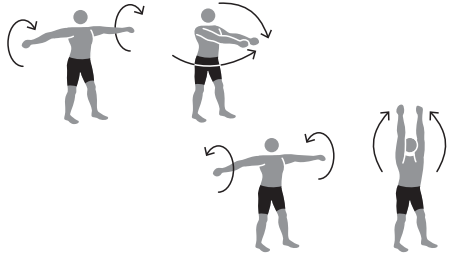




SUDANDO EN CASA

Ejercicios variados (brazos y piernas)

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.



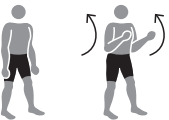
1 P. I. Parado, piernas separadas, brazos laterales con puños cerrados, realizamos 4 círculos pequeños, brazos al frente y volvemos a P. I., cambio realizando los círculos hacia atrás y brazos arriba y volvemos a P. I. Realizar de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de recuperación de 15 a 20 segundos.

P. S.: Se ejecutará el mismo ejercicio con un pomito de arena o agua.



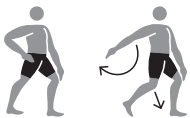
2 P. I. Parado, piernas separadas, brazos al frente y abajo, puños cerrados, realizar flexión de brazos simulando el ejercicio de remo. Se debe ejecutar lentamente y contrayendo los brazos, hacer 4 tandas de 15 a 20 repeticiones con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Se ejecutará el mismo ejercicio con pomos de arena o agua.



3 P. I. Parado, piernas separadas, brazos abajo y puños cerrados, realizar flexión de brazo (bíceps) y semicurl de forma simultánea. Realizar de 10 a 15 repeticiones, de 2 a 4 tandas con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Se aumentarán las tandas de 4 a 5, utilizando pomos de arena o agua, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido de descanso.



4 P. I. Piernas en forma de paso, izquierda al frente semiflexionada, brazo derecho flexionado y apoyado atrás, realizamos extensión simultánea del brazo derecho y semiflexión de la pierna de atrás (elear el talón), cambio de pierna y brazo. Realizar entre 10 a 15 repeticiones de 2 a 4 tandas, con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

Nota: La pierna apoyada al frente no se debe mover.

P. S.: Se aumentará el tiempo de trabajo de 15 a 20 segundos, utilizando pomos de arena o agua, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido de descanso.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



EL RUGBY

★ Por Ernesto Guevara Lynch* ★

A ERNESTO le encantaba jugar al rugby. Cuando vivíamos en la calle Chile de la ciudad de Córdoba, comenzaron a jugar él, su amigo Granado y su hermano Roberto, en un club local llamado Estudiantes, que no tenía más que una cancha precaria.

Recuerdo que en la calle Chile corrían en el patio empedrado y allí practicaban los tackles, seguidos de tremendos porrazos.

Según sus amigos Alberto Granado y Roberto Schaejer, Ernesto tenía grandes condiciones como jugador de rugby. Se decía que su tackle era demoledor.

En Córdoba existía entonces solo un club y, por regla general, jamás conseguían el número de jugadores suficiente como para poder hacer un partido serio. Además, las canchas eran poteros con el suelo sumamente duro.

Cuando Ernesto volvió a Buenos Aires lo inscribí como socio en el Club SIC (San Isidro Club), del cual yo era uno de los fundadores. Allí, junto con su hermano Roberto, intensificó su juego de rugby.

A mí me preocupaba enormemente que Ernesto —que siempre seguía con su asma a cuestas— jugase este deporte tan violento, pero fue inútil mi advertencia, era un empecinado y, como le gustaba el rugby, lo hacía a despecho de su enfermedad.

★ Por Ernesto Guevara Lynch* ★



Cuando jugaba, siempre conseguía un amigo que corría por la línea con el inhalador, para dárselo a Ernesto cuando se lo pidiese. Si se sentía muy fatigado, pedía permiso al juez y se daba unos cuantos bombazos con el inhalador, para después seguir jugando.

Los médicos me habían dicho que este deporte para Ernesto era simplemente suicida. Que su corazón no podía aguantarlo. Una vez se lo dije y me contestó: «Viejo, me gusta el rugby y aunque reviente lo voy a seguir practicando».

Ante tanta insistencia decidí usar otros procedimientos. Mi cuñado Martínez Castro era el presidente del Club SIC y le pedí que sacara a Ernesto del equipo en que jugaba. Mi cuñado así lo hizo y Ernesto, furioso, se cambió al club vecino Atalaya y siguió jugando como siempre.

En mi estudio, Ernesto, Roberto y sus compañeros confeccionaban una revista llamada Tackle. En ella colaboraban todos firmando con seudónimos, y el de Ernesto era Chang-Cho, seudónimo que parecía chino y que también recordaba el apodo cariñoso que le pusieron algunos amigos. ☐

***Padre del Guerrillero Heroico Ernesto Guevara de la Serna. Texto aparecido en el libro Mi hijo el Che, de la Editorial Arte y Literatura, 1988.**

SPRINT PROVINCIAL

→ **INDER-CDR-UJC** Cuarenta y cinco jóvenes estudiantes y trabajadores del movimiento deportivo, en el municipio habanero del Cotorro, integraron el Destacamento Juvenil IX Congreso de los CDR, primero conformado en la capital. Vladimir Saurí Bermúdez, coordinador provincial de los CDR, entregó el estandarte al funcionario de la UJC Ariel Pedroso Camacho, en acto celebrado en el Círculo Social Obrero Chago Riverí de la cervecería Guido Pérez Valdés.

Allí, Aleida Guevara March, hija del Che, intercambió con los presentes y señaló que la juventud cubana continúa desempeñando un papel extraordinario en el mundo, como ninguna otra. (Reynaldo Hernández de la Victoria, C. V.) → **FÚTBOL EN QUIVICÁN** El equipo de fútbol de San Felipe venció al de "Argentina" en la cancha Alfredo Gamoral y se adjudicó la copa del 27 Torneo Tomás González en Memoriam, disputado en el municipio mayabequense de Quivicán. Los campeones

—por segunda ocasión consecutiva— aplastaron a sus rivales 4x1, mostrándose mucho más rápidos y dominando el partido de principio a fin. (Osvaldo Mederos Acosta, C.V.) → **COPA DE CAMPEONES DE BÉISBOL POPULAR** El equipo representativo de la CPA Camilo Cienfuegos obtuvo el título de la VII Copa de Campeones de Béisbol Popular, en el municipio de Pinar del Río, que contó con la participación de ocho novenas del territorio entre los meses de agosto y septiembre. Los titulares derrotaron en la gran final (13x6) a la selección de la CPA Cuba Socialista. Osquiel Cabrera fue el lanzador ganador y acabó seleccionado como el jugador más valioso del torneo.

Los vencedores conectaron en ese choque ocho cuadrangulares que impulsaron 11 de las 13 carreras del colectivo, encabezados por Pedro Pablo Blanco y Alioski Barroso, cada uno con par de vuelacercas y tres remolcadas. Dariel Hernández, del equipo de la

fábrica de cervezas La Princesa, fue el mejor lanzador del torneo con dos victorias sin derrotas en la etapa clasificatoria, en tanto sus coequiperos Yoan Rojas y Osmel Solano concluyeron al frente del departamento de jonrones con tres cada uno. (Zenén Porras y Yoan Michel Peña, CC. VV.) → **AJEDREZ JUVENIL** La trebejista Laritza Alfonso Ruisánchez situó al municipio de La Palma en la cúspide, al dominar en los torneos de la categoría juvenil efectuados en salas de la capital pinareña. Lo que más disfrutó fue alcanzar la norma de maestra nacional, acción valedera para que este territorio cuente con cuatro ajedrecistas con esa categoría.

Laritza es doble medallista de oro en los torneos por invitación Giraldirilla de La Habana, además de subcampeona en juegos escolares nacionales. Ha defendido a su provincia en eventos de primera categoría efectuados en el país. (Antonio Miranda Fábregas, C. V.)