

**CONSEJOS**El dolor de espalda  
en el deporte

El deporte contribuye al cuidado de la salud pero también puede convertirse en causa de lesiones.

Si las condiciones son las adecuadas, ni la edad ni la situación personal son impedimentos para hacerlo.

Para ello hay que tener en cuenta las Reglas de Oro:

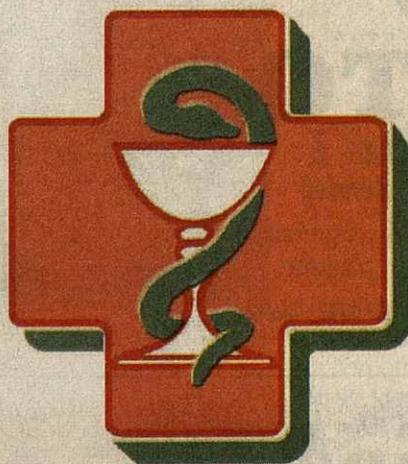
- Preparación física: entrenamiento general, controles de salud, alimentación correcta.
- Adecuación entre la capacidad física y el esfuerzo requerido.
- Hacer un buen calentamiento y estiramiento antes de empezar la sesión deportiva y terminarla con un enfriamiento progresivo.
- Utilizar equipo apropiado: aparatos y utensilios, calzado,...
- Conocimiento de la técnica del deporte que se practica.
- Cuidado y fortalecimiento de las zonas del cuerpo que se sobrecargan con el esfuerzo.
- Ejercicios para compensar el desequilibrio entre las zonas que intervienen más y menos en la actividad.

Para evitar lesiones es muy importante mantener una correcta postura corporal en toda la práctica del deporte.

**CAN BORRELL**

Un nuevo concepto de  
Servicio Farmacéutico

FARMACIA



Ldo. L. V. Ariño Abad

Subs. Ldo. Alex Español

- Análisis
- Fórmulas magistrales
- Dermofarmacia
- Ortopedia
- Homeopatía
- Veterinaria
- Fitoterapia
- Cosmética
- Perfumería
- Dietética
- Óptica

**Francesc Ferrer i Guàrdia, 39**

**Tel. 93 579 13 78 - Mollet del Vallès**