

SUDANDO EN CASA



Ejercicio desde la silla (3/3)

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



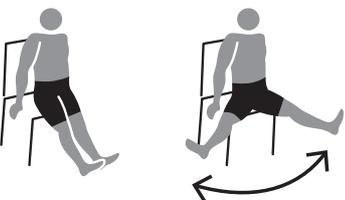
1 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos elevación de la pierna derecha flexionada, P. I. Realizamos el mismo movimiento con la pierna izquierda. Realizar 2 tandas de 8 a 10 repeticiones con cada pierna con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



2 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, realizamos extensión de la pierna derecha, P. I. Realizamos el mismo movimiento con la pierna izquierda. Realizar 2 tandas de 8 a 10 repeticiones con cada pierna con un tiempo de descanso entre tandas de 10 a 15 segundos.



3 P. I. Sentado en la silla, brazos abajo, pierna derecha extendida y apoyada en el suelo y izquierda flexionada, realizamos elevación de la pierna derecha, P. I. Realizamos el mismo movimiento con la pierna izquierda. Realizar 2 tandas de 8 a 10 repeticiones con cada pierna 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 elevación, abriendo y cerrando piernas de forma continua y suave, P. I. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones 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 / **PS**-practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



MIGUEL GALBÁN

La voluntad puede llamarse Enmanuel

Por **Roberto Ramírez**

Jatibonico. - **ENMANUEL** Ponce de León Castillo vivirá este septiembre con especial intensidad.

Muchas horas de esfuerzos y la entereza probada en su lucha contra las limitaciones impuestas por una artrogriposis múltiple congénita le abrieron las puertas de la Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI).

«Siempre me gustó la computación, de ahí que asistiera frecuentemente al laboratorio de mi escuela», dice en alusión al preuniversitario José Luis Tassende, donde perfiló la inclinación por la esfera que alimenta sus aspiraciones profesionales.

Sueña con trabajar la programación, campo en el cual ya concibió un método para el estudio de la trigonometría. Y aunque sabe que le espera un programa docente que demanda prioridad, se niega a renunciar a su otra gran pasión: el ajedrez.

«Comencé a practicarlo desde que estaba en cuarto grado, porque me gusta ejercitar la mente», recuerda durante su encuentro con **JIT**, que le visitó mientras entrenaba con el profesor Maykel González Nieves en la casa de la ACLIFIM de su municipio natal.

«Ante la imposibilidad de mover las piezas con las manos tuve que improvisar un método, y fue un amigo quien me propuso añadirle terminaciones metálicas que me permitieran ensartarlas con

una extensión ajustada al bolígrafo que manejo desde mi boca», explica.

Quien fuera medallista de bronce en los Juegos Escolares Nacionales de hace cuatro años, cuando incursionaba en la categoría 13-14 años, está enterado del ambiente reinante en la UCI en torno al juego ciencia y ello se agrega a la motivación que le anima rumbo a su conversión en estudiante del prestigioso plantel habanero.

«Compañeros de ese centro ya me visitaron en la casa y me entregaron unos CD con información sobre el mismo, y sé que allí se organizan torneos», precisa sobre una actividad que «siempre me ha servido de ayuda».

La matrícula demandó satisfacer los rigores de una prueba de ingreso, y la estancia será cubierta en compañía de su mamá, María Isabel Castillo Cepero, considerada por todos la gran artífice de estos éxitos.

«En la familia, y en ella en particular, he encontrado mi gran apoyo», enfatiza Enmanuel antes de hacer otra precisión: «Siempre está, para lo que necesite, como mi papá Edilberto Ponce de León Romero, además de que en la ACLIFIM he encontrado a otras personas que también han estado pendientes de mí».

El «profe» Maykel, por su parte, evoca cómo «luego de trabajar con otros entrenadores pasó a hacerlo conmigo cuando llegó a la secundaria básica», y pondera su buen paso por varios eventos provinciales y el ya mencionado nacio-

nal donde accedió al podio.

«Ahora va a cumplir un gran objetivo, pero sabe que cada vez que regrese estaremos a su disposición», sentencia con la misma mezcla de satisfacción y tristeza que asalta el rostro de la presidenta de la ACLIFIM, Miriam Díaz de Olivera, cuando habla de la «partida».

«Este es un sueño hecho realidad, no solo para él, sino también para todos nosotros, que hemos sido testigos de sus esfuerzos por desarrollarse en la computación y sobreponerse a cualquier obstáculo», expone.

«Creció junto a nosotros, junto al INDER, Educación, sus compañeros del programa «Crecza la esperanza», y sabemos que va a seguir creciendo. Un mejor medio contribuiría a su independencia y mayor desarrollo», asegura mientras las lágrimas asoman a sus ojos.

Entretanto Enmanuel se prepara a disputar otra partida con Maykel, y ya más repuesta, Miriam se remonta a los días en que el muchacho cursó la primaria con profesoras ambulatorias y estuvo un año en la escuela Solidaridad con Panamá.

«Siempre fue un niño sociable, que no trató de apartarse del grupo y hasta se fugó alguna que otra vez de la secundaria básica», sostiene.

«Me ayudaba mi «chofer», puntualiza entonces Enmanuel sobre el compañero de clases que le movía la silla de ruedas que nunca impuso una barrera infranqueable entre su voluntad y los azares de la vida. ☒

SPRINT PROVINCIAL

→ DAMA INTERNACIONAL EN CIENFUEGOS

Andy Martínez Varela (Cruces), Lino Antonio Trujillo Cabrera (Abreus) y Jorge Luis García Medina (Abreus) acapararon los lugares del uno al tres en el campeonato cienfueguero de dama internacional. Simultáneamente se disputó la copa Dama Azul con participación de competidores de Guantánamo, Santiago de Cuba, Holguín, Camagüey, Villa Clara, Matanzas, La Habana, Pinar del Río y la sede. Los premiados fueron Heredis Corría Dacal (SCU), José Enrique León Ramos (MTZ) y Carlos Hernández (HAB). (José Miguel Varela Martínez) → **PEÑA DEPORTIVA ADOLFO HORTA MARTÍNEZ** La fábrica de piensos de Camagüey, ubicada en la carretera a Nuevitas, en las afueras de la ciudad, dejó constituida la Peña deportiva Adolfo Horta Martínez, en honor a esa gloria del boxeo recientemente fallecida. Conocido como el

Hombre del Boxeo Total a partir del término acuñado por el narrador Rolando Crespo, Horta fue triple campeón mundial en divisiones distintas y cosechó nueve coronas nacionales en torneos Playa Girón e igual cifra en el Internacional Córdoba Cardín. En el acto de creación de la Peña Germán León presentó una obra que resume todas las secuencias de la vida atlética del destacado agramontino. El encuentro fue encabezado por Tomás García, presidente del Consejo Provincial de Peñas Deportivas, y contó además con Carlos García, campeón mundial y gloria del deporte, familiares del homenajeado y trabajadores destacados de la entidad Vanguardia Nacional. (Reynaldo Varona) → **FÚTBOL ENTRE VETERANOS** La selección de veteranos de Candelaria venció a la de San Cristóbal dos goles por uno y se coronó en el primer torneo provincial de fútbol de esa categoría, que tuvo accio-

nes en la localidad artemiseña de Pueblo Nuevo, en Caimito. Por el bronce Artemisa derrotó 4x3 a los locales. Los máximos goleadores del evento fueron Yoan Dueñas (Candelaria) y Osmel Oregón (Caimito), ambos con cuatro, y los mejores portero y director técnico Claudio Povea y Juan Enríquez Pérez, respectivamente, ambos de Candelaria. (Alexander Cardentey, C. V.) → **LIGA AZUCARERA DE BÉISBOL** Con positivo balance del equipo Amistad con los Pueblos sobre el del central Héctor Molina dio inicio en Mayabeque la edición 37 de la Liga Azucarera de Béisbol. Los pentacampeones del Amistad ganaron dos choques en sus predios, pero en el siguiente, en terreno del Héctor Molina, triunfaron los anfitriones. El certamen de la pelota más «dulce» continuará desarrollándose todos los sábados y domingos en Mayabeque, alternándose las sedes. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.)