

SUDANDO EN CASA



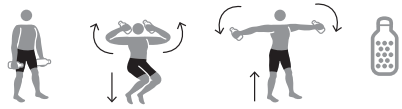
## Ejercicios para los hombros y músculos bíceps

Antes de comenzar la actividad se debe realizar el calentamiento.

Al concluir la batería de ejercicios ejecute una recuperación caminando, relajando los brazos y respirando el aire por la nariz y expulsándolo de forma pausada y profunda alrededor de 30 segundos a 1 minuto.

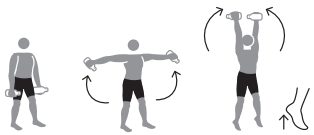
Nota: Los principiantes pueden realizar los ejercicios con o sin implementos, en caso de utilizarlos serán con pomos de 500 ml llenos de agua, una vez adaptados al movimiento se puede cambiar a pomos de arena.

Materiales: Pomos de 500 ml llenos de agua o arena.



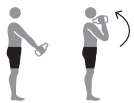
**1** P. I. Parados, piernas ligeramente separadas, tronco recto, vista al frente, realizar: brazos laterales flexionados a los hombros con una pequeña flexión de las rodillas (1). Llevar brazos a los laterales y regresar a P. I.

P. S. Principiantes de 8 a 10 R. Sistemáticos de 12 a 20 R.



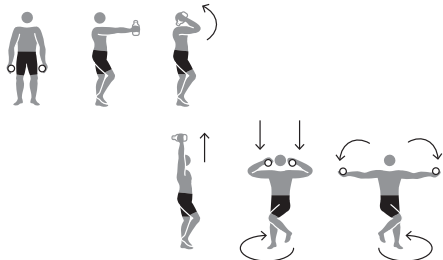
**2** P. I. Parados, piernas ligeramente separadas, brazos laterales, tronco recto, vista al frente realizar: (1) llevar brazos laterales, (2) brazos laterales arriba con punta de pie (3), volver a los laterales, (4) regresar a P. I.

P. S. Principiantes de 8 a 10 R. Sistemáticos de 12 a 20 R.



**3** P. I. Parados, piernas ligeramente separadas, tronco recto, vista al frente, brazos al frente y abajo, sujetar el implemento con ambas manos, realizar: (1) flexión hacia el hombro, (2) volver a P. I.

P. S.: Principiantes de 8 a 10 R. Sistemáticos de 12 a 20 R.



**4** P. I. Brazos al lado del cuerpo, piernas unidas, tronco recto, vista al frente, realizar: Marcha en el lugar con extensión y flexión de brazos hacia diferentes direcciones con tiempo de (1-2) brazos extendidos al frente y flexionados al hombro en (3-4) brazos extendidos arriba y flexionados al hombro y en (5-6) brazos extendidos al lateral y flexionados al hombro y regresamos a la P. I.

P. S.: Practicante de 8 a 10 R. Sistemático de 10 a 15 R.

**Legenda:** P. I. - Posición inicial / R - Repeticiones / P. S.: Practicante sistemático

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



## El décimo jugador



En el terreno de béisbol son nueve los jugadores, pero desde las gradas hay "otro" que ejerce una labor importante: el público, que les alienta y también "juega". Fotos: **Roberto Morejón**



## SPRINT PROVINCIAL

→ **LIGA AZUCARERA DE BÉISBOL** Cinco partidos le bastaron a la Unidad Empresarial de Base (UEB) 30 de Noviembre, del territorio artemiseño de San Cristóbal, para conquistar por primera vez el título de la Liga Azucarera de Béisbol, evento en el cual participaron 14 equipos en representación de todas las provincias, excepto Pinar del Río e Isla de la Juventud. En este certamen, considerado entre los más necesarios y de más amplio arraigo en nuestro país, los artemiseños vencieron al conjunto de la UEB Ignacio Agramonte de Florida, Camagüey. (Alexander Cardente, C. V.) → **DESTACADO JUDOCA** El judoca Guillermo Valdivia Domínguez (65 kg) del municipio pinareño de La Palma integra la nómina del Centro de Entrenamiento provincial del programa para personas con discapacidad. Este atleta es disciplinado, fuerte de constitución física y ágil, y domina las técnicas en cada uno de los movimientos en el tatami, afirmó su profesor sobre quien obtuvo medalla de plata en el campeonato nacional en el 2016

y oro en el 2017, además de los premios provinciales del 2014 al 2017. (Antonio Miranda Fábregas, C. V.) → **MEJORES ATLETAS EN JATIBONICO** Los mejores atletas del 2017 en el municipio espirituario de Jatibonico fueron reconocidos por las máximas autoridades del Partido, el Gobierno y la Dirección de Deportes. En acto dedicado a nuestro eterno Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz y al 59 Aniversario del triunfo de la Revolución, se premiaron al campeón mundial de lucha libre sub-23 Reineris Andreu Ortega y Carmela Massip Mursulí, integrante de la preselección nacional de voleibol. Entre los más destacados fueron distinguidos Yuraima Vera (hockey s/césped), Milena Venegas (remo), los futbolistas Eduardo Durán y Jairo Beltrán, los judocas Lázaro Loredo e Ismar Favié, el pelotero Orlando Valdivia, el boxeador Frank Cleger, la baloncestista Diana Rodríguez y el luchador del estilo greco Élgido Rodríguez. En la categoría juvenil fueron reconocidos Albert Luis Castro de lucha grecorromana

y Jennifer Ramírez de tiro deportivo, y en Discapacitados Pavel Echemendia (tiro c/arco) y Vivian Díaz (tiro deportivo), ambos de la Aclifim. Como Novato del año se seleccionó al pesista Fabián Pérez. Entre los deportes fueron homenajeados el atletismo (individual) y el fútbol (colectivo), y el once de fútbol 1ra. categoría (mejor equipo). También se resaltó la labor de Carlos Cabrera (Fútbol/mejor profesor de deportes), Tomás Guardarramas (Esbu Heriberto Felipe/mejor profesor de Educación Física), Julio Estrada (Actividades deportivas/mejor activista) y Paulino Aguilar (Baloncesto/mejor árbitro). Se otorgaron menciones a los atletas de la categoría escolar Reinier Porra, de lucha; Daniela Gutiérrez y Maibilenis Espinosa, ambas de atletismo; Miguel A. Muñoz, de levantamiento de pesas; y Diosmedi Castro, atletismo (Aclifim); así como a la niña Cinthia Reyna de fútbol para todos y todas y Rafael Guerrero, activista de Recreación. (Carlos Granados Hernández, C. V.)