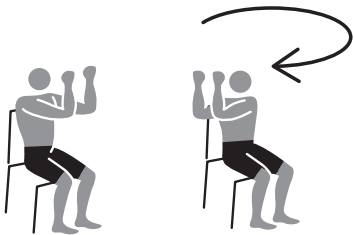


SUDANDO EN CASA

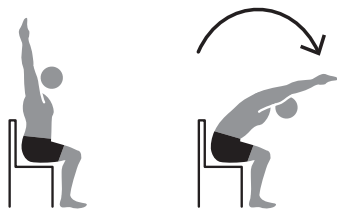


Ejercicio desde la silla (2/3)

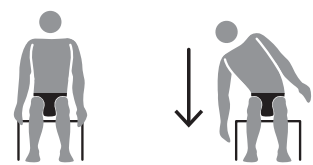
Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda durante 30 segundos a 1 minuto para una mejor recuperación.



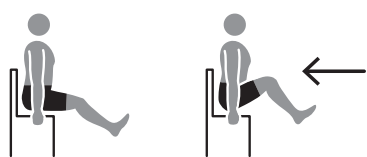
1 P. I. Sentado en la silla, brazos al frente flexionados arriba, realizamos torsión del tronco hacia el lado derecho de forma suave y continua. P. I., repetimos el mismo movimiento hacia el lado izquierdo, realizar 4 tandas, 2 por cada lado, de 8 a 10 repeticiones cada una con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



2 P. I. Sentado en la silla, brazos arriba, realizamos semiflexión del tronco al frente contrayendo el abdomen. P. I., realizar 4 tandas de 8 a 10 repeticiones cada una con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



3 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos flexión lateral del tronco hacia el lado derecho de forma suave y continua, contrayendo el abdomen. P. I., repetimos el movimiento hacia el lado izquierdo. Realizar 4 tandas, 2 por cada lado, de 8 a 10 repeticiones cada una con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



4 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, piernas extendidas y apoyadas en el suelo, realizamos flexión de las piernas de forma suave y continua. P. I., realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones cada una con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.

Legenda: **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



¡DARLO TODO!



Los miembros de la selección de béisbol de Cuba, aunque apenas pudieron repetir el resultado adverso (2-3) frente a los universitarios de Estados Unidos, por tercer tope consecutivo, salieron cada día a dejar la piel en el terreno. Las imágenes revelan esa entrega. (Fotos: **Roberto Morejón**)

SPRINT PROVINCIAL

→ **DESCUBRIENDO UN CAPABLANCA** Con mucho júbilo y alegría, bajo una lluvia de caramelos, se cumplió exitosamente el X Torneo Nacional Pioneril Descubriendo un Capablanca, disputado en el Círculo de Pioneros Sixtico Facundo, del Cotorro. En total participaron 115 ajedrecistas de 12 provincias. Durante la clausura se entregó un reconocimiento especial por la obra de la vida—dedicada a la enseñanza del juego ciencia— al maestro nacional Nilo Noel González Cabrera, creador del certamen.

Se proclamaron campeones en la categoría sub-8 años Lorena Beatriz Montejo Bello y Waldo López Naranjo; en la sub-10 Ana Suárez Velázquez y René Alejandro Ramírez Caballero; en la sub-12 Ingrid Tornés Rosquet y Fran Obel Alonso García; y en la sub-15 Massiel Venero Noda y Ariel González Gómez. El atleta más joven fue Aron Montenegro Fernández De Castro y el mejor árbitro Alberto Interian Rodríguez. Por provincias Matanzas ocupó el primer lugar, seguida por La Habana y Villa Clara, por ese orden. (Reinaldo Hernández de la Victo-

ria, C. V.) → **LUCHADORES MAYABEQUENSES EN LA VANGUARDIA** Los luchadores juveniles de Mayabeque realizaron otra excelente actuación, al conquistar el tercer lugar por provincias en el Campeonato Nacional que tuvo por escenario a Santiago de Cuba. Nuestros gladiadores acumularon 13 preseas, tres de oro, tres de plata y siete de bronce, y mejoraron dos peldaños con respecto al 2016.

Los muchachos del estilo libre propulsaron a Mayabeque hacia los primeros lugares, con botín de tres medallas doradas, una plateada y dos bronceadas. Los campeones fueron los güineros Daniel Valiente Ducas y Yosenki Castañeda Cárdenas, en 50 kg y +85 kg, respectivamente, así como el nicolasero Brayan Blen García en los 58 kg.

Los grequistas ocuparon el sexto lugar, gracias a dos medallas de bronce y la ubicación de todos entre los ocho primeros de cada división. Las féminas se situaron terceras con dos platas y tres bronce.

subtítulos los aportaron Kleima Herrera Feriol (46 kg), de Güines, y Ailen Poll Licea (60 kg), de San Nicolás. (Oswaldo Mederos Acosta, C. V.) → **CAMPEONATO DE DOMINÓ** El Círculo Sociocultural ubicado en la zona rural de Dumañueco, en el municipio tunero de Manatí, fue sede del campeonato de dominó de larga duración Elites del Tablero. El evento contó con la participación de 20 parejas, integradas por activistas del CVD Gonzalo Falcón Rodríguez y los miembros de la Peña deportiva Carlitos Polier in Memóriam. Se jugó la etapa clasificatoria por el sistema de todos contra todos a una sola vuelta.

Los campeones fueron Yuniel Falcón Rodríguez-José Luis Velázquez Zaragoza sobre Dixan Borges Velázquez-Daniel Falcón Rodríguez. En tercer y cuarto puestos se ubicaron Yendry Torres Enrique-Yosbel Cruz Agüero y Yosbel Miranda Hernández-José Luis Leyva Batista, por ese orden. (Héctor Páez Velázquez y Jorge Pérez Martínez, CC. VV.)