

publicació del complex esportiu municipal de les franqueses del vallès

## Tot l'equip del



complex esportiu municipal  
les franqueses

## us desitja un felix any 2010!!!!

## a l'interior...

El Racó del joc, nou servei per als més menuts (2)

Enquesta de satisfacció als usuaris (3)

Entrevistes a l'usuari més gran i a la més jove (4)

Horaris de les activitats dirigides per a abonats (6)

Els pulsòmetres: com treballa el monitor de ritme cardíac (7)

Calendari d'obertura del complex (8)



AJUNTAMENT DE  
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

s | e | a | e

Serveis esportius  
integrals

# El Racó del joc, nou servei per als més menuts

Des del CEM volem oferir un nou servei dedicat a les mares i pares amb fills que utilitzen les nostres instal·lacions. Es tracta del Racó del joc, un espai tancat i exclusiu per als abonats, on es podran deixar els nens mentre els pares practiquen el seu esport.

El Racó del joc està pensat perquè els nens puguin aprendre jugant, divertir-se i desenvolupar la seva creativitat, mitjançant jocs adequats a les seves edats.

Per tal de tenir els nens controlats en tot moment, es faran grups de com a màxim 12 infants, i un tècnic qualificat estarà en tot moment a la sala. Per deixar el nens no cal inscriure's ja que l'acollida es farà per ordre d'arribada i fins a omplir el grup.

L'horari de funcionament d'aquest nou servei serà de 17.15 h a 19.30 h, de dilluns a divendres, coincidint amb tot el període escolar.

Pel que fa al preu del servei, s'han establert tres tarifes: 1,25 euros per una franja de 15 minuts; 4 euros

per una hora sencera; i 8 euros l'horari complet, és a dir, de 17.15 h a 19.30 h. I en el cas que la recollida del nen es faci amb retard, s'haurà d'abonar el preu d'una franja de 15 minuts, encara que el temps sigui menor.

**Promoció d'inici**  
**Com a promoció d'inauguració d'aquest nou servei us oferim un descompte del 50% en el preu d'horari complet**

## fitxa 21 Per què nedar? Beneficis de practicar la natació



activitats aquàtiques



La natació és un dels esports que poden practicar la majoria de les persones sense tenir en compte l'edat ja que dins l'aigua hi ha un baix impacte sobre les diferents parts del nostre cos, reduint al màxim la tensió dels ossos i les articulacions.

Al contrari del que algunes persones creuen, la natació pot ser practicada de moltes formes diferents i adaptar-se a les necessitats individuals de cada individu. Això es pot veure ja en gairebé totes les piscines amb la realització de noves activitats dirigides per professionals, molt diferents als clàssics cursos d'aprenentatge. Un exemple d'això són els cursos per a nadons, dones embarassades, adults, etc. A més, en els últims anys la varietat en el tipus d'exercici s'està ampliant amb activitats terapèutiques, per exemple, per a la compensació de desviacions de la columna vertebral, malalties cardíques, circulatòries, artrosis, artritis i obesitat.

Una altra de les activitats que cada dia guanya més adeptes en les piscines és l'Aquagym, una activitat que, a més de divertida, aporta multitud de beneficis tant físics com psíquics.

Tots els esports aporten beneficis sobre

la salut, sempre que es practiquin de forma adequada. No obstant això, la natació té unes característiques especials que no posseeixen altres tipus d'exercicis aeròbics.

Alguns d'aquests beneficis són:

-Aporta una increïble resistència cardiopulmonar.

-Estimula la circulació sanguínia.

-Ajuda a mantenir una pressió arterial estable.

-Redueix el risc de malalties cardiovasculars.

-Desenvolupa la major part de grups musculars (més de dos terços de tots els músculs del nostre cos).

-Enforteix els teixits articulars prevenint possibles lesions.

-Facilita l'eliminació de secrecions bronquials.

-Millora la postura corporal.

-Desenvolupa la flexibilitat.

-Alleuja tensions.

-Genera estats d'ànim positius.

-Ajuda a millorar estats d'ansietat i alleujar símptomes de depressió.

-Relaxa l'excessiva tonicitat muscular de la tasca diària.

-Estimula el creixement i el

desenvolupament físic-psíquic.

-Millora el desenvolupament psicomotor.

-Afavoreix l'autoestima.

En els últims anys s'ha vist incrementat el nombre de recomanacions per part dels professionals de la medicina per a les més variades teràpies i patologies. Algunes d'elles són:

-Asma.

-Molèsties musculars i articulesissis.

-Hèrnies de disc, lumbàlgia o pinçaments.

-Estrès.

-Estimulació precoç.

-Ajuda en dietes controlades.

-Discapacitats físiques i motores.

-Autisme.

La pràctica regular d'aquest esport fa que els músculs respiratoris adquireixin elasticitat i mobilitat. L'expulsió dels gasos a l'expirar resulta també més eficient.

La constància és molt important per a assolir beneficis a llarg termini.

No tingui pressa ni superi els seus límits, no es tracta de córrer, tots tenim un ritme.

Sigui polít per evitar infeccions i sobretot segueixi totes les recomanacions higiènic-sanitàries.

# Enquesta de satisfacció als usuaris del CEM Les Franqueses

En el marc de la millora de la qualitat del servei que es presta a la instal·lació, la Direcció del CEM Les Franqueses està portant a terme un estudi quantitatiu en col·laboració amb sociòlegs de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) i Uniesport, per tal de saber el grau de satisfacció i el compliment d'expectatives dels nostres usuaris.

Durant el mes de novembre van venir tècnics de la UAB-Uniesport i van realitzar un seguit d'enquestes als abonats de la instal·lació.

## Mostra

La població objectiu a la que

s'ha dirigit l'enquesta són els abonats homes i dones majors de 18 anys. La mostra s'ha elaborat tenint en compte l'afluència d'una setmana tipus i el nombre d'abonats de la instal·lació segons franges d'edats i horaris, aplicant criteris estadístics per tal d'obtenir una fiabilitat del 99% en el resultat.

## Paràmetres d'avaluació

Els ítems que s'han inclòs en les enquestes serveixen per valorar aspectes importants del funcionament i serveis que es presten a la instal·lació:

- Valoració general de la instal·lació.
- Valoració dels diferents espais, serveis i activitats.

- Nivell de qualitat de la neteja, manteniment i atenció al públic.
- Valoració del que més i menys agrada.

## Resultats i millores

Una vegada s'obtingui l'informe dels resultats de les enquestes elaborat pels sociòlegs de la UAB-Uniesport, la Direcció de la instal·lació procedirà a publicar al web els resultats més significatius.

Volem afegir que estem molt agraïts de la vostra col·laboració.

## fitxa 21 Preparació abans d'un esforç físic



**La preparació abans de l'esforç físic és vital per a evitar lesions. El preescalfament ha de realitzar-se abans de l'exercici i l'estirament tant abans com després de la seva realització.**

La xifra de lesions que es produeixen en l'àmbit laboral, en la vida quotidiana o al practicar esport és tan significativa que els experts han donat la veu d'alarma i asseguren que cuidar al màxim la preparació física és la principal eina per a prevenir aquestes lesions. Vint mil hores de treball perdudes a l'any a Espanya per dolences de columna vertebral, més de 100.000 baixes per lumbàlgies i un 25% de lesions esportives que s'originen per falta de preparació, són un clar exemple de les dimensions del problema.

### En el treball

Una bona preparació és essencial a l'hora de plantar cara als esforços físics diaris però sense sobrepasar els 15-20 minuts, perquè superar aquest temps suposaria un consum excessiu d'energia, aigua i electrolits. Tals són els beneficis que seria aconsellable incloure en les nostres activitats diàries uns senzills exercicis de preescalfament i estiraments. No estaria de més implantar en

els centres de treball programes de preparació física amb tècniques tipus Pilates i exercicis específics per a cada lloc de treball. Gràcies a aquestes iniciatives, les lesions han disminuït considerablement i el rendiment laboral ha millorat, però no només entre els que desenvolupen una activitat que exigeix esforç físic sinó també entre els que tenen treballs sedentaris.

### En l'esport

Un gran nombre de lesions es produeixen per falta de preescalfament previ. El mecanisme és senzill: si per exemple a un múscul que està en situació de repòs, és a dir, encara no ha començat a funcionar, se li exigeix que afronti una situació que li imprimeix càrrega, resistència o velocitat, pot ser que acabi lesionant-se. En canvi, si prèviament el múscul 'entra en calor', no només disminueix el risc de distensions i estrips, sinó que, a més, el rendiment i la motivació s'incrementen. Hi ha dos tipus de preescalfament: el passiu i l'actiu. El passiu es pot portar a terme mitjançant saunes, banys d'immersió, cremes, olis i fins i tot massatges i en el segon cal moure el cos. Les diferències entre l'un i l'altre són evidents no només en la forma sinó també en el fons: el preescalfament actiu és més efectiu.

### Estiraments

En qualsevol activitat física, ja sigui de força o de resistència, la musculatura es distén o es contreu, i amb això disminueix la mobilitat articular. En aquesta situació s'és més procliu a una lesió dels músculs o dels tendons. Per això és fonamental la realització d'estiraments per a incrementar la mobilitat i disminuir la possibilitat de lesions. Però cal tenir una cosa clara: preescalfar i estirar són coses diferents i mai un estirament pot substituir una entrada en calor. És més, el preescalfament és anterior a l'exercici i l'estirament ha de realitzar-se tant abans com després de la seva realització.

Els estiraments no han de ser bruscs (sobrats), ràpids, estàtics o perllongats; han de realitzar-se passant sempre per les fases de contracció, distensió i posterior elongació o, el que és el mateix, contreure, relaxar i allargar. És molt important respectar les tres fases. I tan important com preescalfar i estirar és no parar de cop i tornar 'activament' a la calma, el que es coneix com 'recuperació abans del refredament'.

**FONT: Clínica Armstrong Internacional.**  
<http://www.elperiodicodelafarmacia.es/noticia>



Entrevistes als usuaris amb més edat i al més

# Un complex apte p

Dins el cicle d'entrevistes, en aquest número de La Pissarra ens hem posat en contacte amb dos usuaris del Complex Esportiu, amb en Josep Ganduxer i la Nadia Cárdbaba. I, per què? Perquè ells són l'usuari amb més edat (89 anys) i la més jove (7 anys) que utilitzen el centre, demostrant així que aquest és un lloc apte per a totes les edats i que amb una mica de ganes i voluntat, tothom pot acostar-s'hi a practicar esport. Activitats

**La Nadia Cárdbaba Moya, va néixer el 3 de novembre de 2002, i per tant té 7 anys. Estudia a l'Educem, segon de Primària, i viu a Canovelles. Actualment participa per segon any als cursets de natació, tot i que com a activitats extraescolars també fa pintura i anglès. Acompanyada de la seva mare, la Lourdes, i el seu pare, el Josep, ens expliquen la seva experiència al Complex.**

Perquè vau escollir venir a aquest complex esportiu?  
Per la situació. Al viure a Canovelles i treballar a Granollers, i a més, tenint en compte que està al costat de la Ronda, ens va molt bé. És una situació molt estratègica.

A quines hores veniu?  
Venim cada dilluns i cada dimecres. Fem piscina des de les 7 fins a 3/4 de 8 de la tarda. També venim molts caps de setmana tota la família, la mama, el papa i jo. I així, tan aviat practiquem esport, com juguem una estona a l'aigua.

Has fet alguna altra activitat a part de la natació?  
Vaig començar amb 4 anys a les activitats de psicomotocitat, perquè quan vam començar a venir aquí encara no podia nedar per un problema d'oïda. Però quan això va estar arreglat, ja vaig començar a fer natació.

Vas aprendre a nedar aquí?  
Sí, i ara ja floto jo sola, sense suros, però encara haig



d'aprendre a tancar la boca per no empassar-me aigua.

Què és el que més t'agrada fer al Complex?  
Jugar a la piscina petita amb els meus pares.

Has fet servir la piscina d'estiu?  
Sí, també m'agrada molt, però la piscina gran està congelada!!

ove

# er a totes les edats

**i espais per a tothom i totes les edats. Aquest era, precisament, un dels objectius que des d'un bon començament ens vam fixar al Complex i que més de 4.000 usuaris poden confirmar. Els dos entrevistats ens expliquen quines parts del Complex són les que més els agraden i per què van decidir venir aquí.**

**En Josep Ganduxé Barbany va néixer el 17 de gener de 1920. És a dir, té actualment 89 anys. Viu a Bellavista i està casat. Té 5 fills, 9 néts i 5 besnéts. Tota la vida ha estat agricultor, fins que es va retirar als 70 anys.**

**Durant la seva vida havia practicat esport?**

No. Jo vaig començar a fer esport quan van obrir aquest complex. Perquè a mi m'agradava molt l'aigua, malgrat que jo no sé nedar. Però abans, de jove, no havia fet res, perquè no hi havia tant de temps per fer altres activitats ni tantes especialitats.

**Per què va decidir venir a aquest complex esportiu?**

Per la salut i perquè em queda molt a prop de casa.

**Quants cops ve a la setmana?**

Vinc tres o quatre cops. Uns cops a les 7 de la tarda i d'altres a la 1 del migdia, quan no hi ha gaire gent. Mitja hora a peu per arribar, una horeta a la piscina, i acabo a la sauna de vapor. I després una dutxa d'aigua ben freda. Abans també feia servir el jacuzzi de bombolles. I és clar, després mitja hora més a peu per tornar a casa.

**Quina activitat esportiva fa concretament?**

Faig gimnàs a la piscina petita: exercicis de braços i de cames. També faig servir els "chorros" i la sauna. No paro en tota l'estona.

**Recomana a la gent que vingui?**

Jo li dic a tothom que trobo que vingui a la piscina perquè va molt bé per a la salut. I principalment a les dones. Una cosa que em va sorprendre molt va ser veure a les 10 del matí més de 50 dones fent esport, que els va molt bé per a la



salut. Abans també venia amb la meva senyora, però ara ella no ve perquè no li convé.

**Què en pensa, de les instal·lacions?**

Per ser el poble que som, penso que hem d'estar orgullosos de tenir unes instal·lacions com les que tenim. No podríem mai imaginar tenir unes instal·lacions com aquestes, més l'estació de tren, el teatre... Però no sé si ho sabrem conservar!!

**Per la seva franja d'edat, veu bé les activitats que s'organitzen des del Complex?**

Sí, tot i que jo no faig servir els tècnics. Sí que sé que si volgués aprendre a nedar, per exemple, segur que me n'ensenyarien.

# ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ABONATS

Calendari del 8 de gener al 26 de març de 2010

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.15	09.00	P					AIGUAGYM
08.30	09.15	P	AIGUAGYM				
08.45	09.30	P		AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC	
09.00	09.45	P			FITNESS AQUÀTIC		AQUACOMBI
09.15	10.00	P	FITNESS AQUÀTIC				
09.30	10.15	2		LOW X-BIKE			
09.30	10.25	1	STEP	BODYSHAPE	TBC	GAC	AEROLATINO
09.45	10.30	P			TERÀPIA D'ESQUENA		
10.15	11.00	P		AQUACOMBI		AIGUAGYM	
10.30	11.25	1	GIM SUAU	TBC	AEROLATINO INICIACIÓ	STEP INICIACIÓ	GIM SUAU
13.30	14.25	1		GAC		TBC	
13.30	14.15	2	HIGH X-BIKE		INTER X-BIKE		
13.30	14.15	P	TERÀPIA D'ESQUENA		TERÀPIA D'ESQUENA		
15.30	16.15	1					ABDOMINALS
15.30	16.15	P		AIGUAGYM		AQUACIRCUIT	
15.30	16.25	1	BODYSHAPE	STEP	TBC	GAC	
16.30	17.15	2			HIGH X-BIKE		
16.30	17.25	1				STEP	
17.30	18.25	1	AEROLATINO		GAC		
17.30	18.15	2		INTER X-BIKE			
18.00	18.55	1		AEROLATINO		POWER DUMBELL	
18.00	18.45	2	HIGH X-BIKE				
18.30	19.25	1	GAC		STEP		
19.00	19.55	1		BODYSHAPE		AEROLATINO	
19.00	19.45	2	HIGH X-BIKE		HIGH X-BIKE		
19.00	19.45	P	AIGUAGYM		AQUACOMBI		
19.30	20.25	1	STEP		POWER DUMBELL		GAC
19.30	20.15	2					HIGH X-BIKE
19.45	20.30	P		AIGUAGYM		FITNESS AQUÀTIC	
20.00	20.55	1		STEP		GAC	
20.15	21.00	2		HIGH X-BIKE		HIGH X-BIKE	
20.30	21.25	1	TBC		STEP		AEROLATINO
21.00	21.30	1		FORÇA INTENS		ABDOMINALS	
21.15	22.00	P	FITNESS AQUÀTIC		AIGUAGYM		
21.30	22.00	1	FORÇA INTENS		ABDOMINALS		

**SALA** >  Intensitat alta  
 Intensitat mitjana/alta  
 Intensitat mitjana  
 Intensitat baixa

**PISCINA** >  Intensitat alta  
 Intensitat mitjana  
 Salut

Aquests horaris poden ser modificats segons les necessitats de la instal·lació

## fitxa 21 Conviure amb la diabetis

activitats de salut

La diabetis és una malaltia freqüent que es caracteritza fonamentalment per un excés de glucosa a la sang. La glucosa és un sucre d'utilitat per a totes les cèl·lules del cos, com a font d'energia per dur a terme processos vitals. Per tal que la glucosa, que circula per la sang i que obtenim dels aliments, pugui ser usada per les cèl·lules, cal l'ajut d'una substància anomenada **insulina**, produïda per un òrgan anomenat pàncrees.

Si el pàncrees no produeix tota la insulina que l'organisme necessita, la glucosa no penetra en les cèl·lules i s'acumula en la sang; llavors apareixen símptomes com l'aprimament, malgrat la sensació de tenir gana, el fet de menjar més de l'habitual, d'orinar en més quantitat del normal i més vegades al dia, una sensació de set intensa que fa que es begui una gran quantitat de líquid; a tot això es pot afegir un cansament intens. Davant d'aquests símptomes cal consultar immediatament el metge.

És important remarcar que aquesta malaltia és crònica. Per tal de retardar i minvar les complicacions que pot tenir per a la nostra salut cal fer un gran control i per aconseguir-ho cal seguir les recomanacions següents:

**Pes**  
Cal vigilar-lo periòdicament i intentar d'ajustar-

lo al pes ideal, segons l'edat, el sexe i l'alçada. Mantenir un pes adequat és, doncs, primordial.

### Medicació

Pot ser que, per les característiques de la diabetis, s'hagin de prendre medicaments (insulina, hipoglucèmics orals o altres). Atès que es tracta d'una malaltia crònica s'haurà de prendre sempre tal com digui el vostre especialista.

### Compte amb els peus

Els peus són una part delicada de l'anatomia del diabètic: qualsevol lesió, per petita que sigui, pot donar lloc a trastorns greus. Cal revisar-los cada dia, tenir una bona higiene i consultar l'equip sanitari, tot seguint els seus consells.

### Autocontrol

Saber un conjunt de tècniques per conèixer el nivell de glucèmia és fonamental per assegurar-ne un bon control. El metge us indicarà el tipus de control que podeu fer en el domicili (freqüència, horari i modificació del tractament segons els resultats). És recomanable anotar els valors obtinguts en el carnet del diabètic i portar-lo en el moment de la consulta.

### Dieta

Cal que sigui l'adequada al pes, a l'activitat

física i al tractament que faci el diabètic. Ha de ser la més variada possible, cal repartir equilibradament els aliments al llarg del dia i evitar passar llargues estones sense menjar.

### Exercici físic

Una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang. L'exercici físic ha de ser l'adient per a la nostra condició física, l'edat i el tipus de tractament. S'ha de fer regularment (cada dia si és possible), tot evitant exercicis poc habituals i excessius.

### Compte amb els ulls

Els ulls són, en el diabètic, un òrgan afectat sovint. Per tal de prevenir-ne les complicacions o posar-hi tractament, si s'han produït, cal que el diabètic revisi els seus ulls almenys un cop a l'any.

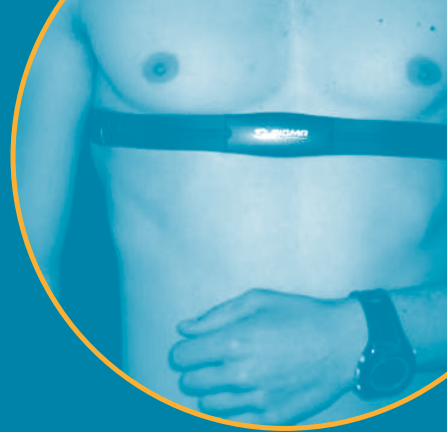
### Conveniència d'associar-se

Compartir informacions i dubtes, i assessorar-se convenientment, és fonamental per conèixer la malaltia i millorar la qualitat de vida. Pertànyer a una associació de diabètics pot ajudar molt.

**FONT:**  
[www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/salut/malaltia/csbas7.htm](http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/salut/malaltia/csbas7.htm)

# L'ús dels pulsòmetres

## Com treballa el monitor de ritme cardíac?



Quan comencem a entrenar, el nostre ritme cardíac s'incrementa ràpidament en proporció a la intensitat de l'esforç físic. En els monitors de ritme cardíac, el cinturó transmissor detecta l'electrocardiograma (ECG), que és el senyal elèctric originat en el cor, i envia un senyal electromagnètic al receptor del canell en el que apareix la informació sobre el ritme cardíac.

El cor mou la sang a través dels pulmons, en els quals, la sang agafa oxigen. En entrenaments més intensos, els músculs necessiten més combustible i, per tant, més fort haurà de treballar el cor per bombejar sang enriquida amb oxigen.

El pulsòmetre és el comptarevolucions del cor, el nostre motor. Amb ell, podem treballar en la zona d'entrenament desitjada i així aconseguir de forma més ràpida i eficaç els nostres objectius. Molts cops, la gent entrena d'una forma massa suau i no aconsegueix crear un mínim d'estímul per al cos, amb la qual cosa aquest no reacciona amb adaptació orgànica. En el cas contrari, moltes vegades observem persones que fan entrenaments massa intensos amb els quals es troben amb falta d'oxigen i d'aquesta manera no entrenen la zona aeròbica (per tant, tampoc hi ha adaptació per part de l'organisme) i no poden suportar més que uns quants minuts d'exercici.

### ZONES D'ENTRENAMENT

Depenent de la nostra intensitat d'entrenament, utilitzarem una via energètica diferent i consegüentment uns objectius diferenciats.

En un programa de salut, només treballarem amb paràmetres compresos entre el 65% i el 85% de la **frequència cardíaca màxima** (FC Màx), perquè el 65% és el llindar mínim d'estimulació perquè un cos tingui una adaptació orgànica i el 85% és el llindar anaeròbic, on

encara utilitzem l'oxigen com a combustible. **Recordem que si treballem sense oxigen, no desenvolupem beneficis a nivell aeròbic, i per tant, no són útils en un programa de salut.**

Vegem a continuació les diferents zones d'entrenament:

- Entre un 50% i un 65% FC Màx., obtenim l'estímul necessari suficient perquè una sessió de recuperació sigui activa. També en aquest límit podem estimular persones amb molt baixa capacitat aeròbica, com persones d'una edat avançada o embarassades.

- Entre un 65% i un 75% FC Màx., es produeix una betaoxidació de lípids, on els greixos són la principal font de recursos durant una sessió d'entrenament. A nivell de rendiment, una sessió on predomini aquesta intensitat de treball rep el nom de **baixa capacitat aeròbica**, amb la que creem una base aeròbica. Aquestes sessions són els pilars de l'entrenament cardiovascular i haurien de suposar al menys un 50% de les sessions setmanals. Recordem també que són les sessions ideals per a perdre greix.

- Seguidament, trobem entre el 75% i 85% FC Màx., les sessions anomenades **alta capacitat aeròbica**, on es produeix una glucòlisi aeròbica en la que obtenim l'energia a partir del glucogen més l'oxigen. L'objectiu d'aquestes sessions és desenvolupar una millora en la capacitat cardiovascular a diferents nivells, com ara la reducció de la FC Basal, augment del volum sistòlic... Aquí estem, encara, en un entrenament saludable, però ja arribem al límit màxim d'entrenament aeròbic.

- A partir del 85% FC Màx., ja treballem amb deute d'oxigen, gràcies a un metabolisme anaeròbic. La demanda d'oxigen és tan alta que el cor no pot transportar-la en quantitat suficient als músculs, amb la qual cosa el combustible passa a

ser la mateixa glucosa muscular, de la qual s'extreu l'energia necessària però amb l'efecte secundari que crea un residu, l'àcid làctic, que s'acumula en els músculs i produeix que la intensitat de l'exercici hagi d'acabar en 2 o 3 minuts. **Treballar a partir del 85% de FC Màx. només seria necessari en el món de la competició, on aquesta franja treballa la tolerància al lactat.**

Cal matisar que aquests percentatges són valors de referència, poden ser modificables amb una entrenament allargat en el temps. Persones ben entrenades poden arribar a cotes més altes (fins el 90% FC Màx. o més) del seu llindar anaeròbic.

### COM CALCULAR LES FREQUÈNCIES DE LES DIFERENTS ZONES D'ENTRENAMENT?

A la pràctica, només s'han de conèixer tres valors: 65%, 75% i 85%.

Primer hem de conèixer la nostra FC Basal, és a dir, la mínima freqüència cardíaca per mantenir les nostres constants vitals. El millor moment del dia per prendre-la hauria de ser al matí, quan ens llevem del llit, però sense posar-nos de peu.

A partir d'aquí, desenvoluparem la següent fórmula:

**FC OBJECTIU = ( 220 – EDAT ) – FC BASAL \* PERCENTATGE INTENSITAT + FC BASAL**

### EXEMPLE

Una persona de 35 anys d'edat i 64 pulsacions en repòs.

**65% FC MÀX = ( 220 – 35 ) – 64 \* 0,65 + 64 = 143**

**75% FC MÀX = ( 220 – 35 ) – 64 \* 0,75 + 64 = 155**

**85% FC MÀX = ( 220 – 35 ) – 64 \* 0,85 + 64 = 167**

# Duració dels cursos per a abonats

GENER - MARÇ Del 8 de gener al 26 de març

ABRIL - JUNY Del 6 d'abril al 22 de juny

INTENSIUS JULIOL Del 5 al 30 de juliol

OCTUBRE - DESEMBRE De l'1 d'octubre al 22 de desembre

## Inscripcions i renovacions

ABRIL - JUNY	Renovació Noves inscripcions	Del 15 al 19 de març A partir del 23 de març
INTENSIUS JULIOL	Residents i abonats Inscripcions	Del 14 al 18 de juny A partir del 22 de juny
OCTUBRE - DESEMBRE	Residents i abonats Inscripcions	Del 13 al 17 de setembre A partir del 21 de setembre
GENER - MARÇ (2011)	Renovació Noves inscripcions	De l'1 al 10 de desembre A partir del 14 de desembre

## CALENDARI D'OBERTURA DEL COMPLEX

### gener

dl	dt	dc	dj	d	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### febrer

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### març

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### abril

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### maig

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

### Horari Complex

- 1 Obert 7-23 h
- Obert 8-22 h
- Obert 8-15 h
- Obert 7-15 h
- Tancat per festiu

- Tots els espais esportius finalitzaran 15 minuts abans del tancament de la instal·lació  
- La instal·lació es reserva el dret de modificar aquest horari per causes d'interès general



complex esportiu municipal  
**les franqueses**

Zona Esportiva Municipal, s/n - 08520 Les Franqueses del Vallès  
Tel. 93 840 48 80 - info@cemlesfranqueses.com - www.cemlesfranqueses.com

la Pissarra

**Direcció:** Lydia Pena, directora del CEM Les Franqueses

**Redacció:** Lydia Pena, Sílvia Miñambres i Jordi Ramos

**Disseny, maquetació i impressió:** Impremta Gargot