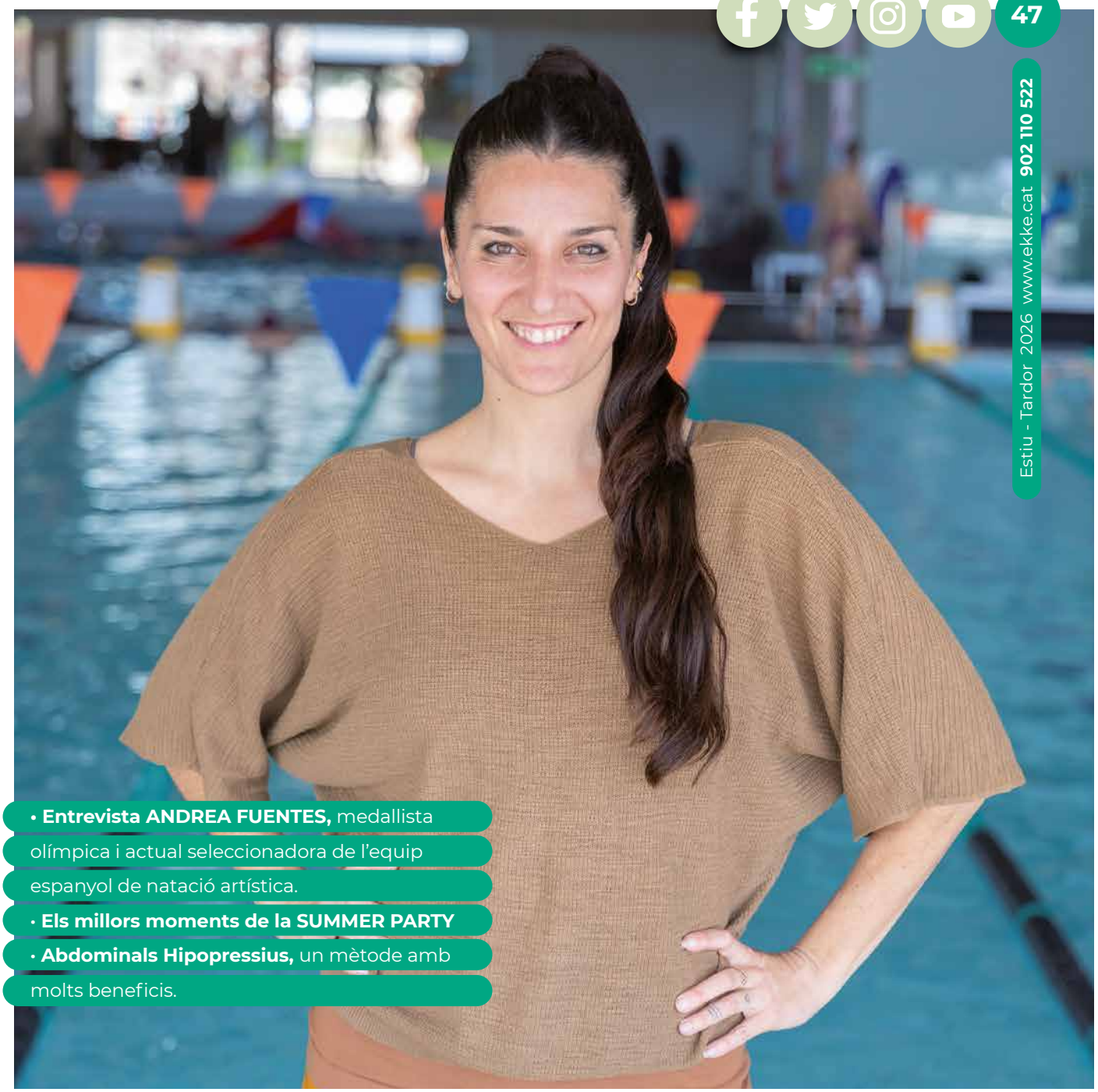
viding | Ekke MAGAZINE

47

Estiu - Tardor 2026 www.ekke.cat 902 110 522



- **Entrevista ANDREA FUENTES,** medallista olímpica i actual seleccionadora de l'equip espanyol de natació artística.
- **Els millors moments de la SUMMER PARTY**
- **Abdominals Hipopressius,** un mètode amb molts beneficis.


Tota una vida
BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL
BrånemarkLleida
Perquè no és el mateix
Avda. Rovira Roure 179, Lleida · Parking gratuït · Segueix-nos a @branemarklleida

Estiu Tardor 26

Hi ha dies que resumeixen perfectament l'essència d'un club. La nostra Festa d'Estiu n'és, sens dubte, un dels millors exemples. Any rere any es converteix en un punt de trobada on conviuen esport, diversió, famílies, amistat i un sentiment de pertinença que és difícil d'explicar si no s'ha viscut. Les fotografies que recollim en aquest número són el reflex d'una jornada extraordinària, però darrere de cadascun d'aquests somriures hi ha moltes hores de preparació, il·lusió i compromís.

Per això vull començar aquesta editorial fent un **agraïment sincer a tots els professors, professores, tècnics i a tot l'equip humà de l'Ekke.** La Festa d'Estiu és un èxit perquè hi ha persones que s'hi impliquen molt més enllà del que exigeix la seva feina. La seva creativitat, la seva energia i les ganes de fer gaudir els nostres socis i sòcies són una de les grans fortaleses del club. Sovint es parla de les instal·lacions, de les activitats o dels serveis, però el que realment diferencia un club són les persones que en formen part.

Aquesta reflexió em va tornar al cap mentre conversava amb l'Andrea Fuentes, protagonista de l'entrevista d'aquest número. Tothom coneix la seva trajectòria esportiva, les medalles olímpiques i els èxits internacionals. Però si alguna cosa em va impressionar va ser la seva qualitat humana. La seva proximitat, la seva humilitat i la manera com parla dels equips, dels aprenentatges i de les persones que deixen una empremta tan profunda com qualsevol dels seus triomfs.

Això em va portar a fer-me una pregunta que sovint m'acompanya després de conèixer grans esportistes: l'esport és qui construeix persones així o, per contra, són persones excepcionals les que, gràcies a la seva manera de ser, arriben al més alt nivell?

No tinc una resposta definitiva. Probablement hi ha una part de veritat en totes dues afirmacions. El talent és imprescindible, però també ho és la capacitat de treballar, d'acceptar els errors, de respectar els companys, de gestionar la pressió i de tornar-se a aixecar després de cada dificultat. L'esport no només posa a prova el cos; posa a prova la persona. I quan aquest procés es viu durant anys amb exigència i passió, acaba deixant una empremta profunda.

Potser és per això que, quan tens l'oportunitat de conèixer esportistes d'aquest nivell, sovint descobreixes persones extraordinàries. No només pel que han aconseguit, sinó per la manera com han recorregut el camí.

A **l'Ekke** ens agrada pensar que aquest és també el nostre propòsit. Evidentment volem ajudar les persones a estar en forma, a cuidar la seva salut i a assolir els seus objectius esportius. Però, sobretot, volem crear un entorn on les persones creixin, comparteixin, aprenguin i es cuidin les unes a les altres. Si algun dia algú ens pregunta què és el que defineix realment **l'Ekke,** la resposta serà molt senzilla: la qualitat humana de les persones que hi treballen i de les persones que en formen part.

Us desitjo que gaudiu d'un molt bon estiu i que continueu trobant en l'esport una manera de cuidar el cos, però també de fer créixer la millor versió de vosaltres mateixos.



Pep Castarlenas
Director de Viding Ekke

47

SUMARI

pàg. 6-12
Reviu els millors moments de la **SUMMER PARTY**

pàg. 14-16
Abdominals **Hipopressius**

pàg. 24-30
Entrevista Andrea Fuentes, Seleccionadora de l'equip espanyol de natació artística

pàg. 62-65
Qué menjar abans-durant i després de l'exercici

Direcció: Pep Castarlenas
Coordinació: Ra Badia
Redacció: Laura Estadella i Ra Badia
Col·laboradors: Anita, Toni Marin, Anxo Cortés, Jose Muñoz, Raquel Gracia, Pablo Lapuente, Dalmau i Roger Farrús
Disseny i maquetació: 78 estudi plural
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 pas seran utilitzades en suports informatius aliens a GIMNÀS 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 GIMNÀS 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: IHRSA

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











Festa infantil

La festa infantil
amb el berenar
saludable gentilesa
de **PlusFresc**

plusfresc:
de Lleida







Festa sevillanes



VIDING EKKE SUMMER PARTY'26

viding | Ekke

De l'1 al 14 de Juny



Edat d'or



Torneig Voley



Death Tri



Festa aquàtica







Aquadynamic Refresh



Anem de tapes











VIDING EKKE SUMMER PARTY'26

viding | Ekke

De l'1 al 14 de Juny





La Llotja







15 LA LLOTJA DE LLEIDA
TEATRE I PALAU DE CONGRESSOS MUNICIPAL
{ CLOS·PONS }
- COSTERS DEL SEGRE -
tugues
San Miguel
ROYAL BLISS
Rock & Sound Spirit
DJ BERNI



VIDING EKKE
SUMMER PARTY'26

viding | Ekke

De l'1 al 14 de Juny



Fitness Athletics





Les Mills





Seu Balance Festival



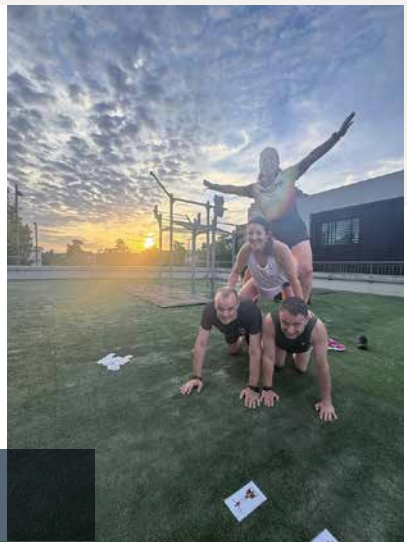




Matinal Cos-ment





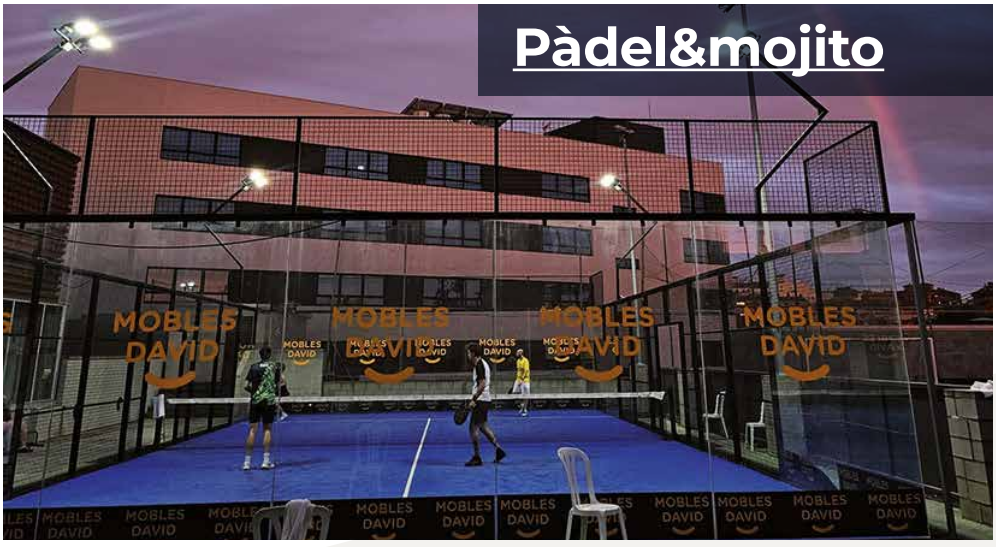


Skill dinamita

VIDING EKKE SUMMER PARTY'26

viding | Ekke

De l'1 al 14 de Juny



Pàdel&mojito





Summer Cycle

AEROMON VIATGES

Torneig de pàdel









Zumba party







2 600000 055710

15% Dte. Extra

Promoció exclusiva per a membres Ekke

- Compra mínima 40€
- Només un val per persona i compra
- En cas de devolució no es retornarà l'import del val
- No acumulable a altres ofertes i promocions
- Vàlid per a tots els articles excepte bicicletes, electrònica i articles col·lectius
- Caduca el 22 de novembre de 2026

wala unipreus walashop.com

Redueix cintura! Abdominals hipopressius

Un mètode amb molts beneficis

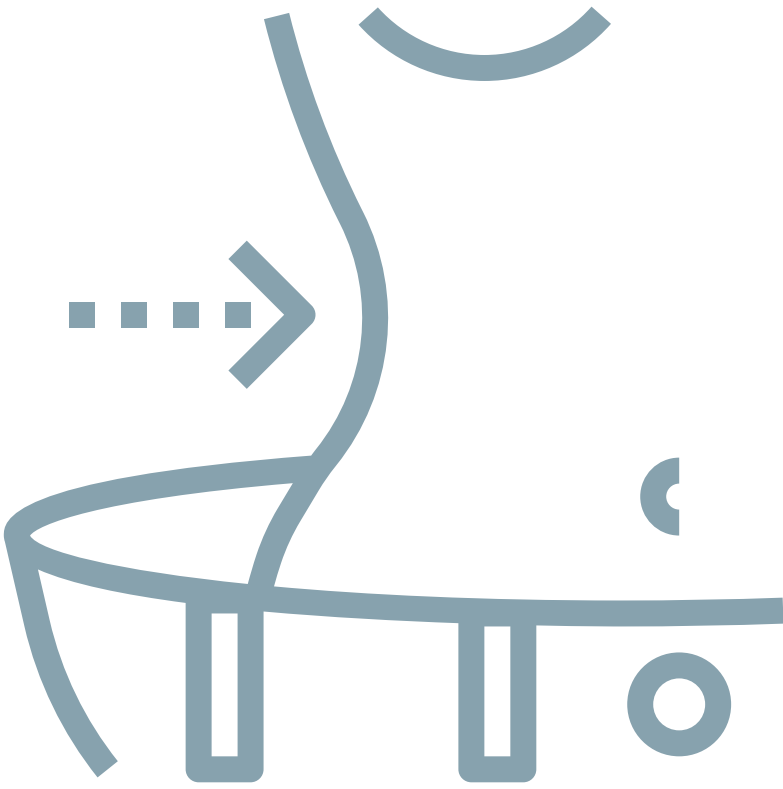
Des de que a **Viding Ekke** vam posar en marxa l'activitat d'hipopressius, fa ja uns anys, la resposta ha estat sensacional. Molts dels socis i sòcies ja ho han experimentat i han après la tècnica per practicar-los allà on vulguin.

Els hipopressius estan indicats per a tota persona que vulgui **reduir el perímetre de cintura, prevenir patologies i millorar de manera general la seva salut,** i es recomanen especialment a les dones ja que ajuden a resoldre problemes d'incontinència urinària (12% en les dones i 3% en els homes).

Segurament estàs sentint molt a parlar de la gimnàstica hipopressiva, potser perquè el metge t'ho ha recomanat o bé perquè el fisioterapeuta t'he n'ha comentat els beneficis. El fet és que és un mètode beneficiós i molt complet, indicat a tota aquella persona que vulgui millorar la seva salut.

Les abdominals es poden fer de moltes maneres, les típiques de fitness, les de tota la vida en que el tronc s'aixeca del terra per apropar-se a la pelvis (el crunch), el hundred o cent de Pilates, amb ajuda d'un bosu, d'una pilota fitball, i també els abdominals hipopressius.

Totes aquestes maneres de fer les abdominals s'han de complementar unes amb les altres en funció de les necessitats de cada persona. Per exemple, un porter de futbol necessita fer abdominals crunch per poder aixecar-se ràpid del terra, un golfista necessita fer abdominals de Pilates per millorar l'estabilitat del seu core, un runner necessita fer abdominals amb bosu per millorar l'estabilitat, una dona que fa esport d'impacte requereix fer les abdominals hipopressives per reforçar el sòl pelvià.



Ana Garcia
Entrenadora Personal
Responsable secció Hipopressius
agarciad@viding.es

Els abdominals hipopressius són diferents postures del cos estàtiques i dinàmiques on es va repetint una tècnica de respiració. A l'hora de fer exercicis abdominals hipopressius es treballen els músculs abdominals de manera global, ja que s'exerciten els músculs transversals i els oblics, que són els que donen forma a la cintura. Es treballa en apnea (sense aire), s'eleva el diafragma, amb la qual cosa no hi pressió sobre el perineu, i aquest s'exercita gràcies a la contracció cap a dalt dels músculs de l'abdomen.

Contraindicacions:

1.- Persones amb tensió arterial alta. Degut a la necessària apnea respiratòria, poden tenir un increment de la tensió. Només ho poden fer amb ajuda d'un fisioterapeuta especialitzat en tècniques hipopressives.

2.- Persones que estan en **processos inflamatoris abdominals greus.**

3.- Dones **embarassades.**

Indicacions:

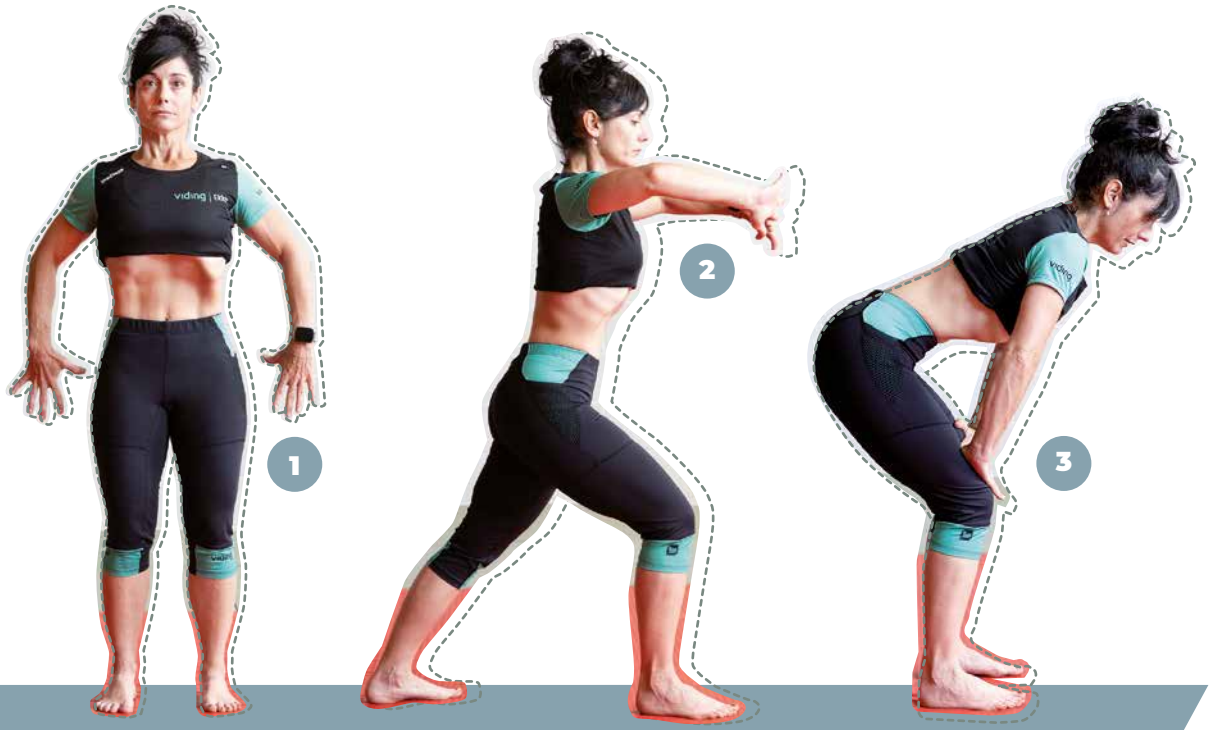
Estan indicats per a totes les persones que vulguin reduir el perímetre de cintura i prevenir patologies.

10
Beneficis

1. Reforça la musculatura de la faixa abdominal.
2. Contribueix a reduir la talla i aconseguir un ventre pla.
3. Disminució dels problemes d'esquena.
4. Tonifica els músculs del sòl pelvià.
5. Disminució de la incontinència urinària.
6. Millora l'estabilitat de la columna vertebral.
7. Millora la postura.
8. Millora les disfuncions sexuals.
9. Millora el rendiment esportiu.
10. Recuperació en el post-part ajudant a recuperar la funcionalitat abdominal i del sòl pelvià després de l'embaràs.

Quan començaré a notar els efectes dels hipopressius?

En línies generals, els resultats de la pràctica d'abdominals hipopressius se solen començar a notar **als 2-6 mesos** del començament. Això, però, dependrà de cada cas en particular i de la velocitat en el procés d'aprenentatge



Exercicis hipopressius

1. de peu
2. de peu en gambada
3. en flexió de tronc
4. en quadrupèdia
5. en decúbit supi



Descomptes especials
socis Viding Ekke

DUCH espais & ambients

www.duchlleida.com



C/ Rovira Roure, 13
25006 Lleida
T. 973 249 145
duch@duchlleida.com

Inspiració mediterrània

www.plusfresc.cat

plusfrésc:

de Lleida

Tenim un àmplia gamma de carns i elaborats de la nostra marca de carn 100% Criat a Lleida.

Vetllem per tot el cercle, des de l'alimentació i el benestar animal fins als controls qualitatius, perquè puguis tenir la carn més tendra, gustosa i sana possible feta a les terres de Lleida i per productors de Ponent.

100% criat a lleida



LA CARN DELS GRANGERS DE LLEIDA!

Josep Riera,
granger de Collfred d'Artesa de Segre, Lleida

www.plusfresc.cat

plusfrésc:

de Lleida

Ets a només uns passos del millor peix de les Llotges d'aquí!

Mira el vídeo

A Supermercat Plusfresc del costat de casa teva cada dia hi trobaràs peix fresquíssim que portem directament de les **llotges** més properes.
I te'l cuinem gratis al nostre forn!



Titan Desert Marroc:

590 km
en ple Desert de Marroc

14
persones de Viding Ekke





6 dies en BTT


SKODA
TITAN
DESERT
MOROCCO
SKODA
Aurai
FINISHER


SKODA
TITAN
DESERT
MOROCCO
2026


Aurai
SKODA
TITAN
DESERT
MOROCCO
2026

MDS Legendary:



01 270 KM

En autosuficiència

02 6 ETAPES

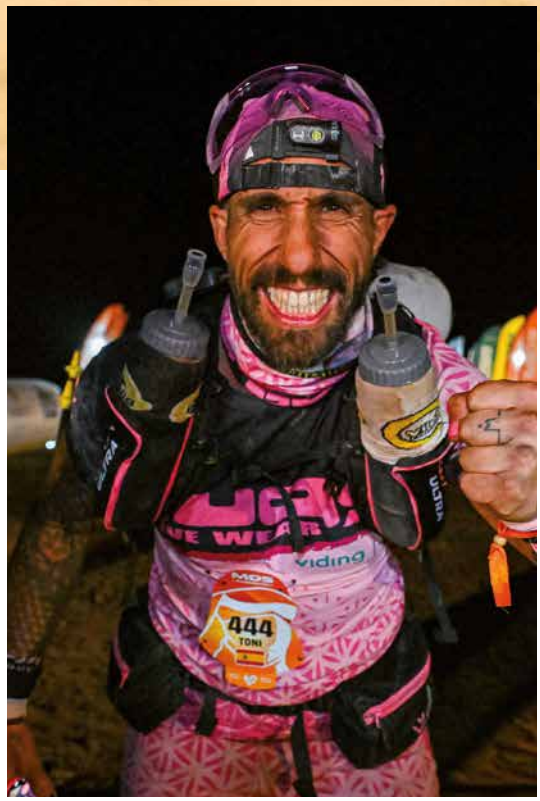
Pel Desert del Sàhara

03 ANXO&TONI

Go Go









“Al desert el més ric és el que no té dolor als peus hi ha molts moments d'esgotament i de ràbia que, amb esforç, poden acabar en gaudi, orgull i eufòria”

I després de l’esport...
el millor cafè!

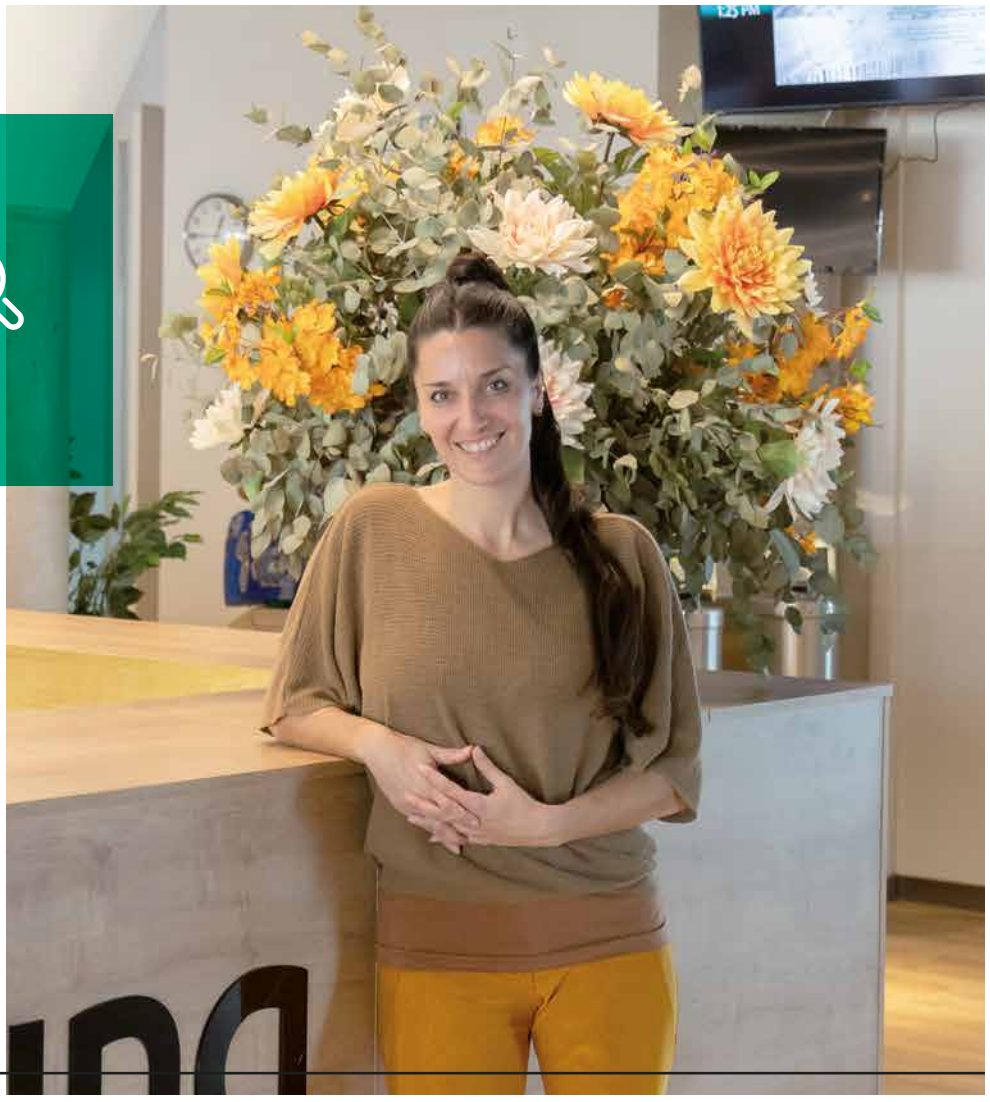
a76
Blend Aràbica 100%
Qualitat superior
Sabor excepcional

arabo,
COFFEE ROASTERS

www.cafearabo.com



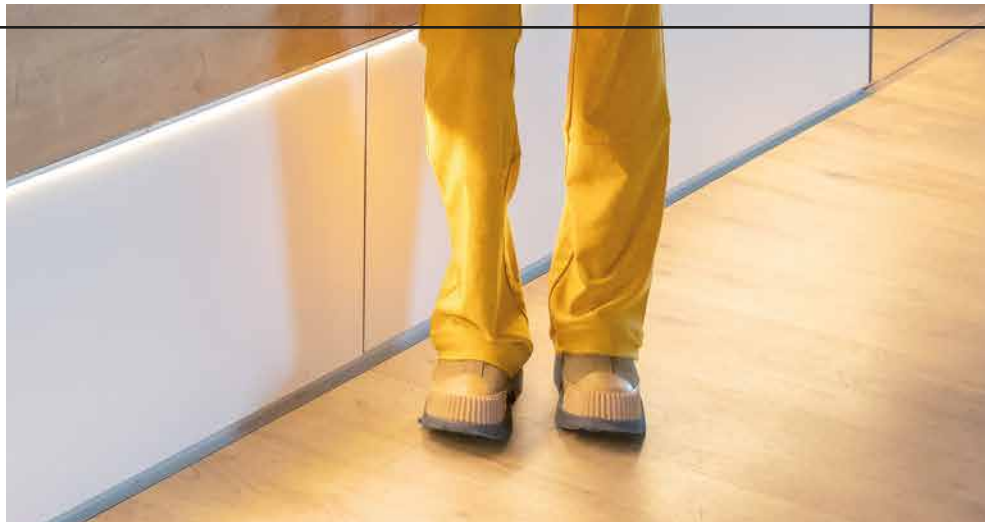
“ALS EUA REPS SUPORT QUAN DEMOSTRES QUE TE’L MEREIXES”



Medallista olímpica i actual seleccionadora de l’equip espanyol de natació artística

ENTREVISTA
Andrea Fuentes





“HAS DE SABER QUÈ HI HA DARRERE DE CADA PERSONA PER TREURE EL SEU MÀXIM POTENCIAL”



Comencem pel final. Hi haurà un altre llibre?

Sí! Després de Los Ángeles n'hi ha d'haver un altre. Aquest primer parla molt, sobretot, de com em formo com a entrenadora, dels Estats Units, de com descobreixo tot un nou sistema i de com arribem, de no tenir equip fort ni estructura a obtenir una plata olímpica. Faltaria una segona part sobre la nova etapa amb la selecció espanyola.

EUA, que és el país amb més medalles olímpiques i no tenen estructura?

Sembla que sigui una economia molt potent, però és una meritocràcia. Reps suport quan demostres que te'l mereixes. Esports com la natació o la gimnàstica, que ja han obtingut resultats, tenen inversió privada, però a la natació artística hi havia hagut corrupció per part de la federació abans que jo arribés. De fet, havien intentat portar moltes entrenadores europees perquè no hi havia cap americana que ho hagués aconseguit i la natació artística a Europa estava creixent moltíssim.

Anar a buscar la solució a l'altra banda de l'Atlàntic.

Quan vaig arribar van dir “una altra europea més que ens dirà com hem de fer les coses”. Tots havien intentat canviar el sistema i no ho havien aconseguit. Vaig intentar esbrinar i estudiar per què no van assolir resultats i em vaig adonar que s'havia volgut forçar la implantació del sistema europeu als Estats Units.

També existeix un xoc cultural.

Cal entendre la cultura americana i adaptar-t'hi, com fer amb aquest esport una història d'èxit. Estava demostrat que imposar el sistema europeu no funcionava. Malgrat tenir un pressupost de 60.000 dòlars anuals, que sembla molt, però estem parlant per tot un país, i diners de patrocinadors, vam començar a demostrar que anàvem de debò.

I demostrant les coses, van començar a arribar els suports.

Pagàvem 2.000 dòlars al dia de piscina. Van dir, "vinga, una miqueteta més de diners, potser, sí”. O cada any em donaven un tros de piscina més, un metre quadrat, i així al final vam aconseguir tenir un bon suport, però res comparat amb la natació, per exemple, que és un esport molt rei allà. Havíem d'aprofitar el temps, màxima concentració, entrenament més curt, cuidant la fisiologia, controlar els exercicis, l'alimentació... Temps per descansar, treballar... i durar més anys.

“AL MEU PARER, HI HA MOLTS DINERS PÚBLICS QUE NO ESTAN BEN GESTIONATS”

Una mica de discriminació esportiva segons la disciplina.

Els EUA no és un país en què es tractin tots els esports per igual. Allà ho havies de demostrar amb resultats.

I va anar una europea a canviar els resultats. Sense imposar, observant i adaptant-se a una realitat. Com ho vas anar treballant, això?

Quan era petita, Estats Units era medalla d'or indiscutible en tots els Jocs Olímpics, però va haver-hi una davallada perquè els esportistes se n'anaven a les universitats. En el nostre esport, si vols resultats, necessites estar tot l'any concentrat i entrenant, com els països europeus o Rússia.

Però no pots canviar el fet que algú vagi o no vagi a la Universitat.

La pregunta que em feia era "com puc fer que un equip que no està tot l'any junt pugui arribar al nivell de les russes, que entrenen dotze hores al dia tot l'any des que tenen tres anys?". L'única manera era abraçant el sistema universitari i col·laborant-hi. Has d'entendre el sistema americà.

Com una pel·lícula americana

En realitat, entre cometes, són uns "flipats". La mentalitat americana és la de defensar el que tenen, potenciar l'autoconfiança i no la crítica en ser millor, ni fixar-se en l'error ni en el que encara no tens. Llavors ho treballava I ho feia tot més "peliculero".

En quin sentit?

M'inventava activitats tipus "Misión imposible". Cada dia el socorrista els portava una carta amb segell de la CIA i havien d'assolir un repte amb temps límit. S'hi deixaven la pell. Si no ho aconseguien, ho havien de continuar intentant l'endemà. Es flipaven moltíssim i, quan ho aconseguien, la celebració era brutal. Vaig aconseguir que treballessin molt més intensament i molt més emocionalment involucrades que sense això. Estàs a Los Ángeles, tens el cartell de Hollywood que el veus. Volen viure una pel·lícula? Doncs els munto una pel·li.

"UN DIA EM VAN DIR QUE VOLIEN SER FELICES, NO OLÍMPIQUES, PERQUÈ ERA MOLT DUR. VAIG TREURE TOTES LES BANDERES OLÍMPIQUES DE LA PISCINA"



“VAIG ACONSEGUIR AMB UN EQUIP SINCERAMENT DE MERDA UNA MEDALLA DE PLATA OLÍMPICA ENTRENANT LA MEITAT D’HORES QUE LA RESTA, PERÒ PERQUÈ CADA MINUT VALIA OR”



Una manera de treure pressió de sobre.

Un dia em van dir que volien ser felices, no olímpiques, perquè era molt dur. Vaig treure totes les banderes olímpiques de la piscina, una pressió innecessària, perquè només et recorden que has d'arribar a ser olímpica en tants anys. La manera de treballar va canviar molt. Òbviament, l’objectiu era classificar-se, però no calien les banderes per recordar-t’ho.

Els Estats Units no obtenien una medalla olímpica en natació artística des de 1996. Et carregaves tu la pressió?

No anàvem a canviar la història d'un dia per l'altre. Elles tenien setze anys i eren “les escollides” per canviar tota la història que tots han intentat i no han pogut”. Érem com l’equip que podia arribar a portar l'esperança de nou. Això pesava. Algunes se'n van anar a la universitat i no van tornar; altres acabaven els estudis i volien formar part de l’equip perquè veien la nostra filosofia de treball. Érem un equip on tothom tenia la mateixa manera de pensar i de voler canviar les regles del joc. Sembla fàcil, però vam trigar sis anys. Vaig aconseguir amb un equip sincerament de merda una medalla de plata olímpica entrenant la meitat d’hores que la resta, però perquè cada minut valia or.

Com s’accedeix a formar part de l’equip olímpic?

En la meva època d’esportista amb Espanya, et seleccionaven a dit. Als Estats Units, va per rànquing i havia d’estar tot molt justificat. M’agradava perquè era molt transparent.
Eren catorze esportistes i només vuit accedien a l’equip olímpic.

Com s’ho prenien les que no anaven convocades?

Per a mi, la missió més important era l’acompanyament que feia a les esportistes, que, malgrat la frustració de quedar fora, tinguessin la sensació de no haver perdut el temps, d’haver adquirit eines per a l’esport i per a la vida. Coneixements que has après a la piscina i que són útils tant per si vols obrir una empresa com per entrar a la NASA. On sigui.

Els pares i mares s’ho prenien també així?

A diferència d’Espanya, que reps beques i són més comprensibles, als Estats Units ho paguen tot les famílies, llavors no entenen per què la seva filla no anava als Jocs Olímpics. La comunicació és vital, els intentava mantenir informats de tot i ser extremadament transparent. Amb això vaig aconseguir tenir-los més a prop, col·laborant de manera positiva.

Tan fàcil?

No! En moltes ocasions em perseguien fins al cotxe plorant i suplicant que la seva filla entrés a l’equip.

I què deies?

Que no es faria milionària amb la natació artística, que allò no era futbol. Però també els entenia perquè quan entraves a la selecció, tenies beques per a la Universitat i allò eren molts diners.

A vosaltres us seleccionaven a dit. En què et bases tu per triar l’equip olímpic?

No són les millors esportistes les que faran l'equip. De fet, la millor nedadora dels Estats Units no la vaig posar a les primeres competicions perquè veiessin que valorava més la paraula equip que el talent individual.

En una entrevista vas dir una frase que em va calar. Que les persones rebels són les que acaben canviant el món. Posaries un rebel a l’equip?

Els rebels són els qui més m’han ajudat com a entrenadora. Són lluitadors, et donen feedback sincer al 100%, però no els has de tenir sempre contents, sinó funcionant, explicant les coses, que se sentin còmodes...

De vegades, l'únic que volen és qüestionar l'autoritat i a mi no em fa perdre-la. L'autoritat te l'has de guanyar. Quan et qüestionen com a líder cal escoltar, parlar, ajudar i no lluitar-hi en contra.

I els dius tot el que vol saber o tot el que vol sentir?

Tot el que vol saber i tot el que sé que necessita escoltar. Sovint venen de famílies difícils i necessiten que els cuidis. Amb això, et porten l'equip perfecte.

Llavors, els rebels ben portats són bons líders?

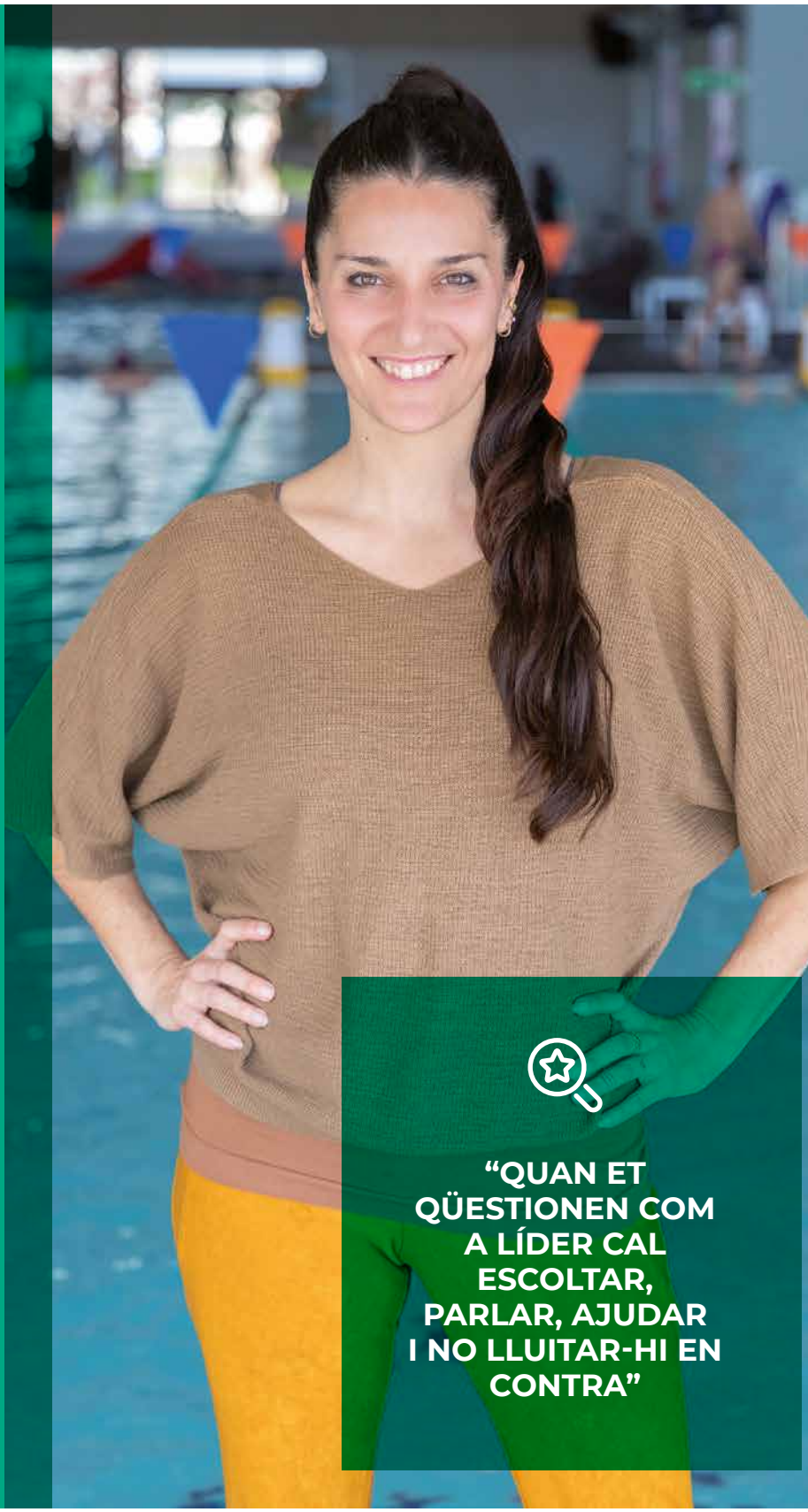
Bons líders, però necessiten límits. Hi havia una noia, la Dani, arribava tard. A la tercera vegada li vaig dir que si tornava a arribar tard no entrenaria. Em va posar a prova, va arribar tard, vaig complir la meva paraula perquè considerava que atemptava contra l'esforç de tot l'equip. Mai més va arribar tard.

Et va desafiar.

Volia que veiés que no feia broma. Cal mesurar a qui i com diem les coses.

Conèixer a les persones també t'ajuda a saber com li has de transmetre un missatge.

Pep Guardiola va dir una vegada que cadascú necessita sentir les coses de manera diferent. Pots tractar tothom igual, però llavors et perds molt de potencial. Les persones emocionals necessiten una abraçada, els més militars necessiten les coses clares: "a, b, c i d", passos exactes com un Excel. Has de saber què hi ha darrere de cada persona per treure el seu màxim potencial.



"QUAN ET QÜESTIONEN COM A LÍDER CAL ESCOLTAR, PARLAR, AJUDAR I NO LLUITAR-HI EN CONTRA"

Si rebobinem en el temps, Anna Tarrés era així? Almenys mediàticament no ho semblava.

Era molt estricta. Amb ella vaig aprendre a fer possible l'impossible, treure la màxima creativitat. L'Anna té sentit de l'humor i és molt valenta en trencar normes si són contràries al progrés. Sé que va fer mal a altres persones, però amb el temps agafes perspectiva i li agraeixo tot el que em va ensenyar. M'hi porto molt bé, amb ella, la respecto moltíssim i li agraeixo tot el que em va ensenyar.

Sou la nit i el dia.

En el tracte a les persones o en el sistema d'entrenaments, sí. L'Anna és molt sincera, però no t'argumentava les seves decisions esportives si li feies una consulta. S'ho prenia com una cosa personal. Jo intento explicar el perquè de les coses.

Ara és la seleccionadora de la Xina. La seva forma estricta de treballar s'adapta bé a la cultura del país asiàtic.

És la millor, la preferida de totes les gimnastes! Ella també s'ha adaptat a les noves generacions.

Ets l'esportista espanyola amb més medalles olímpiques de la història. Quin ha estat el teu punt fort com a esportista?

Era ultra treballadora i molt valenta. Si havíem de fer acrobàcies especials, les feia. Després dels entrenaments, continuava pel meu compte i buscava com aconseguir el que em faltava. Crec que aquí també està la clau de l'èxit. No ho feia per la foto ni per la medalla, sinó perquè m'apassionava arribar al fons de les coses, i com a entrenadora també soc així.

El destí ha fet que després de sis anys als EUA tornis a casa i siguis la seleccionadora de l'equip espanyol. Continues amb el teu mètode d'entrenaments?

Sí! De deu hores diàries d'entrenament, que és l'habitual en equips bons, als Estats Units ho vaig reduir a sis o quan acabéssim el que estàvem fent, perquè com més hores tenies, més temps i dinars perdies, que allà ho pagaves tot. A banda que algunes estudiaven. A Rússia entrenen dotze al dia i quan arribes aquí i dius que l'horari d'entrenaments és de 7:30 a 14:30 h, la pregunta més repetida era "Ah, només entrenem al matí?". Treballem el càrdio, la flexibilitat, tècnica... moltes hores mirant angles, fent repetició per aconseguir el nivell d'excel·lència que necessitem, i sense oblidar fer aturades per esmorzar i hidratar-nos. Està demostrat que més hores no vol dir millors resultats. A Rússia les hem guanyat en una prova olímpica i vam guanyar tres medalles d'or al mundial.

Tornes d'un país on no tenies recursos a un altre on la natació sincronitzada té molt pes. Com vas viure el canvi?

Arribo i em trobo amb cinc càmeres que es podien connectar alhora, molts serveis extres... Al meu parer, hi ha molts diners públics que no estan ben gestionats. L'únic que necessitava era aigua i un equip humà. La càmera em va bé, però no en necessito cinc! Personalment, és més important invertir en treball psicològic. I, per sort, nosaltres tenim aquesta figura.



Patrícia Roca:
"L'Andrea és un exemple que les coses s'aconsegueixen treballant amb molta il·lusió i coneixent a les persones".

Sergi Nadal:
"Sacrifici, actitud, ganes, esforç... els seus èxits no venen d'un dia per l'altre".

Laia Lacasa:
"L'Andrea ha estat una referent en qui emmirallar-me. Sempre ha estat una motivació veure com una persona tan propera ha arribat tan lluny".

La prova és que, com vas comentar en una entrevista, vas donar una setmana de festa a l'Iris Tió perquè et va manifestar que estava molt cansada.

Portàvem una temporada extremadament intensa i tocava el mundial. Ella és molt treballadora i no es queixa mai, i quan em diu que no pot més és perquè literalment no pot més. Ara, amb el temps, sé que va ser la millor decisió, però en aquell moment dubtes. Al final va tornar com Son Goku i va acabar sent campiona del món. Cuidar la ment és més important, perquè si la ment vol, el cos pot.

Alguna altra decisió arriscada?

Una acrobàcia extremadament difícil que era llençar una noia dos metres a l'aire i que aterrés a les mans de les nedadores. Dos anys errant en cada competició, els jutges em deien que ho deixés estar, però jo sabia que ho aconseguiríem. El dia que vaig dir "última oportunitat", va sortir. Gairebé cau la grada. Vam haver de fallar moltíssim, però quan t'adones que ets capaç de fer una cosa increïble, et sents invencible.

Veiem una Andrea lluitadora, que escolta, parla, guia, ajuda... Però, i a tu? Qui ha estat el teu far?

Els primers anys plorava un dia a la setmana dient "què estic fent?". Vaig estudiar com lideraven equips a Silicon Valley, Apple i Google. També vaig agafar un "mental coach", el Jordi Balaguer. Però l'ajuda més gran va ser el meu marit, que també era l'entrenador d'acrobàcia de l'equip I vivíem les penes junts. Els nens eren petits, d'un i quatre anys. Em van sortir moltes canes de cop. El meu marit em va dir que volia tornar a casa. "O l'equip americà o jo". Sens dubte vaig dir: "família". Sabia que volia tornar a casa.

Per anar acabant, explica'ns alguna cosa que no hagis explicat mai o que no hagi transcendit gaire. Com un secret per a la gent de l'Ekke.

Tenia vint-i-cinc anys. L'Anna Tarrés va convidar una entrenadora japonesa que era una eminència. Ens va mirar a l'Ona Carbonell i a mi i ens va dir: "amb aquestes cames no entreu ni a la selecció". Ens va dir que ens les havíem de lligar cada nit el més fort possible perquè ens quedessin més rectes fins que es modifiqués l'os.

Lligar amb una corda?

Em posava coixins perquè passés la sang, però no podia dormir del mal. Al cap d'un mes vaig dir "amb les meves cames guanyaré tothom". Als Jocs de Londres 2012 ens jugàvem la plata contra la Xina, entrenada per aquesta japonesa. Vam guanyar, ens va venir a felicitar i em va dir: "ha estat un honor lluitar contra tu". Va ser un moment maco perquè va valorar que, tot i el desavantatge físic, havíem buscat potenciar les nostres fortaleses.





Te impulsamos hacia el éxito profesional

Únete al **Programa Emprendedores**
y construye tu carrera a largo plazo.

- Formación estratégica
- Acompañamiento experto
- Apoyo económico inicial
- Objetivos definidos

Si quieres liderar tu propio proyecto,
¡Te estamos buscando!

Envía tu CV a **ramon.teixido@occident.com**
Más información: www.quieroseragente.com

Occident

AEROMON VIATGES

Les nostres darreres **experiències pel món**.

TURQUIA i la Capadòcia 2026

Vam viure una aventura única entre Orient i Occident, descobrint **la màgia d'Istanbul**, els **paisatges de Capadòcia** i una cultura plena de **colors, sabors i història**.

Cada racó ens va sorprendre i ens vam endur **moments, experiències i records que guardarem per sempre**



PROPERES DESTINACIONS EN GRUP

JAPÓ ÚLTIMES PLACES! **16-28 SET**

XINA ÚLTIMES PLACES! **21 OCT - 1 NOV**

ARGENTINA **SOLD OUT**



Per no perdre't cap novetat, segueix-nos a Instagram!

@aeromon.viatges

AEROMON VIATGES

aeromonviatges.com

2on CIRCUÏT DE PÀDEL

Natural Optics





















13 al 26 d'abril


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio


Natural Optics
Natural Audio

SALUT VISUAL

ELS TEUS ULLS TAMBÉ ENTRENEN

La relació entre visió, rendiment i benestar a l'estiu



A l'estiu cuidem el cos més que mai, però hi ha una part fonamental del rendiment i el benestar que sovint oblidem: ***la visió***. Els ***ulls també treballen***, també es cansen i també necessiten protecció.

L'estiu exigeix molt als teus ulls

Durant aquests mesos, la vista està exposada constantment a:

- Radiació Solar Intensa
- Reflexos De L'asfalt O L'aigua
- Vent I Suor
- Aire Condicionat
- Pantalles I Mòbil

Tot això obliga els ulls a fer un esforç continu que moltes vegades passa desapercebut.
I el resultat acostuma a ser cansament visual, sensació de fatiga als ulls, mal de cap o incomoditat durant l'esport.

La visió també afecta el rendiment

Quan entrenem o practiquem esport, els ulls treballen constantment enfocant, adaptant-se als canvis de llum, calculant distàncies i reaccionant davant estímuls visuals. Una mala qualitat visual o un excés de reflexos poden provocar més fatiga i menys comoditat durant l'activitat.

Per això cada vegada més esportistes donen importància a protegir la seva visió igual que protegeixen el cos.

Els ulls també es cansen entrenant.

La fatiga visual afecta més el teu dia a dia del que imagines.

CENTRES ÒPTICS I AUDITIUS

Natural Optics · Natural Audio

LLEIDA

Concept Store
Prat de la Riba, 25
Tel. 973 222 435

next vision
Rovira Roure, 5
Tel. 973 300 760

La Bordeta
Av. de Flix, 22
Tel. 973 212 260

No totes les ulleres de sol funcionen igual

Si ets dels que tria ulleres només per estètica, has de saber que la diferència real està en la qualitat de les lents.
Les lents polaritzades, per exemple:

- Redueixen reflexos
- Augmenten el contrast
- Milloren la nitidesa
- Disminueixen l'enlluernament

La diferència es nota especialment conduint, corrent, fent ciclisme, jugant a pàdel o caminant moltes hores al sol.

Les ulleres esportives van molt més enllà de la imatge

Les muntures esportives actuals estan dissenyades per:

- Adaptar-se al moviment
- Ser lleugeres i còmodes
- Protegir del vent i impactes
- Oferir estabilitat durant l'exercici



MOLLERUSSA
Ciutat de Lleida, 2
Tel. 973 710 369

TÀRREGA
C/ Sant Pelegrí, 29
Tel. 973 501 558

BALAGUER
Pg. de l'Estació, 11
Tel. 973 443 691

Natural Optics

Veure-hi millor també és sentir-se millor

Moltes vegades no ens adonem de l'esforç que fan els ulls fins que provem una protecció visual adequada.

Veure-hi bé no és només una qüestió de salut, també és comoditat, energia, concentració, rendiment i benestar.

Aquest estiu, recorda que els teus ulls també formen part de l'entrenament.

Consells per protegir la teva visió aquest estiu

- *Utilitza ulleres amb filtre UV*
- *Prioritza lents polaritzades per reduir reflexos*
- *Descansa la vista si passes hores amb pantalles*
- *Hidrata't bé també per cuidar els ulls*
- *Utilitza protecció visual específica per esport*

20% DESCOMPTE ESPECIAL per a socis/es

viding | Ekke

8è Open de pàdel Mixt Bokoto

BOKOTO
Japanese Sushi Club















Música en viu



Sorteig de regals



4 al 17 de Maig















El millor sushi





Campions i campiones















Welcome Pack





viding | Ekke

1era masculina



3era masculina



4rta masculina



1era femenina



2ona femenina



3era femenina



4rta femenina



Equips de pàdel Temporada 25-26



Centre infantil
(0-3 anys)

l'escoleta

Inici
setembre 2026



- Metodologia amb **evidència científica.**
- **Espais** dissenyats, càlids i **ambients** purificats.
- Educació en: **música, arts (Atelier), LABORATORI STEM i anglès.**
- **Aula multisensorial Snoezelen,** musicoteràpia i ioga infantil.
- **Alimentació** ecològica, casolana i saludable.
- **Serveis** de biblioteca, perruqueria, manicura i pedicura infantil.
- Club de families, tallers i aniversaris.

C. Segrià, 45 Lleida ❙ T. 607 91 09 09 ❙ lescoletadelleida@gmail.com ❙ Horari: 07.45 h a 18 h

Genives sanes, boca sana:

La tecnologia al servei de la teva salut.

A Brånemark Lleida incorporem les últimes tecnologies per cuidar millor els nostres pacients, prevenir problemes i oferir tractaments més eficaços, còmodes i respectuosos amb els teixits.



La prevenció continua sent el millor tractament

Moltes malalties bucodentals no produeixen dolor fins a fases avançades. Per això, les revisions periòdiques i les higienes professionals són fonamentals.

Una higiene professional permet:

> Reduir la inflamació de les genives
> Prevenir la gingivitis i la periodontitis
> Mantenir els implants en bon estat
> Detectar problemes de manera precoç
> Millorar la salut oral i el benestar general

Per què són tan importants les genives?

Les genives protegeixen l'os que sosté les dents i mantenen l'equilibri de tota la boca.

Quan s'acumula placa bacteriana poden aparèixer inflamació, sagnat o sensibilitat. Si no es tracta a temps, pot evolucionar cap a malalties periodontals més avançades que comprometin dents i implants.

Senyals d'alerta:

> Sagnat durant el raspallat
> Genives inflamades o envermellides
> Sensibilitat dental
> Mal alè persistent
> Retracció de les genives
> Mobilitat dental

La tecnologia també cuida les teves genives

Hem incorporat els últims avenços en sistemes d'higiene professional per oferir tractaments més precisos, eficaços i còmodes.

Gràcies a aquesta tecnologia podem:

> Eliminar la placa bacteriana i el carrall de manera més eficaç.
> Accedir a zones difícils.
> Tractar de manera més respectuosa amb els teixits.
> Augmentar el confort durant el tractament.

El làser: una nova manera de cuidar la salut bucodental

L'aposta per la tecnologia làser ens permet complementar diferents tractaments relacionats amb la salut de les genives i els teixits tous de la boca.

- Tractaments periodontals
- Manteniment de genives i implants
- Tractament de la sensibilitat dental
- Procediments quirúrgics mínimament invasius

Molt més que una higiene dental

El nostre equip d'higienistes té un paper clau en la prevenció, el seguiment i l'educació en salut bucodental.

Detecten possibles problemes de manera precoç, realitzen els manteniments necessaris i ensenyen com cuidar correctament la teva boca cada dia.

La seva feina, juntament amb la tecnologia més avançada i la resta d'especialistes de la clínica, ens permet oferir una atenció personalitzada i de màxima qualitat.

Consells Brånemark per cuidar les teves genives cada dia

✓ Raspalla't les dents almenys 2 vegades al dia amb un raspall adequat.

✓ Utilitza raspalls interdentals o fil dental diàriament.

✓ Mantén una alimentació equilibrada, rica en fruites, verdures i aigua.

✓ Ves a revisions periòdiques, encara que no tinguis molèsties.

✓ Evita el tabac: perjudica les genives i retarda la cicatrització.

✓ Si notes sagnat, sensibilitat o mal alè persistent, consulta amb el teu especialista.





Ekke sevillanes a la Feria de Còrdoba

De Lleida a Còrdoba, amb faldilles de vol

Vestits de flamenca i amb *traje corto,* amb el somriure sempre a punt, viatgen junts per viure uns dies d'**oci, cultura i molta festa.**

Perquè les sevillanes no s'aprenen del tot fins que les balles on toca. I on millor que envoltats de cavalls, carruatges i l'arquitectura inconfusible d'Andalusia?

Una escapada que ja és tradició, i que any rere any demostra que a **Viding Ekke** no només s'entrena el cos, sinó també l'ànima.

Ekke Natura

•

Life Trekking by Pablo Lapuente



Pablo Lapuente

•

Guia de l'Ekke Natura, és Coach i formador de lideratge i intel·ligència Emocional per a empreses, adults i adolescents.

.

plapuente@lifeleadershipschool.com



Sierra de Chia



Las Azores



Pic de l'Espada

CIÈNCIA CONTRA LES LESIONS:
Els teus aliats per no haver de deixar el gimnàs

Clínica NovAliança

PRP vs. Infiltracions: Què són i com t'ajuden a oblidar-te del dolor?

Segur que t'ha passat alguna vegada: estàs en el teu millor moment de forma, motivat per batre els teus rècords a la sala de fitness, i de sobte... una punxada al genoll o una molèstia persistent a l'espatlla t'obliga a parar.

Quan el repòs i la fisioteràpia no són suficients per tornar a entrenar al 100%, el Servei de Traumatologia de Clínica Mi NovAliança t'ofereix solucions avançades que acceleren la recuperació sense necessitat de passar pel quiròfan. Parlem del PRP (Plasma Ric en Plaquetes) i de les infiltracions. Però, saps realment què són i quina opció és la millor per a tu?

PRP: El poder de la teva pròpia biologia

Imagina que el teu cos tingués un botó d'acceleració per a la cura de lesions. Això és, a grans trets, el PRP. El procés és senzill: s'extreu una petita mostra de la teva pròpia sang, es centrifuga per concentrar les plaquetes (que estan plenes de factors de creixement i també tenen poder antiinflamatori,





per això ajuden a la recuperació de les tendinitis) i es torna a injectar directament a la zona inflamada.

Per a què serveix? És ideal per a lesions cròniques de tendons (com la tendinitis rotuliana si fas molts esquats, o el "colze de tenis" si et passes amb els pesos) i per a trencaments musculars.

El gran avantatge: No és un pegat temporal. El PRP ajuda a regenerar el teixit danyat de forma natural. Això sí, el procés és gradual i requereix unes setmanes per veure els resultats definitius.

Infiltracions convencionals: Acció ràpida contra el dolor.

Quan el dolor és tan intens que no et deixa ni fer vida normal, les infiltracions clàssiques són l'eina d'emergència dels traumatòlegs.

Es divideixen principalment en dues:

- **Corticoides:** Són antiinflamatoris molt potents. No regeneren el teixit, però "apaguen el foc" del dolor agut de forma gairebé immediata, permetent-te començar la rehabilitació.
- **Àcid hialurònic:** Funciona com un "lubricant" per a les articulacions. És perfecte si pateixes de desgast de cartílag (artrosi) als genolls o als malucs a causa de l'impacte.

CONCERTAR CITA

Si notes que una molèstia no et deixa avançar, agenda la teva visita de valoració amb el Servei de Traumatologia de Clínica Mi NovAliança.

Escolta el teu cos avui per poder seguir entrenant demà!

973 24 71 81

www.minovaliança.com

Quina opció necessites?

El tractament	Com actua?	Quant triga?	El millor per a...
PRP (Biològic)	Regenera el teixit des de dins.	Efecte progressiu (setmanes).	Tendons castigats i ruptures musculars.
Corticoides/ Hialurònic	Elimina el dolor i lubrifica.	Efecte immediat (hores/dies).	Crisis de dolor agut i desgast articular.

Cap d'aquests tractaments és "màgic". Perquè funcionin a llarg termini i no tornis a recaure, és imprescindible combinar-los amb una bona readaptació física a la sala de fitness, corregint la tècnica dels teus exercicis i enfortint els músculs accessoris.

Cycling Pro

Quan arriba **l'abril,** els camins es tornen una festa de color









No es tracta només de quilòmetres ni de desnivells: és la mateixa passió per dues rodes i per la natura que ens envolta.

•

Cada sortida és una excusa per desconnectar, parar a fer una foto davant d'un paisatge que sembla pintat, i tornar a casa amb les cames cansades però el **cor ple.**

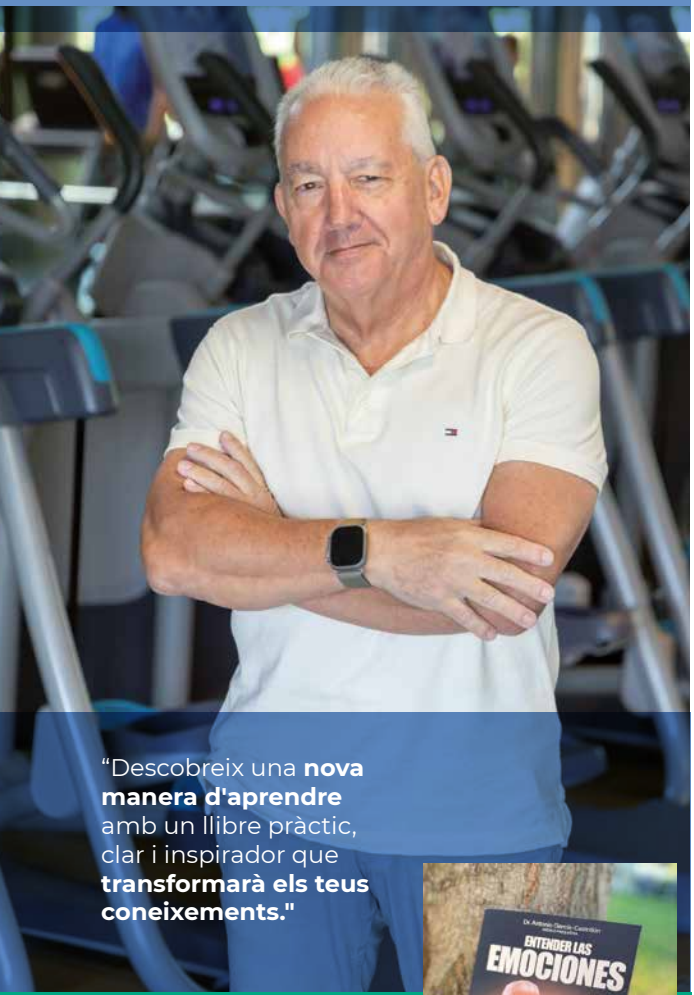
CICLES FRANSI
Des de 1938



Visita el web

SCOTT | AMFLOW | Bianchi | PINARELLO | MERIDA

La importància de la comunicació emocional



"Descobreix una **nova manera d'aprendre** amb un llibre pràctic, clar i inspirador que **transformarà els teus coneixements."**



Disponible a Amazon!

Amb el correcte 'com', pots arribar a dir qualsevol 'què'. Abans de les paraules, van existir els gestos.

Segur que has escoltat més d'una vegada això que *"una imatge val més que mil paraules"*. Doncs bé, per als nostres avantpassats més remots, un simple gest ho era absolutament tot. Pensa en això per un moment mentre entrenes al gimnàs: creuar una mirada d'alè amb algú que arrossega l'últim esforç en una sèrie pesada, o compartir un somriure de superació després d'una classe col·lectiva intensa, no requereix de cap discurs articulat. La comprensió mútua és instantània. Molt abans que inventàrem els idiomes moderns -una fita del desenvolupament evolutiu que la ciència situa fa a penes uns 100 000 anys-, els nostres parents biològics més antics ja portaven milions d'anys comunicant-se de forma increïblement efectiva sense soltar ni una sola frase. Com ho feien? : amb pur llenguatge emocional. De fet, diversos estudis de psicologia i comunicació humana revelen una realitat assossegada: prop del 80 per cent de la nostra comunicació és purament emocional i no verbal, mentre que tan sols el 20 per cent restant correspon al contingut estrictament textual o parlat. En el dia a dia, ens fixem de forma inconscient moltíssim més en el *"com"* ens diuen una cosa que en les paraules específiques que s'empren. Un to de veu una mica arrogant, unes espatlles caigudes que denoten cansament o uns braços creuats a la defensiva ens aporten molta més informació real i sincera que qualsevol discurs perfectament elaborat. És la nostra herència evolutiva més profunda: la capacitat innata de llegir les veritables intencions de l'altre amb només mirar-lo.

Els ulls: més que per veure, serveixen per "llegir" cares

Els nostres ulls no estan situats estratègicament al capdavant del nostre rostre només perquè vegem millor el camí, mesurem els espais o calculem les distàncies en córrer i saltar. La seva funció antropològica va molt més enllà: estan dissenyats específicament perquè puguem "llegir-nos" els uns als altres mirant-nos de forma directa a la cara. Som autèntics experts a detectar, en una mil·lèsima de segon, si la persona que tenim davant està alegre,

enfadada, receptiva o morta de por. Aquesta maragda destresa per connectar de forma instantània a través de la mirada va ser, precisament, la que va permetre a la nostra espècie treballar en equip, protegir-se mútuament dels perills ambientals i, milers d'anys després, organitzar-se socialment fins al punt d'inventar l'abecedari.

Els ximpancès: els nostres "prims" ens donen la pista



Per comprendre de manera nítida com va començar tot aquest viatge evolutiu, només cal observar detingudament els ximpanzés. Ells no manegen un llenguatge gramatical o articulat com el nostre, però tenen un sistema de sons íntimament lligats als seus estats emocionals que resulta extraordinàriament efectiu per a la convivència comunitària. Per exemple, emeten un crit completament diferent si detecten la presència oculta d'una serp que si apareix d'imprevist un lleopard.Es tracta d'un idioma bàsic de pura supervivència que ens mostra, com si d'un mirall temporal es tractés, com van ser els nostres propis primers passos al planeta abans de convertir-nos en els eloqüents xarlatans que som avui dia.

La revolució dels "emojis": rescatant l'emoció digital



Una prova irrefutable que no podem viure aïllats d'aquest 80 per cent de càrrega no verbal és el que ha ocorregut amb la tecnologia moderna. En comunicar-nos habitualment per aplicacions com WhatsApp, eliminem de cop el to de veu, els gestos i la mirada, reduint el missatge a aquest escarit 20 per cent textual. La conseqüència directa? Malentesos constants i la sensació que les paraules es queden fredes o ambigües. Per solucionar aquest buit i humanitzar les pantalles, la societat va inventar els famosos "emojis". És fascinant comprovar com, depenent de la icona que tries, el significat d'un mateix text canvia de forma radical. Escriure una frase simple com "Ja he arribat" pot transmetre absoluta tranquil·litat si li afegeixes una cara somrient, ironia o fàstic si poses uns ulls en blanc, un enuig monumental si col·loques una cara vermella o un profund afecte si el tanques amb un cor. El text escrit és exactament idéntic, però l'emoji posseeix el poder de redefinir per complet la realitat, el context i la intenció darrere la paraula.

La regla d'or enles nostres relacions quotidianes



Per tot això, cobra un valor incalculable la màxima que dicta que, amb el correcte "com", es pot arribar a dir qualsevol "què". L'empatia, el to, la postura corporal i la calidesa amb què emboliquem les nostres paraules determinen l'èxit real i l'impacte del missatge en l'interlocutor. Aquesta premissa és essencial en qualsevol interacció social del nostre dia a dia, però es torna veritablement crucial amb les persones més pròximes del nostre entorn: la família amb la qual compartim el sostre, els amics amb els quals ens evadim i gaudim del temps lliure, o els companys de feina amb qui remem a diari per tirar endavant els projectes comuns. I, per damunt de tot, la seva importància és màxima en el si de la parella, ja que és la persona amb la qual més temps passem, amb qui convivim de forma íntima i amb qui construïm un projecte de vida comú. La pròxima vegada que enviïs un missatge de text o creuis la porta de casa teva després d'un llarg dia, recorda que el teu cos i les teves emocions ja estan parlant per tu abans que obris la boca. Cuida el "com" i transformaràs de manera radical la qualitat dels teus vincles.

Dr. Antonio García-Castrillon
Metge Psiquiatra adjunt al CSMIA de lesGarrigues i Psicoterapeuta al centre ÀGORA, salut emocional de Lleida.

ilooftalmologia
la clínica dels teus ulls

MÉS DE 30 ANYS CUIDANT LA MIRADA DE LLEIDA

ILO Oftalmologia porta més de tres dècades acompanyant les persones de Lleida en la cura de la seva salut visual, de forma integral, amb un equip especialitzat, tecnologia d'avantguarda i una manera de fer medicina propera, experta i humana.





Més de tres dècades cuidant la salut visual de Lleida

Molts pacients de Lleida encara demanen hora a la "Clínica Ferreruela". Han passat més de quaranta anys des que el Dr. Rafael Ferreruela i la Dra. Andrea Sanfeliu van obrir la primera consulta. El nom ha canviat; la manera de tractar les persones, no.

Més enllà dels avenços tecnològics, hi ha una idea que continua intacta: escoltar, acompanyar i explicar amb claredat què passa i quines són les opcions de tractament, perquè les decisions es prenguin amb confiança i criteri mèdic.

Avui, ILO continua sent un centre oftalmològic de referencia nacional: més de 40 professionals, més de 100.000 pacients atesos i més de 20.000 intervencions quirúrgiques realitzades.

La clau no és el que fem, sinó com ho fem

La proximitat, el compromís i la millora contínua formen part de la manera de treballar d'ILO des dels seus inicis.

La proximitat: escoltar, informar amb claredat i acompanyar cada persona durant tot el procés, perquè cada cas mereix un tracte personalitzat.

El compromís: prendre sempre les decisions amb criteri mèdic, per davant de qualsevol altre interès, i tractar cada pacient amb l'honestedat i el respecte que necessita.

La millora contínua: invertir en formació i en tecnologia d'avantguarda per oferir una medicina rigorosa, segura i humana. Aquests principis continuen presents en cada decisió, en cada pacient i en la manera de treballar de l'equip.



Compromesos també fora de la consulta

Més de tres dècades de confiança comporten una responsabilitat. La Fundació Ferreruela Sanfeliu és la manera en què ILO Oftalmologia ha decidit assumir-la: afavorint l'accés a l'atenció oftalmològica per als col·lectius més vulnerables i promovent la detecció precoç de patologies oculars.

Campanyes com "Ull amb el Glaucoma" o els programes d'educació visual a les escoles porten anys acostant la salut ocular a les famílies lleidatanes.

Perquè el compromís d'ILO amb les persones no s'atura a la porta de la consulta.

Tot el que necessites, en un sol lloc

A ILO, tot el procés assistencial es realitza sota un mateix sostre: des de la primera consulta fins a la cirurgia i el seu seguiment posterior. Això permet coordinar millor els tractaments, evitar desplaçaments fora de Lleida i oferir la tranquil·litat de saber que tot l'equip treballa de manera conjunta al llarg de tot el procés.

Un equip altament especialitzat cobreix totes les àrees de la salut ocular —cirurgia refractiva i de cataractes, oftalmologia pediàtrica, estètica de la mirada, còrnia i trasplantaments, retina, glaucoma i molt més—. A més, la clínica disposa d'un servei d'urgències oftalmològiques les 24 hores dels 365 dies de l'any, prèvia trucada.

Pionera al territori en cirurgia làser per eliminar la dependència de les ulleres, ILO és avui l'única clínica de la demarcació amb tecnologia làser d'última generació per corregir defectes visuals amb màxima precisió i seguretat.

ilooftalmologia

la clínica dels teus ulls



Més de trenta anys, una mateixa manera de cuidar la mirada

El que fa singular ILO és la suma de tot: una trajectòria de més de tres dècades, un equip altament especialitzat, tecnologia d'avantguarda i una manera d'entendre la medicina basada en la proximitat, l'excel·lència i la confiança.

L'equip, els espais i la tecnologia han evolucionat amb els anys. El compromís amb les persones continua sent el mateix.

Per això, per a moltes famílies de Lleida, continua sent la clínica dels seus ulls.

ILO Oftalmologia,
la clínica dels teus ulls

Secció Consells by

El consell del Jose



Errors més habituals

- Colpejar amb massa força i convertir la safata en una rematada.
- Impactar la pilota massa enrere.
- Preparar la pala massa baixa.
- No ajustar els peus i jugar desplaçat.
- Colpejar només amb el braç i no utilitzar la rotació del tronc.
- No aplicar cap efecte tallat.
- Quedar-se al fons de pista després de la safata.

"La Safata"

La **safata** és un cop ofensiu de pàdel que es realitza generalment després d'un globus rival. S'executa per sobre del cap o a l'alçada del cap, amb un moviment controlat i un lleuger efecte tallat, amb l'objectiu de mantenir la posició de xarxa i dificultar la resposta dels
adversaris. A diferència de la rematada, prioritza el control i la col·locació per sobre de la
potència.

Alguns consells tècnics basats en **(posició d'espera, preparació, ajust de peus, punt d'impacte i acabament)**, aquests serien els més importants per a una execució correcta de la safata.

Consells tècnics per fer una bona safata

1. Arriba aviat a la pilota
- Fes passos d'ajust curts i ràpids.
- Col·loca't darrere de la trajectòria de la pilota abans d'armar el cop.
- Mantén sempre l'equilibri corporal.

2. Prepara la pala alta
- Gira les espatlles de costat.
- Porta la pala darrere i per sobre de l'espatlla dominant.
- El colze ha de quedar separat del cos.

3. Mantén una empunyadura continental
- És l'empunyadura més adequada per controlar la direcció i l'efecte.
- Permet adaptar-se millor a les diferents alçades de pilota.

4. Impacta davant del cos
- Contacta la pilota lleugerament davant de l'espatlla.
- El braç ha d'estar gairebé estès.
- Busca una alçada còmoda, sense esperar que la pilota baixi massa.

5. Dona un lleuger efecte tallat
- La cara de la pala queda lleugerament oberta.
- El moviment és de dalt cap avall i cap endavant.
- Aquest efecte fa que la pilota boti menys després de tocar el vidre.

6. Prioritza el control
- La safata és principalment un cop per mantenir la posició ofensiva a la xarxa, no per buscar el punt guanyador.

7. Recupera la posició de xarxa
- Després del cop, avança immediatament.
- L'objectiu és conservar la iniciativa del punt.

3k carreteres

ESTACIÓ DE SERVEI

NOVA IMATGE NOUS TEMPS



- Servei 24 h. Els 7 dies de la setmana
- Carregadors ultraràpids per a vehicles elèctrics
- Assistència a pista
- Botiga SuperCor Stop&Go
- Turismes i professionals

@3carreteres

Carretera LL-11, Km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 18

REPSOL



INDIBA®
revitalizing lives

Eleva la teva rutina amb **INDIBA Ceuticals**, l'evolució de la bellesa basada en **medicina regenerativa**.

Gràcies al nostra abordatge 360º, fusionem nutricosmètica i dermocosmètica perque actuïn en sinergia amb les teves sessions a cabina, **potenciant-ne i prolongant-ne** els resultats professionals.

Una línia dissenyada per maximitzar la teva transformació i que destaca per si sola com una monoteràpia avançada d'alta eficàcia.



Concentrat antiedat a base de col·lagen que revitalitza e ilumina la pell des de l'interior.

Estimula la síntesi de col·lagen i àcid hialurònic per restaurar la fermesa, reduir les arrugues i aportar hidratació i lluminositat.



El teu ritual In & Out anticel·lulític.

La resposta a la cel·lulitis en dos passos. Sinergia total: Velvet drena i tonifica des de l'interior, mentre que Silhouette remodela i reafirma des de l'exterior. La combinació perfecte per combatre la pell de taronja, la pèrdua de fermesa i la retenció de líquids.



Reset muscular postentrenament.

Alleujament immediat de la musculatura que accelera la reparació dels teixits, descongestiona les zones fatigades després de l'esforç i millora la circulació.



Efecte lífting i volum sense agulles.

Recupera el volum facial que perdem amb el pas dels anys, redefineix l'oval facial, combat les arrugues i les línies d'expressió i aporta una lluminositat extraordinària a l'instant.

pharma@indiba.com @indibaceuticals www.indiba.com

viding | Ekke
MITJA
LLEIDA

TORNA
LA MITJA DE CASA

15 NOVEMBRE 2026



INSCRIPCIONS OBERTES!

MITJALLEIDA.COM

MITJALLEIDA.COM





BrånemarkLleida
Perquè no és el mateix.

Ajudem les persones a viure amb salut a través de la **salut oral.**

Patrocinadors oficials de la **Cursa 5K Lleida.**

Compromesos amb el teu benestar, dins i fora de la clínica.

BrånemarkLleida
IMPLANTS I SALUT DENTAL

973 24 36 32 | @branemarklleida | branemarklleida.com


3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI
14 NOVEMBRE 2026
CURSES INFANTILS
L'ESPORT ENS FA CRÉIXER
viding | Ekke
MITJA
LLEIDA


3k
carreteres
ESTACIÓ DE SERVEI
REPSOL
REPSOL
SuperCOR
Servei 24 h. Els 7 dies de la setmana
Carregadors ultraràpids per a vehicles elèctrics
Assistència a pista
Botiga SuperCor Stop&Go
Turismes i professionals
@3carreteres | Carretera LL-11, Km 9 | 25191 Lleida | Tel. 973 20 08 18
REPSOL





Fer-ho segur és fer-ho possible

Protegim el **teixit empresarial**, **el talent** i **les iniciatives** que fan gran el nostre territori amb un **criteri expert** i **a mida**.

Urquía&Bas, orgullosos **patrocinadors** de la **Mitja Marató de Lleida**.

& URQUIA BAS

973 72 70 72 | urquiabas.com

42
44

Dr. Combelles

EDIFICI RESIDENCIAL



Des de
310.000 € | **ENTREGA IMMEDIATA**

Vols viure a la **zona Alta de Lleida?**





Ultims 2 habitatges de 3 habitacions i 2 banys amb acabats d'alta gamma

TRUCA'NS i demana visita sense compromís!
T. 973 300 375 **www.finquesprats.com**

[FP] FINQUES PRATS



A més, disposa de pàrquing opcional al mateix edifici per 20.000€!!!







Terra radiant
Sistema de aeortèrmia

Climatització per conductes
Cuina Santos

Persianes motoritzades
Domòtica

Què menjar abans de fer exercici?



Dependrà sempre de **QUAN** entrenis i del **TIPUS d'EXERCICI,** però en termes generals:

- **Hidrats de Carboni** per tenir energia
- Una mica de **proteïna**
- **Evitar massa greix o fibra** just abans, ja que poden fer la digestió lenta.

Segons l'activitat:

Cardio llarg o intens:
Prioritza hidrats (fruita, pa, civada, arròs)

Força:
Hidrats + una mica de proteïna*

Entrenament molt d'hora:

Un plàtan o un cafè amb alguna cosa petita.

Si només tens entre 30 o 60':

Menja lleuger:
- Un plàtan
- Torrades amb mel o melmelada
- Iogurt
- Una peça de fruita
- Barreta de cereals senzilla

Si tens de 60-90':

Bol de civada amb iogurt i plàtan

Ingredients:
- 50 g de civada
- 1 iogurt grec natural
- 1 plàtan
- 1 culleradeta de mel
- canyella (opcional)
- un grapat petit de nous o ametlles (opcional)



Què menjar durant l'entrenament?





Durant l'exercici, normalment el més important **és hidratar-se.**

Menjar només cal si:

- entrenes **més d'1 hora**
- fas sessions **molt intenses**
- o esports de **resistència** (córrer llarg, bici, futbol, trail, etc.)



Si l'entrenament dura menys d'1 hora

Normalment n'hi ha prou amb:
- aigua
- o aigua amb electròlits si sues molt



Si dura més d'1–1,5 hores

Necessites hidrats ràpids i fàcils de digerir:
- plàtan
- dàtils
- barretes energètiques senzilles
- gels esportius
- beguda isotònica
- trossets de pa blanc o arròs

Què menjar després de fer exercici?

Després d'entrenar,
l'objectiu és:

- recuperar energia
- ajudar el múscul a recuperar-se
- i hidratar-te

La combinació més útil és:
proteïna + hidrats de carboni

Bones opcions després del gimnàs:

Opció ràpida
- iogurt grec + fruita + civada

Opció completa
- arròs o pasta + pollastre, ous o tofu
- amb verdures
- entrepà recuperador: pa integral amb gall d'indi i formatge fresc

Si vols guanyar múscul:
Prioritza la proteïna i menja suficientment.

Si vols perdre greix:
No saltis el menjar post-entrenament:
- simplement controla les quantitats
- i prioritza aliments saciants i poc processats.



GALL D'INDI

VIDING EKKE
Brunch & coffee

Pit de gall d'indi glacejat amb soja, mel i cafè

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

Gall d'indi
- Marinar 4 pits de gall d'indi amb:
- 1 c/p d'orenga
- 1 c/p d'all en pols
- Sal, pebre i oli d'oliva

Glacejat. Reduir fins a textura xarop:
- 80 ml soja
- 40 g mel
- 60 ml cafè espresso

Crema de coliflor
- 500 g coliflor
- 250 ml brou
- 100 ml nata

ELABORACIÓ:

Rostir la coliflor amb oli en una cassola fins que dauri. Afegir el brou, coure fins que sigui tendra, incorporar la nata i triturar.

Guarnició
4 talls d'albergínia rostits al forn (200 °C, 20 min)

8 espàrrecs verds escaldats 1-2 minuts

Acabat
Marcar el gall d'indi a la planxa i glacejar al final amb la reducció.

Emplatat
Crema de coliflor, albergínia, gall d'indi glacejat, espàrrec i unes llavors de sèsam torrat.



Viding-Ekke, HYROX a Barcelona





RENAULT TWINGO E-TECH ELÈCTRIC
80 CV – 60 kW



5 portes
fins a 2 m de longitud de càrrega(1)
fins a 360 L de volum del maleter(2)
seients independents, abatibles i lliscants(1)
openR link amb Google integrat i més de 100 aplicacions(3)
fins a 24 sistemes d'assistència a la conducció avançats(4)

(1) seients posteriors i seient davanter del passatger abatuts en funció de la versió (2) seients posteriors desplaçats cap endavant, equival a 305 dm³, segons la norma VDA-211 (3) segons la versió i el país. totes les marques de Google són marques registrades de Google LLC (4) opcional, segons la versió. **consum mixt WLTP (L/100 km) 13 - 13,1. Emissions WLTP CO_2 (g/km) 0.** **renault.es**

Autansa 3000

Lleida
ctra. Barcelona, km 464

Mollerussa
ctra. N-II, km 484, 3

Tàrrega
ronda Comtes de Barcelona, 3

Serosense

Comprova el teu estalvi, sense compromís.

Tota l'energia que necessites, amb la confiança de sempre.

A Serosense t'oferim totes les solucions que necessites, centralitzades en una sola empresa i adaptades a tu:

- LLUM
- GAS
- FIBRA
- MÒBIL
- BARRIS SOLARS

Canvia a una empresa local. Ara és el moment:

- Estudi personalitzat gratuït
- Sense compromís
- Tracte proper i de confiança



Ens pots trobar:

- C/ Bisbe Ruano, 14 Lleida 973 099 190
- C/ Major, 93 – Alcarràs 973 099 120
- Ctra. N-II km 450 Pol. Ind. Panama 25170 Torres de Segre, Lleida 973 23 81 87

681 64 82 92 | ofertes@serosense.com