Recuperar la forma amb la tornada a la normalitat



Fer esport està permès des de fa més d'un mes i molts santcugatencs ho van aprofitar des del primer dia després de setmanes confinats. Això, però, tenia els seus riscos i ha provocat algunes lesions i conductes inapropiades. A la seva secció del 'Sant Cugat a fons', Xavi Requeno ha assenyalat la necessitat de recuperar l'activitat gradualment i no voler anar massa ràpid de bon principi. Això, amb la progressiva tornada a la normalitat, permetrà recuperar els hàbits amb seguretat i evitar lesions.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/sons/149303.html

Copyright 2024 Cugat.cat