



La piel en el asfalto

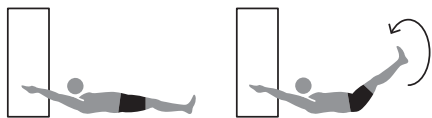
Ejercicios variados (Abdomen y piernas)

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire por la boca, de forma pausada y profunda, durante alrededor de 30 segundos a un minuto, para una mejor recuperación.



1 P.I. Sentado en el suelo, brazos atrás con las palmas de las manos apoyadas en el suelo; pierna derecha extendida y la izquierda flexionada; realizar elevación de la pierna derecha.

P.S. Realizar el movimiento con cada pierna de forma continua y luego elevar las dos.



2 P.I. Acostados en el suelo, sostenido de una base con piernas extendidas, elevar ambas piernas realizando tres círculos a la derecha y tres círculos a la izquierda, regresar a la P.I.

P.S. La misma posición y dibujar los números uno, tres y seis con ambas piernas, regresar luego a la P.I. Por cada movimiento realizar tandas de dos a tres repeticiones con un tiempo de descanso de 15 a 20 segundos entre cada una.



3 P.I. Sentado en el suelo, brazos abajo apoyados atrás, elevar la pelvis con la pierna derecha extendida. Realizar de cinco a ocho repeticiones; volver a la P.I. Repetir el movimiento con la pierna izquierda en tandas de dos a tres repeticiones, con un tiempo de descanso de 15 a 20 segundos.

P.S. Mantener la posición del ejercicio anterior, con la pelvis elevada llevar la pierna derecha al frente, bajar y subir la pelvis; cambio de pierna y realizar tandas de tres a cuatro repeticiones de ocho a 10.



4 P.I. Sentado en el suelo, piernas extendidas y tronco recto, vista al frente, brazos arriba, palmas de la mano hacia arriba; (1) flexión del tronco tocándose la punta de los pies, volver a la P.I.

Realizar tres tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de descanso de entre 10 y 15 segundos.

P.S. Acostado con los brazos y piernas arriba, realizar elevación de hombros, abrir y cerrar las piernas en forma de tijeras, llevar los brazos adentro de las mismas.

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

Por **Wilfredo Díaz García**

FINALIZAR un maratón es un acto sublime, un delicioso ejercicio que entrafía abnegación, constancia y voluntad.

Miles de personas en el planeta lo han conseguido. Algunos por el placer de probarse a sí mismos, de exponer su resistencia y tenacidad, de crecer espiritualmente; otros, los profesionales, por ganar una confrontación, establecer un registro decoroso o adquirir la maestría suficiente para asaltar el Olimpo.

PIETRI Y EL FANTASMA DE LA DESVENTURA

El 16 de octubre de 1885 nació en Mandrío, Italia, Dorando Pietri, una de las figuras más relevantes de las carreras de resistencia a nivel internacional.

Parte de su vida transcurrió en Carpi, provincia de Módena, donde trabajó de ayudante en una fábrica.

A finales de 1904, Pericle Pagliani, el más connotado corredor de Italia en esa época, participó en un evento realizado en Carpi. Pietri decidió probar suerte y se presentó en la justa. Compitió vestido con su ropa de trabajo y le ganó a aquella luminaria.

Algunos días después fue segundo en una lid de 3 000 metros efectuada en Bolonia. En 1905 conseguiría su primer triunfo internacional, al dominar los 30 kilómetros de París.

El 2 de abril de 1906 ganó el maratón clasificatorio para los Juegos Intercalados que se disputarían en Atenas ese mismo año. Y pudo ser el vencedor de la contienda helénica, pero trastornos intestinales lo obligaron a detenerse cuando aventajaba al segundo lugar en más de cinco minutos.

Ganó el Campeonato italiano en 1907. Fue el mejor fondista de su país en ese período, desde los 5 000 metros hasta el maratón. Preparó la temporada siguiente con mucho ahínco, con la mira puesta en dominar la distancia más larga en los Juegos Olímpicos de Londres. En un evento clasificatorio previo a la magna cita cronometró 2.38 horas sobre 40 kilómetros.

La justa olímpica en suelo británico midió exactamente 42 km y 195 metros. Esta distancia pasó a ser la definitiva a partir de 1921. Participaron 56 atletas, sobresaliendo Pietri y su coequiperero Umberto Blasi.

La competencia arrancó justamente a las 2 y 33 minutos de la tarde del 24 de julio de 1908. El fuerte calor hizo lo suyo durante todo el recorrido.

Nuestro protagonista arrancó de forma lenta, pero después de pasar el ecuador de la carrera incrementó la velocidad y a diez kilómetros de la llegada ocupaba la segunda posición, a cuatro minutos del sudafricano Charles Hefferon.



Pietri fue informado de que Hefferon estaba en malas condiciones y aprovechó para lanzar su ataque final, dándole alcance en el kilómetro 39. En ese momento comenzó a experimentar los estragos causados por la fatiga y la deshidratación.

Llegó al estadio completamente desorientado y emprendió la vuelta olímpica en sentido contrario. Los jueces lo corrigieron y se desplomó por vez primera, ante el grito unánime de las 75 mil almas congregadas en la instalación.

Cuatro veces más cayó al suelo y siempre fue ayudado a levantarse por los árbitros y un grupo de espectadores, entre los que se encontraba el célebre Arthur Conan Doyle.

Consiguió azarosamente llegar a la meta en 2.54:46 horas, demorando más de diez minutos en recorrer los 350 metros finales. Fue secundado por el estadounidense John Joseph Hayes, quien se convirtió a la postre en el verdadero campeón, al prosperar la reclamación presentada por su país contra Pietri. El desconsuelo se apoderó de él y la reina Alejandra le obsequió una copa de plata como reconocimiento a su esfuerzo.

El ejemplo de Pietri se convirtió en paradigma para miles de personas en todo el mundo. En su honor fueron creadas varias composiciones musicales y recibió muchas invitaciones para competir en Estados Unidos.

El 25 de noviembre de 1908 venció por primera ocasión a Joseph Hayes en el Madison Square

Garden, hecho que se repetiría algunas veces más. Ganó 17 de las 22 pruebas que disputó en tierras norteamericanas.

Regresó a Italia en mayo de 1909 y continuó corriendo dos temporadas más. Logró su último maratón el 24 de mayo de 1910 en Buenos Aires, Argentina, donde estableció su mejor marca personal con 2.38:02 horas.

Se coronó en su Patria por última vez el 3 de septiembre de 1911, en los 15 kilómetros de Parma, y tras vencer en octubre de ese mismo año en Göttemburgo decidió terminar su trayectoria atlética, cuando acababa de cumplir 26 años de edad.

En sus días como profesional del músculo acumuló 200 mil liras, una suma de dinero respetable para esa época. Invertió junto a su hermano todo lo que poseía en la construcción de un hotel, pero el negocio quebró. Se trasladó a vivir a San Remo y trabajó en un taller hasta que un infarto apagó sus sueños a los 56 años de dura existencia.

JORGE LUIS Y SU INFINITO GESTO DE AMOR

Uno de los hechos más conmovedores acontecidos en el Maratón Internacional de La Habana (Marabana) tuvo lugar en la edición del año 2013.

El cubano Jorge Luis Suárez, campeón defensor, cayó bruscamente algunos metros antes de cruzar la línea de meta. El Indio, como se le conoce popularmente, intentaba ponerse de pie, pero sus extremidades inferiores no le obedecían.

Batalló fuertemente, esgrimiendo todo el tiempo que no fueran a tocarlo. Comenzó a gastejar y de esa forma, sin recibir ayuda, obtuvo la medalla de plata, escribiendo un capítulo extraordinario de entrega y amor a la disciplina.

Ese pasaje, definitivamente, lo hizo más voluntarioso. Comprendió que no siempre se puede acceder a la victoria en buenas condiciones, que a veces se hace necesario "dejar la piel sobre el asfalto".

Jorge es tal vez el corredor cubano que con mayor edad ha permanecido más tiempo en la élite del maratón.

Después del percañe sufrido en el 2013, ganó las ediciones de nuestro clásico pedestre en 2014 y 2015. Antes lo había conseguido en los años 2009 y 2012, para sumar cuatro coronas. Ostenta un récord personal de 2.23:19 horas, alcanzado precisamente en ese circuito.

En el Marabana del 2017 la dicha no le acompañó. No fue su mejor demostración. No obstante, no abandonó la lucha y finalizó en un decoroso octavo lugar. Otra muestra de fidelidad a sus sentimientos.

Jorge Luis Suárez es un campeón. Va a tener oportunidades suficientes para demostrarlo en venideras campañas. No hay dudas de que seguirá incrementando una hoja de servicios que ya se hace bastante sustanciosa como para considerarlo entre los mejores maratonistas cubanos de todas las épocas. Tiempo al tiempo. ☑



ISMAEL FRANCISCO