

SUDANDO EN CASA



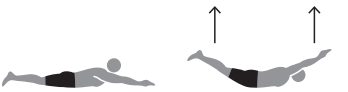
Para fortalecer la parte superior del cuerpo

Antes de comenzar la actividad recuerde realizar el calentamiento. Al concluir la batería de ejercicios realice una recuperación caminando, relajando los brazos inspirando y expulsando el aire de forma pausada y profunda durante alrededor de 30 segundos a un minuto.



**1** P. I.: De espaldas a una silla. Coloque las manos sobre ella de modo que los dedos apunten hacia el frente. Lleve los pies hacia adelante para trasladar el tronco y la cadera. Deje flexionadas las piernas, de manera que el peso del cuerpo se concentre en los brazos. Flexione los codos intentando que no se separen en ningún momento de la línea media del cuerpo. Inspire y expire. Realizar de 2 a 3 tandas de 8 a 12 repeticiones.

P. S.: Realizar 3 a 5 tandas de 15 a 20 repeticiones.



**2** P. I. Acuéstese bocabajo, apoyado sobre el estómago con los brazos y las piernas extendidas. Mantenga el cuello en una posición neutral sin forzarlo, y los brazos y las piernas rectas (pero sin bloquear todo el cuerpo), con el torso estable. Levante al mismo tiempo los brazos y las piernas intentando formar una U alargada con el cuerpo, a base de la espalda arqueada y los brazos y las piernas a varios centímetros del suelo. Mantenga esa posición durante 2 a 5 segundos y vuelva a bajar a la posición inicial de la espalda, completando una repetición. Regrese a la misma forma inicial. Realizar de 1 a 2 tandas de 5 a 7 repeticiones.

P. S.: Realizar 1 a 2 tandas y de 6 a 8 repeticiones.



**3** P. I. Inclínese hacia adelante y flexione ambas rodillas, recordando mantener la espalda plana. Extienda hacia abajo los brazos de manera recta. A continuación levante los pomos con arena sin modificar su postura, quedando a la altura del pecho, contrayendo los omóplatos. Asegúrese de no arquear la espalda. Baje lentamente los pomos de arena a la posición inicial para completar una repetición. Realizar 2 a 3 tandas de 8 a 12 repeticiones.

P. S.: Realizar 2 a 3 tandas y de 12 a 15 repeticiones.



**4** P. I. Comience en la posición de plancha con los brazos flexionados y apoyándose en el antebrazo, las piernas extendidas manteniendo la parte superior del cuerpo totalmente recta sin apoyar las rodillas. Mantenga el abdomen apretado y el cuerpo en línea recta durante 30 segundos, descansando durante 15 s antes de comenzar nuevamente. Realizar de 2 a 3 repeticiones.

P. S. Realizar 4 a 6 repeticiones.

Leyenda: **P. I.:** Posición Inicial / **R:** Repeticiones / **P. S.:** Practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD.



# Si se habla de nobleza: Franz Hoed de Beche

Por Víctor Joaquín Ortega

**¡FUEGO...!** El vapor Morro Castle está siendo devorado por las llamas frente a las costas de Nueva Jersey. Septiembre 8 de 1934. Viajaba desde La Habana hacia Estados Unidos. No llegará.

Desconcierto. Gritos. Plegarias. Terror. No todo es orden para subir a los botes de salvamento que son bajados a gran velocidad para huir de la muerte. Estos se acaban. Hombres y mujeres que se lanzan a las aguas...

Una dama tiembla ya desde las miradas: Rosario Camacho León. No es lo suficiente hábil para batirse con las olas y carece de salvavidas. Un muchacho se le acerca al darse cuenta de los momentos de incertidumbre que ella vive, y le cede el que había conseguido. Un gesto de despedida y se tira al mar. Rosario, con los ojos semicerrados, lo imita.

Ella es rescatada; él desaparece. Nombre del infortunado héroe: Franz Hoed de Beche García. El protagonista de la generosa acción era una promesa de las contiendas atléticas y de las piscinas.

Según investigaciones realizadas por Esteban Muñoz, miembro destacado del Equipo Nacional de Historia del Deporte fallecido en la capital de Cuba en 1991:

«...Franz fue un buen nadador... Aunque solo encontré mención en la prensa a las actividades del joven en las albercas durante los últimos días de julio y los primeros de agosto de 1933 y 1934, al indagar con Carlos Alfonso, quien le diera las primeras lecciones en esa disciplina, conocimos entonces que desde niño Franz fue amante de la natación, y que conforme le gustaba el deporte así cumplía con los estudios.

»Además, fue poco corriente en las piscinas competitivas aquí, pues sus últimos años como estudiante transcurrieron en tierras norteamericanas aunque, en cuanto pisaba el suelo patrio, se dedicaba a los ejercicios básicos para estar en forma para la lucha en las piscinas.»

Por una carta que el joven enviara a su entrenador se sabe que conquistó en Estados Unidos dos medallas —oro y plata— en las carreras, aunque consigna que ese deporte no lo satisfacía

tanto como la natación.

Esteban aseguraba que Hoed de Beche García prefería las distancias largas en ambas especialidades. De ascendencia francesa, sentía gran amor por la villa de Pepe Antonio, «... tierra que lo viera nacer, crecer y dar sus primeros pasos en los estudios y juegos favoritos».

El padre del atleta fue un comandante mambí y el sobrino de Franz, hijo de su hermana Paulina, Gustavo Machín Hoed de Beche, llegó a igual grado en el Ejército Rebelde y cayó en combate como integrante de la guerrilla del Che en Bolivia.

El complejo deportivo más importante de Guanabacoa, donde destaca un estadio beisbolero, lleva el nombre de aquel joven —se le conoce por el Franz de Beche—; y en el parque Martí, del Vedado, hay un monumento que recuerda su gesto.

Franz merece una contienda cubana de natación que lleve su nombre: lo mantendría aún más vivo en la memoria y las batallas de sus compatriotas, al servir de impulso a una disciplina que amó, tan necesitada de gran apoyo para lograr el gran salto en la mayor isla del Caribe. ☐

## SPRINT PROVINCIAL

→ **PINAREÑOS AL CARLOS TORRE** Los ajedrecistas Laritza Alfonso Ruiz y William Hernández, del municipio pinareño de La Palma, intervendrán en el torneo Carlos Torre con escenario en Mérida, México. Para llegar en óptima forma participaron en certámenes de jugadas rápidas y ofrecieron simultáneas, además de analizar aperturas, medio juegos y finales con dos y tres piezas y diferentes variantes. Estos señalaron que la participación en la tradicional cita tiene como principal propósito sumar puntos a sus coeficientes ELO. (Antonio Miranda Fábregas, C. V.) → **NACIONAL DE MOTOCROSS** El equipo de Mayabeque totalizó 288 puntos y resultó subtitular de la segunda parada del Campeonato Nacional de Motocross disputada en la villaclareña pista XX Aniversario. La cima quedó en poder de Pinar del Río (356) y el tercer escaño se lo adjudicó la provincia sede (244). Steven Gutiérrez se impuso en la categoría de 11-15 años con motos especiales, Raidel Allende en la 16-20, el veterano

Lázaro Michel Manchuá en mayores de 20 años con motos especiales, y Rodney Alonso en igual categoría pero tripulando una moto CZ de 250 cc. La tercera parada tendrá lugar en enero del próximo año en la remozada pista de Paso del Río, en Güines, Mayabeque. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.) → **CIENFUEGOS VISITA A SUS ATLETAS** La Dirección de Deportes de Cienfuegos organizó una visita a los atletas de ese territorio que entrenan en los centros de alto rendimiento enclavados en la capital cubana. La comitiva dialogó con los 46 competidores de varias disciplinas distribuidos en las escuelas Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín, quienes ante funcionarios de los CDR, la CTC, la FMC, la ANAP y la UJC se comprometieron a continuar cosechando éxitos. (Alfredo Landaburo y María Karla Alonso, CC. VV.) → **COPA OLIVERIO ORTIZ NUÑEZ** El anfitrión Agropecuario se coronó campeón de la Copa de Béisbol de primera categoría del poblado de Senado, en el municipio camagüeyano

de Minas, tras derrotar a Tigres de Cañada Amarilla. A continuación se ubicaron los equipos de Caidige y Juveniles del Congreso. (Manuel del Toro Rivero, C. V.) → **ACTIVISTAS Y CVD** Construir implementos con medios propios e incrementar la divulgación de su labor fueron los principales temas debatidos en el Pleno de Activistas y Consejos Voluntarios Deportivos en el municipio tunero de Manatí, efectuado en el salón de reuniones de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana. Después de conocidas las proyecciones de trabajo para la nueva etapa fueron premiados como más destacados del año Yusdel Miranda (Recreación), Pedro Letan (Deporte), Julio Vázquez (Actividad Física Comunitaria), Yordan Rodríguez (Apoyo) y Guillermo Ríos (Juez y Árbitro). Entre los CVD sobresalieron el Gonzalo Falcón (ANAP), Forjadores del Futuro (Circunscripción) y Fábrica Textil TAHABA (Obreros). (Héctor Páez Velázquez y Jorge Pérez Martínez, CC. VV.)