



Els cruiximents

Amb la tornada a l'escola han començat les temporades esportives. Potser en tornar a entrenar-vos heu patit cruiximents. És un fet habitual que no causa més que un lleuger dolor i que, tal com arriba, acaba marxant. Avui us n'expliquem algunes curiositats

Agulletes?

En català, del dolor muscular en diem *cruiximents*, *fiblades* o *punxades*. Tot i que la paraula *agulletes* és un castellanisme, és a dir, ve del castellà *agujetas*, molta gent la fa servir en català i també alguns mitjans de comunicació l'accepten.

Què són els cruiximents?

Són petites molèsties musculars, sobretot a les cames i als braços. Apareixen l'endemà o al cap d'un parell de dies d'haver practicat alguna activitat física per a la qual no estem entrenats, o que ha sigut excessiva.

Com es poden prevenir?

Fer escalfament abans de practicar exercici i, sobretot, fer estiraments després d'acabar és una bona manera d'evitar que apareguin.

No pain, no gain?

It is not true that if we're not sore, we're not doing enough during our workouts

Es curen sols?

Diuen que el temps ho cura tot. En el cas dels cruiximents, això és infal·lible. Sense fer res, en pocs dies el malestar acaba desapareixent. Això sí, cal tenir una mica de paciència.

L'aigua amb sucre

Potser has sentit dir que el millor remei per als cruiximents és l'aigua amb sucre. En realitat aquest beuratge no té cap efecte en el tractament de les fiblades musculars. Això sí, si te'l prens, quedaràs ben endolcit!

A common discomfort

Almost everyone has experienced muscle pain after doing exercise



Les aplis

Birthday Factory

On es fabriquen, les festes d'aniversari? A la Birthday Factory! Amb aquesta apli els petits podran dissenyar el seu pastís, fabricar regals amb la màquina de fer joguines i, fins i tot, bufar les espelmes. Preu: gratuïta. Plataforma: iOS.



Chess for Kids - Play & Learn

Una apli perquè els nens d'entre 9 i 11 anys puguin jugar a escacs i aprendre estratègies, des de les bàsiques fins a les més avançades. Es podran enfrontar a contrincants reals de tots els nivells jugant en línia, i s'ofereix com una eina per a les escoles i clubs d'escacs. Preu: gratuïta. Plataforma: iOS i Android.



Vocabulary

common: comú
discomfort: molèstia
almost: gairebé
muscle pain: cruiximent muscular
pain: dolor
gain: triomf, guanyar
workouts: exercicis físics