

SUDANDO EN CASA



Una joya en la Perla del Sur

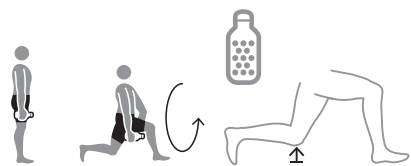
Por **Roberto Ramírez**
Fotos **Mónica RF**

Ejercicios para fortalecer piernas, tronco y abdomen

Antes de comenzar la actividad recuerde que debe realizar el calentamiento.

Al concluir la batería de ejercicios realice una recuperación caminando, relajando todo su cuerpo, respirando el aire por la nariz y expulsándolo de forma pausada.

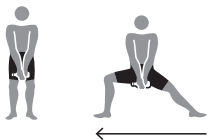
Materiales: Pomo con agua o arena.



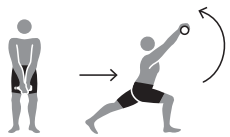
1 P.I.: Parados, brazos abajo, tomamos el pomo en la mano derecha; realizamos asalto al frente con la pierna derecha e izquierda flexionada atrás, semiflexión del tronco y la vista al frente. Pasamos el pomo por debajo de la pierna derecha hacia la mano izquierda y P.I. Se repite el ejercicio con la pierna y mano izquierdas. R: De 6 a 20 y de 2 a 4 series.



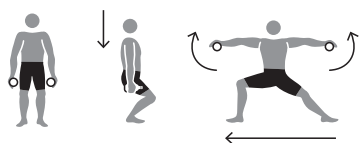
2 P.I.: Ejecutar el mismo ejercicio, pero pasando primero el pomo por la cintura y luego por la pierna hasta regresar a la P.I. Realizar una marcha de 8 tiempos. Se repite el ejercicio con la pierna y mano izquierdas. R: De 6 a 20 y de 2 a 4 series.



3 P.I.: Parados, sosteniendo el pomo con ambas manos, brazos al frente y abajo, realizar: asalto lateral con la pierna derecha y brazos al frente. P.I. Alternar con la pierna izquierda. R: De 8 a 20 y de 2 a 4 series.



4 P.I.: Realizar el mismo ejercicio anterior; 1. Asalto; 2. P.I.; 3. Semiflexión del tronco y brazos arriba; 4. P.I. Cambio con la pierna izquierda. R: De 8 a 20 y de 2 a 4 series.



5 P.I.: En la posición de parados colocamos un pomo en cada mano y realizamos: cuclilla profunda o semicuclilla, sacando la pierna derecha hacia el lateral, brazos laterales y P.I. Cambio con la otra pierna, alternamos el movimiento. R: De 8 a 20 y de 2 a 4 series.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Cienfuegos. - **APENAS** transcurrieron unos meses desde la anterior visita de **JIT**, y aunque el huracán Irma obligó a una pausa fuera de pronósticos impresiona la imagen reinante en la que será una de las mejores academias del boxeo cubano.

Si entonces ya se perfilaba la magnitud de la obra, ahora queda totalmente claro que el proyecto gestado por los cienfuegueros deviene acercamiento concreto a la intención de combinar buen gusto, funcionalidad y cultura del detalle.

Lo que antaño fue una casona de madera complementada con lo imprescindible para la preparación deportiva se alza como bien pensada fusión de gimnasio, dormitorios, cocina, comedor, área socio-administrativa con espacio reservado para el adiestramiento teórico y otras facilidades.

Las cifras no dejan mentir en torno a la magnitud del empeño, pero aun así el ingeniero José Lozano y el arquitecto Wilfredo Martínez insistieron en que los reporteros escalaran a uno de los techos en busca de una mirada más abarcadora.

Y ciertamente fue ilustrativo para comprender el empleo de más de 68 toneladas de cemento en bolsa, 300 metros cúbicos de hormigón en planta, ocho toneladas de acero, 500 metros cúbicos de tierra de relleno y unos 13 mil bloques.

Quedan otros datos, pero más allá de su importancia para reseñar el alcance de lo propuesto impresiona la calidad de los materiales y el quehacer constructivo, expresión de respeto al confort de que son merecedores sus destinatarios.

Cerámica, falso techo y muebles sanitarios de primer rango o instalaciones destinadas a disponer de agua caliente son parte del panorama ya constatable, como fruto de una inversión priorizada y seguida con celo por la dirección de deportes y las máximas autoridades de la provincia.

«Con independencia de situaciones muy puntuales que trascienden el ámbito del terri-



torio, como la enfrentada por la ausencia de cemento blanco, el flujo del abastecimiento ha sido excelente», precisa Martínez.

«La asignación de materiales se ha comportado en correspondencia con las necesidades», subraya Lozano antes de insistir en que parte del trabajo quedará concluido antes de que finalice el año y la totalidad en marzo próximo.

Lo menos adelantado es el gimnasio, pero despejadas ya algunas incógnitas en relación con el proyecto y conocido que su nivel de complejidad no es exigente, los expertos coinciden en que los seguidores de los astros Robeisy Ramírez y Lorenzo Aragón estrenarán la academia en la fecha referida.

Pero también insisten en no bajar la guardia en el orden de la calidad, y con ese concepto se piensa igualmente en las áreas verdes, los exteriores, las cisternas, la pavimentación, los estacionamientos, las fosas absorbentes y otros pasos inherentes al proceso de terminación.

Los cálculos sitúan en alrededor de 2,5 millones de pesos la erogación a completarse por conceptos de construcción y montaje, y la familia del pugilismo en la llamada Perla del Sur sigue al detalle la que será su «joya», al tiempo que diseña cómo explotarla y cuidarla al máximo. □

SPRINT PROVINCIAL

→ **PLENO PROVINCIAL DE ACTIVISTAS Y CVD** Lograr más acciones de conjunto con otros organismos, crecer en el activismo para mantener el desarrollo de los eventos en las comunidades y trabajar más con las glorias deportivas fueron los principales temas debatidos en el Pleno Provincial de Activistas y CVD, desarrollado en el municipio santiaguero de Mella. La ocasión fue propicia para premiar como más destacados del año a Andrea Odélin (Individual), Mirtha Susana Hernández Hidalgo (Individual), Conrado Ramón Aliado (Actividades deportivas), Miguel Roemys Ávila Oliva (Actividades deportivas), Giselly García Naranjo (Recreación), Luisa María Mengana (Apoyo), Yeni Fonseca Rodríguez (Juez-árbitro) y Romárico Caldero (Categoría colectiva). Entre los CVD sobresalieron el Juan José Verdecia (ANAP-CP) y el Reinaldo Brut (CCS); y los municipios más destacados integralmente fueron Contramaestre y Songo la Maya. (Luisa María Mengana, C. V.) → **ACTIVISTAS Y CVD EN CAMAGÜEY** Incrementar los Consejos Voluntarios Deportivos y continuar el trabajo para mejorar la superación de los activistas

fueron temas principales en el Pleno de Activistas y CVD en Camagüey, efectuado en el Centro Recreativo Agramontino. Tras debatir sobre las proyecciones de trabajo para la próxima etapa se estimuló por lo realizado en el año que termina a Sonia Peña (Recreación), Adolfo Pérez (AFC), Alejandro Genaro Lima (Integral y Deporte), Ángel Fernández (Juez-Árbitro); y entre los CVD sobresalieron la Termoelectrica 10 de Octubre (Obrero), La CCS 1ro. de Mayo (ANAP) y San Ignacio (Circunscripción). Se reconocieron como más integrales los municipios de Nuevitas, Florida y Minas. (Manuel del Toro Rivero, C. V.) → **RELACIONES NACIONALES** Dedicado al Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y al Che, en el 50 Aniversario de su caída en Bolivia, se desarrolló en el Hotel Deportivo de Sancti Spiritus el Pleno Provincial de Relaciones Nacionales. La próxima celebración de los Juegos de los Trabajadores, el apoyo a los evacuados por el paso del huracán Irma, así como la práctica deportiva en lugares montañosos e intrincados fueron el centro de las intervenciones. Bertha Fidalgo,

jefa del Departamento de Relaciones Nacionales en el territorio, llamó a incrementar la participación en los diferentes foros y enfatizó en la superación de los activistas y el trabajo que han desarrollado en la realización de diferentes copas. Jorge Morel, subdirector provincial de Deporte para Todos, hizo un llamado a ser fieles veladores del trabajo diseñado por este movimiento, para evitar actividades que no estén reconocidas en el calendario deportivo. En las categorías individuales fueron estimulados Rafael Nápoles (Deporte) y Arlés Arboláez (Recreación), ambos de Cabaiguán, junto a José Betancourt (Actividad Física Comunitaria), Miguel Monteagudo (Jueces y Árbitros) y Pedro Luis Sorio (Apoyo), todos de Yaguajay. Entre los colectivos se destacó la CCS Ventura Guerra (Jatibonico/CVD ANAP), Tuinucú (Taguasco/CVD Territorial), Porcino Venegas (Yaguajay/CVD Obrero), las comunidades El Majá (Jatibonico/Circunscripción) y El Pedrero (Fomento/CVD Montaña). El municipio de Jatibonico fue seleccionado como el más integral. (Carlos Granados Hernández, C. V.)