

SUDANDO EN CASA

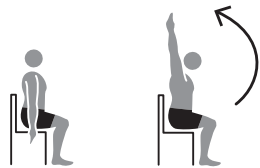


Ejercicio desde la silla (1/3)

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda alrededor de 30 segundos a 1 minuto para una mejor recuperación.



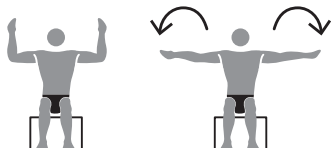
1 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos elevación de ambos brazos al frente de forma suave y continua. P. I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



2 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos elevación de ambos brazos arriba de forma suave y continua. P. I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



3 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos flexión y extensión de los brazos de forma suave y continua. P. I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



4 P. I. Sentado en la silla, brazos laterales flexionados arriba, realizamos extensión de los brazos de forma suave y continua. P. I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.

Leyenda: **P. I.** - Posición inicial / **Ídem** - Realizar la misma posición que el ejercicio anterior / **R** - Repeticiones / **P. A.** - Posición anterior / **P. S.** - Practicante sistemático

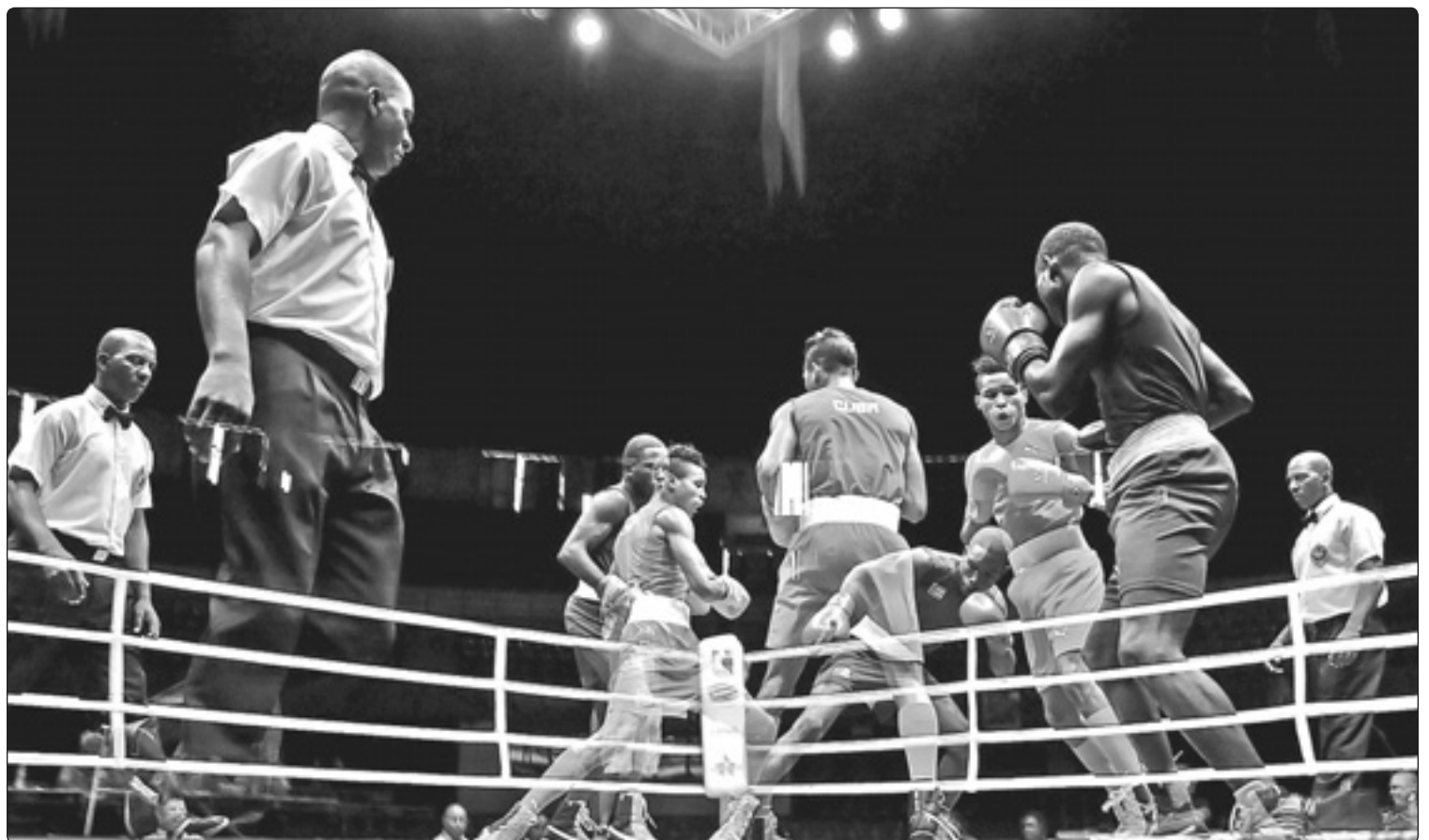
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



¿Qué pasa cuando un solo instante no es suficiente? Observe como se combinan dos o más imágenes en la cámara, mediante la técnica de **exposiciones múltiples**, generando una secuencia interesante en que la acción es la protagonista. (Fotos: Calixto N. Llanes)



MULTIEXPOSICIÓN BOXÍSTICA



SPRINT PROVINCIAL

→ **PROMOCIÓN DEL DEPORTE SOCIALISTA CUBANO** El balance anual del programa Promoción del Deporte Socialista Cubano se efectuó en la sede de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana (ACRC) en el municipio tunero de Manatí, el cual fue dedicado al principal impulsor del deporte en nuestro país, el Atleta Mayor Fidel Castro Ruz. La inserción de nuevos corresponsales en las emisoras local y provincial, el envío de notas al programa Deportivamente de Radio Rebelde y al periódico **JIT**, así como el logro de un mejor funcionamiento del movimiento de peñas deportivas y la realización con calidad de los campeonatos de softbol estuvieron entre los acuerdos adoptados. Luego de anunciar las proyecciones para el próximo periodo fueron estimulados el corresponsal Héctor

Páez, la peña deportiva Carlito Polier in Memoriam, el profesor Yannier Rodríguez y la emisora Radio Manatí, La Voz del Faro. (Héctor Páez y Jorge Pérez, CC. VV.) → **FÓRUM DE CIENCIA Y TÉCNICA EN LA ESFAAR CERRO PELADO** Con una conferencia magistral sobre el Centro de Investigación del Deporte Cubano (CIDC), impartida por el Dr. C. René Romero Esquivel, dio inicio el XVIII Fórum de Ciencia y Técnica de la ESFAAR Cerro Pelado, en el que se presentaron 26 ponencias distribuidas en cuatro comisiones de trabajo. En la Nro. 1, denominada Proceso de enseñanza y aprendizaje y formación en valores en el deporte de alto rendimiento, alcanzó el Premio Relevante la Ms. C. Yaneidys Camejo con su ponencia "Folleto de anatomía y fisiología para las escuelas de profesores de Educación Física".

En la Nro.2, Ciencias aplicadas al deporte de alto rendimiento, se premió al Ms. C. Raúl Trujillo con "El entrenamiento individual basado en pesquisas de los principales adversarios". En la Nro.3, dedicada a la Gestión en el deporte de alto rendimiento, resultó Relevante la obra "Diagnóstico del clima organizacional en la Escuela Nacional de Boxeo Horveín Quesada", del Ms. C. Rodolfo Pérez, y Destacado el trabajo del Ms. C. Wilmer Lewis, relacionado con habilidades directivas mediante el coaching. En la comisión 4, Control y evaluación del entrenamiento deportivo en el alto rendimiento, recibió la categoría de Relevante "Actualización del test de proyecciones en judocas femeninas de la preselección nacional", del Dr.C. Edel Ángel Robaina.

En el evento fueron estimulados con el sello 8 de Octubre, máximo reconocimiento que otorga la ANIR, Pura Concepción, Yaneidys Camejo y Meinardo Torres. (Reinaldo Hernández, C. V.) → **TORNEO PROVINCIAL DE BÉISBOL PARA CAMPESINOS** El equipo de Alquizar (anfitrión) se proclamó campeón del V Torneo Provincial de Béisbol para Campesinos en Artemisa, luego de triunfos de 11x5 y 9x5 sobre el conjunto de Caimito. El tercer y cuarto lugares fueron para Mariel y Güira de Melena. Este certamen se inserta en el programa del Deporte para Trabajadores, con el apoyo de la ANAP y el INDER. Constituyó no solo una opción recreativa para el verano, sino también un ejemplo de cuánto se puede hacer cuando se unen iniciativa, organización y entrega. (Alexander Cardentey, C. V.)