



## Recomanacions per evitar lesions en els entrenaments i partits

MUTUALITAT FCF | 02/08/2020

La Mutualitat Catalana de Futbolistes ofereix una sèrie d'hàbits saludables per evitar lesions habituals.



En el seu compromís de vetllar per la salut dels federats, la Mutualitat Catalana de Futbolistes ofereix un vídeo amb un seguit de recomanacions i consells per evitar lesions tant als entrenaments com als partits. Es tracta d'una sèrie de bons hàbits que poden evitar nombroses lesions que es produeixen amb freqüència.

Per a realitzar una bona prevenció de lesions hi ha dues parts fonamentals. D'una banda l'escalfament, abans i després dels entrenaments i partits. A través del programa FIFA es pot reduir el risc de lesions en prop d'un 50%. La segona part per prevenir les lesions és el refredament, amb l'objectiu de retornar el cos a la calma



**FEDERACIÓ  
CATALANA**  
DE FUTBOL



Departament de  
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081  
premsa@fcf.cat

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

després d'un entrenament o partit.

## **VÍDEO PORTADA**