



SUDANDO EN CASA

Ejercicios para fortalecer extremidades inferiores

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. Nos colocamos en cuatro puntos de apoyo, vista al frente, realizamos: elevación lateral de la pierna derecha y P. I. cambio de pierna, realizar de 2 a 3 tandas de 8 a 15 repeticiones con cada pierna con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Realizar de 2 a 5 tandas igualmente pero de 10 a 15 repeticiones (en la última repetición de cada tanda, se debe mantener la extensión de la pierna de 5 a 10 segundos y volver a P. I.).



2 P. I. Cuatro puntos de apoyo con pierna derecha atrás apoyada al suelo, realizamos: elevación de la pierna y brazo contrario. P. I., alternar con la otra pierna y brazo, realizar de 2 a 3 tandas de 8 a 15 repeticiones.

P. S.: Aumentar de 10 a 15 repeticiones por tanda cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido de descanso.



3 P. I. Cuatro puntos de apoyo con pierna derecha atrás, realizamos flexión de la rodilla buscando el contacto del talón con los glúteos, entre 12 y 15 repeticiones, cambio de pierna y ejecutamos el mismo movimiento de 2 a 3 tandas por pierna.

P. S.: Aumentar de 15 a 20 repeticiones y de 3 a 4 tandas.



4 P. I. Apoyados sobre la espalda, brazos abajo y piernas flexionadas y apoyadas con una ligera separación, cadera elevada mantenida, pierna derecha al frente, subir y bajar la pierna de forma continua, sin tocar el suelo, entre 10 a 15 repeticiones. P. I., cambio de pierna, realizar de 2 a 4 tandas.

P. S.: Aumentar de 15 a 20 repeticiones.

Legenda: **P. I.** - posición inicial / **R.** - repeticiones / **P. S.** - practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



CHE DEPORTISTA: DOS HISTORIAS

★ Por Ernesto Guevara Lynch* ★

La motocicleta



COMPRÉ una motocicleta de poca cilindrada para mis hijos Ernesto y Roberto. Tenía un solo cilindro y era bastante vieja. La llevé a mi casa y les expliqué cómo se hacía para manejarla.

Ellos sabían que cuando yo tenía 17 años me lo pasaba haciendo toda suerte de piruetas en motocicleta y que además tenía la pretensión de ser un corredor. Para mí era el deporte ideal y, junto con algunos amigos, rato libre que teníamos lo dedicábamos a las excursiones en motos.

Cuando terminé mi explicación teórica, quise enseñar prácticamente lo que había dicho. Subí en la motocicleta, hice arrancar el motor y muy airoso salí acelerándolo. Pero no me fijé en un colchón de arena que había en el camino, donde la rueda delantera se trabó y la moto se volvió hacia adelante. Yo salí por el aire, dando mi cabeza contra el suelo.

Nunca olvidaré la risa de toda la barra de chiquilines que habían ido a tomar lecciones de cómo se manejaba una motocicleta. Y los que más se reían eran mis hijos.

El episodio sirvió como ejemplo y cada vez que yo quería teorizar, ellos me recordaban la lección de aprendizaje de moto.

Mi porrazo les sirvió de experiencia y al poco tiempo los chicos manejaban el artefacto a la perfección y con él adquirieron el dominio de la máquina y del camino.

A Ernesto aquella pequeña motocicleta le dio oportunidad de conocer nuevos parajes y algún tiempo después —ya hombre— hizo colocar a su bicicleta un pequeño motorcito e inició con ella un raid por el norte argentino. ¡Llegaría a recorrer alrededor de 4 mil kilómetros! Se despertaba en Ernesto una curiosidad por nuevos horizontes —curiosidad que no lo abandonó nunca— y que más adelante completaría con interés científico y social.

Aquella pequeña motocicleta, sin duda alguna, fue el comienzo de experiencias que le llevaron a ser un maestro en el arte de transitar caminos. ☑

★ ★

Jugador de Ajedrez

LE ENSEÑÉ los primeros movimientos cuando era muy pequeño. Recuerdo que me dejaba ganar y él se ponía furioso. Así no quería jugar. Poco a poco fue progresando, y cuando estudiaba Medicina practicaba con buenos jugadores. Pero yo no estoy autorizado a juzgarlo como ajedrecista, porque soy muy malo, a pesar de que también he practicado bastante ese juego.

Sabía que en Cuba jugaba con grandes ajedrecistas. El maestro Najdorf, de la Argentina, me había dicho en el año 1962 que Ernesto era un jugador de primera categoría. Posteriormente hizo declaraciones en un diario de Buenos



Aires en un artículo donde dice que el Che tenía una biblioteca ajedrecística compuesta por más de 500 volúmenes. Y agregó:

«¿Cómo jugaba? Era un jugador bastante fuerte. Prefería el juego agresivo y era dado a los sacrificios, pero bien preparados; por lo que pude ubicarlo como de primera categoría.»

Dijo Najdorf que jugó con el Che en Cuba, donde lo había invitado a jugar diez partidas simultáneas, que se realizaron en un club de ajedrez donde participaron algunas personas del Gobierno. Y añadió:

«Con el Che yo llegué a estar un poco mejor y le ofrecí tablas. Las rechazó con estas palabras: —“Mire, maestro, siendo estudiante de Medicina yo perdí contra usted en una exhibición que dio contra 15 tableros, en el Hotel Provincial de Mar del Plata, y ahora prefiero perder o buscar el desquite”—.»

«Acepté la invitación a la lucha, pero fue tablas.»

* **Padre del Guerrillero Heroico Ernesto Guevara de la Serna. Textos aparecidos en el libro Mí hijo el Che, de la Editorial Arte y Literatura, 1988.** ☑

SPRINT PROVINCIAL

→ **LIGA AZUCARERA DE BÉISBOL** La novena de la avileña UEB Primero de Enero, del municipio de igual nombre, comandada por el DT Luis García Domínguez, alcanzó el primer lugar en la recién concluida Liga Azucarera de Béisbol. La lid se desarrolló durante los meses de julio y agosto con la participación de cinco equipos, en un sistema de todos contra todos en que los violeños, ganadores en las tres últimas ediciones, se impusieron de forma invicta en 13 partidos, récord para esta competencia.

García atribuyó los resultados a la labor realizada por los entrenadores Norge Domínguez, Yoire Meriño y el experimentado especialista de pitcheo Eriberto Goicochea, así como al trabajo en equipo. Destacó además la buena actuación a la ofensiva de Osiel Mojena, Diosleidi Arieta y Alexis Cardama. (Daniel Ojeda, C. V.) → **AJEDREZ EN EL VERANO** La XI Edición del tradicional torneo de ajedrez Agosto de Victorias, en saludo al natalicio del Comandan-

te en Jefe Fidel Castro Ruz y el surgimiento del Comité Olímpico Cubano, finalizó en el municipio mayabequense de San Nicolás de Bari. El evento reunió a 50 trebejistas de siete provincias, repartidos en tres torneos de seis concursantes y uno abierto de 38. El grupo élite tuvo una nómina de cinco maestros internacionales y uno Fide, con ELO promedio de 2 415 puntos.

En el Élite resultó ganador el camagüeyano Carlos Albornoz (2 467) con seis rayas, seguido por el güinero Henry Soto (2 451) y el matancero Marcos Gómez (2 415), ambos con cinco y medio puntos cada uno.

En el grupo uno se impuso el MF capitalino René Álvarez con siete unidades. Detrás se ubicó el lajero Alejandro García (5,5). En la llave dos el triunfo correspondió al avileño Carlos Castellanos (7), seguido por el Experto Provincial Eduardo González (5), de Güines. Por último, en el Abierto el artemiseño Alejandro Arteaga se impuso con siete unidades, y a continuación se ubicaron

el güinero Alexei de Jesús Moreno con igual puntuación y la habanera Lilian Bárbara Blanco con seis y medio. (Oswaldo Mederos Acosta, C. V.) → **INICIO DEL CURSO ESCOLAR EN ABREUS** Conscientes de la necesidad de fortalecer la preparación para impulsar el deporte en cada barrio, comunidad y asentamiento comenzaron el curso escolar 35 estudiantes de la especialidad de Cultura Física de los municipios cienfuegueros de Rodas y Abreus, en el centro universitario de este último. Sergio Lamoté, director de la institución, les dio la bienvenida y los exhortó a cumplir con todos los requisitos, más en este período que inicia el 5 de septiembre, aniversario 60 del alzamiento de marinos y civiles en el territorio.

En el acto estuvieron presentes además otros miembros del consejo de dirección, glorias deportivas y funcionarios de las organizaciones de masas. (María Carla Alonso y Alfredo Landaburo, CC. VV.)