



club  
tennis  
sabadell

## Una altra tradició: el Concurs Pares i fills a la seva 30<sup>a</sup> edició

REDACCIÓ

Les categories de dobles masculins i dobles mixtes acostumen a cobrir a curull els corresponents quadres d'aquest tradicional concurs que s'inicia poc abans de Nadal i es tanca just a sobre la diada de Reis.

Un altre factor importantíssim és la climatologia que, si bé no acostuma a acompanyar durant aquestes dates, enguany ha permès jugar perfectament i acabar puntualment les competicions.

Pel que fa al quadre de dobles masculins, a part de dos únics partits amb WO, es va complir el pronòstic inicial. La parella Aleix i Carles Sala (1) van arribar invictes a la final i amb tots els indicis favorables. L'altra parella finalista, Pol i Manel Ortín, van arribar-hi després de dos partits excel·lents en quarts i semis. La final, més ràpida del previst, va ser favorable als Sala per 6/3, 6/1.

Quan al quadre de dobles mixtes, també hi va haver uns



Dobles masculins, d'esquerra a dreta: Aleix Sala, Carles Sala, Manel Ortín i Pol Ortín

finalistes esperats, Sònia i Vicenç Lorenzo que s'hi van plantar sense perdre cap set. D'altra banda, Neus Serra i Gerard Moreno, finalistes amb només quatre jocs perduts, van assolir el primer set de la final, tot i que els seus rivals Lorenzo

van tancar l'esmentada final amb remuntada i bon joc guanyant per 4/6, 6/3 i 6/2. Sens dubte, un bon partit.

Les corresponents paneres de Nadal van ser el trofeu en litigi que s'atorga als guanyadors d'ambdues categories.

Enhorabona als campions, als finalistes i a l'organització.

### Noves activitats d'entrenament funcional

Des de principis d'any, la sala de fitness del Club ja disposa de maquinària específica d'entrenament funcional com a complement als entrenaments i, durant aquest mes, s'introduirà també aquesta disciplina a les sales d'activitats dirigides. L'entrenament funcional intenta realitzar moviments que realitzem habitual-

ment permetent una millor adaptació a les necessitats de cada persona, aconseguint una millora de la salut, un augment de les qualitats físiques i psíquiques i un increment del rendiment de les funcions i moviments quotidians.

Molts experts consideren que es tracta de l'entrenament més evolucionat que ha sorgit en la història de la preparació física ja que agrupa tot el que es coneixia fins ara referent al fitness, la rehabilitació, la fisiologia funcional, la biomecànica, la neurociència i les lleis físiques aplicades a cada moviment. Per tot això, l'entrenament funcional és una eina immillorable per realitzar entrenaments adaptats a la rehabilitació, a la millora postural, a l'entrenament de persones amb patologies com hèrnies de disc, osteoporosi, obesitat o diabetis i al rendiment esportiu.

Adicionalment, en tractar-se de classes col·lectives dirigides per un monitor especialitzat, l'entrenament és efectiu, divertit, constant, dirigit i eficaç. Aquestes classes dirigides s'iniciaran el proper 15 de febrer tot i que la nova maquinària ja està disponible per als socis i abonats.

Consulteu la pàgina del CTS: [www.cts.cat](http://www.cts.cat) ■



Dobles mixtes, d'esquerra a dreta: Vicenç Lorenzo, Sònia Lorenzo, Neus Serra i Gerard Moreno



Maquinària Purmotion - entrenaments

