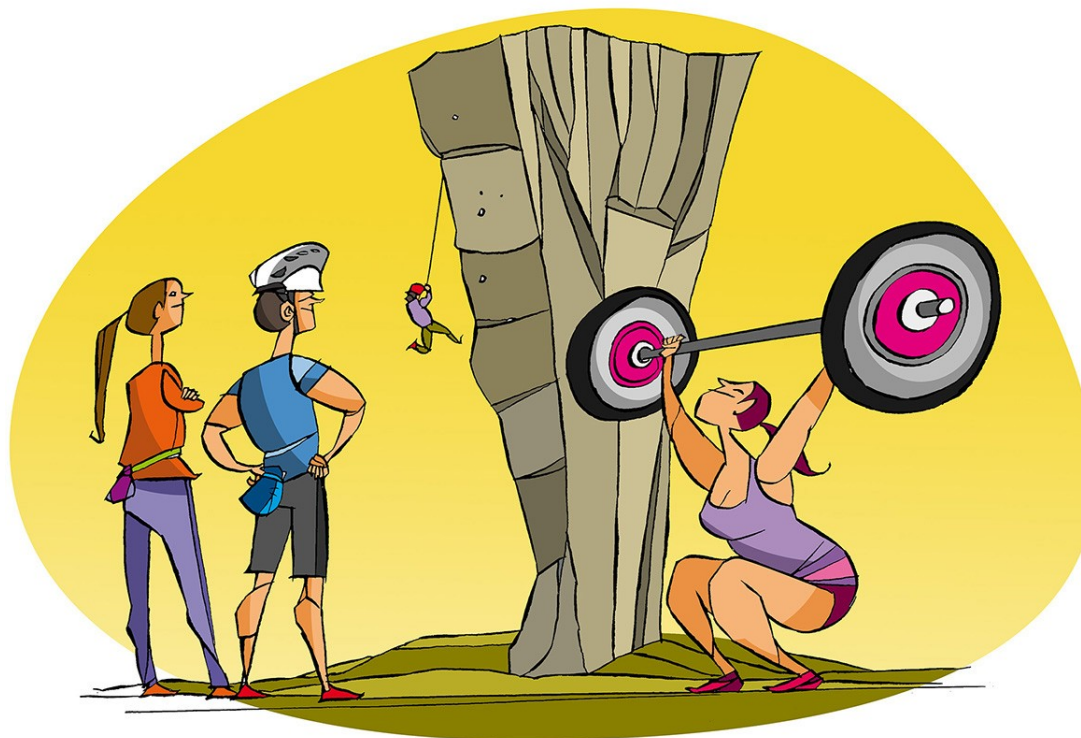


?Més enllà del moviment saludable

Sortint sense por dels caus, els animals silvestres es van acostar al teixit urbà de Manresa en ple confinament. I també les persones necessitem respirar aire pur, moure la musculatura i esbargir-nos. Això explica el creixement del trànsit per l'anella verda durant els tancaments perimetrals i el (re)descobriment de l'activitat física per part de moltes persones, fartes d'enclaustrament i àvides de notar com el vent els fa pessigolles a la cara i de relacionar-se compartint una caminada o un simple passeig.



CLARET&GUBIANAS 2021

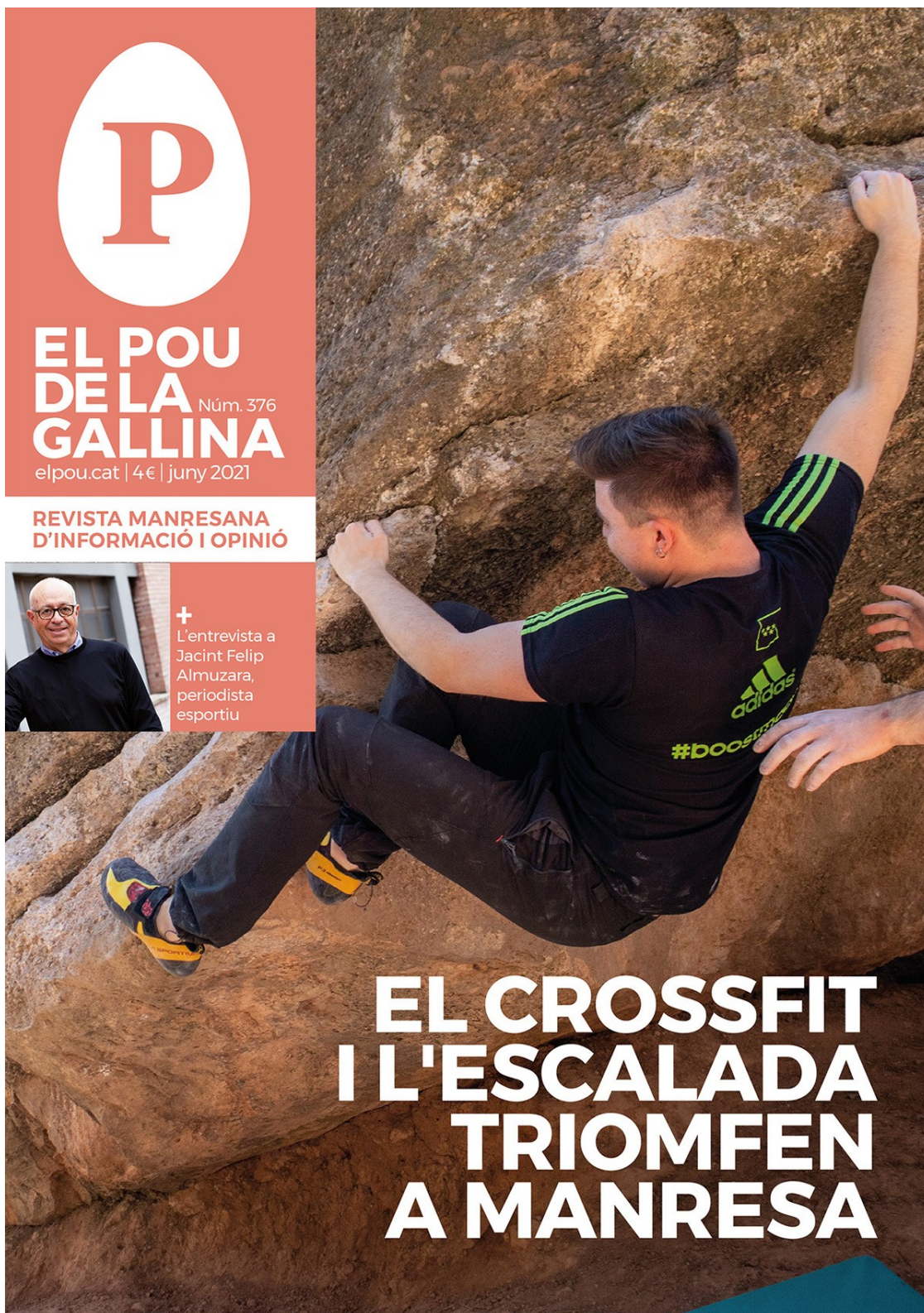
Il·lustració: Jaume Gubianas i Carles Claret.

Tot i que l'efecte de la covid potser no assolirà el canvi de paradigma que alguns presagiaven, sí que ha retornat als orígens bàsics de la quotidianitat, la reflexió, l'autoconsciència i aquell *mens sana in corpore sano* llatí que, això sí, no tothom modula de la mateixa manera, o, a tot estirar, en una justa mesura entre el sedentarisme i la vigorèxia, entre tenir el cos de tot un Adonis o bé la panxa d'Obèlix. Bromes a part, la necessitat de cuidar-se i fer un mínim d'esport, rendint més o menys culte al cos, és una prescripció gairebé tàcita associada a qualsevol especialista mèdic o de salut, ja que millora el funcionament de l'organisme, regula el sistema nerviós i contribueix a aconseguir un descans de més qualitat quan ens fiquem al llit.

Després d'anys del boom dels gimnasos, de la popularització de pràctiques i disciplines adequades a totes les edats, de la moda del *running*, de la consolidació de les bicicletes de muntanya i ara també les de passeig, al marge dels esports d'equip i individuals de més tradició, en els darrers

temps, especialment entre les generacions més joves, s'ha estès la pràctica de l'escalada, que entronca amb una tradició molt manresana i bagenca lligada a l'excursionisme i a les parets i cordades de Montserrat com a icones dels grimpadors més veterans. La modalitat més *salvatge*, però, s'ha anat sofisticant amb l'arribada de competicions i els reptes que plantegen els rocòdroms, alguns dels quals construïts en espais interiors. L'altra gran febrada del moment és el crossfit, un *invent* californià amb dues dècades d'història, pensat per exercitar-se amb gran intensitat potenciant la resistència cardiorespiratòria i muscular, la força, la flexibilitat, la potència, la velocitat, la coordinació, l'agilitat, l'equilibri i la precisió. Un *tot en un* complet on el pare carbasser és l'entrenador personal i en què cal suar la cansalada de valent. Els torsos suats de les platges de la costa oest dels Estats Units ara llueixen ben a prop de casa. Una modalitat *explosiva* que, ras i curt, va molt més enllà del moviment saludable estirant les cames pel Suanya per no quedar-se encarcerat.

[despiece]Aquest és l'Editorial de la revista **El Pou de la gallina** del mes de juny de 2021. En la mateixa revista, ja disponible als quioscos i llibreries de Manresa, s'hi pot llegir el reportatge "El crossfit i l'escalada triomfen a Manresa" de Judit Montón Sanmartí i Marta Cárdenas Monell.



The cover features a large photograph of a man in a black Adidas t-shirt with green stripes and '#boom' on the back, climbing a rock face. The magazine title 'EL POU DE LA GALLINA' is prominently displayed in white on a red background. Below the title, it says 'Núm. 376' and 'elpou.cat | 4€ | juny 2021'. A small inset photo shows an older man, identified as Jacint Felip Almuzara, with a plus sign and the text 'L'entrevista a Jacint Felip Almuzara, periodista esportiu'. At the bottom, the main headline reads 'EL CROSSFIT I L'ESCALADA TRIOMFEN A MANRESA'.

EL POU DE LA GALLINA
Núm. 376
elpou.cat | 4€ | juny 2021

REVISTA MANRESANA
D'INFORMACIÓ I OPINIÓ

+
L'entrevista a
Jacint Felip
Almuzara,
periodista
esportiu

**EL CROSSFIT
I L'ESCALADA
TRIOMFEN
A MANRESA**

[/despiece]