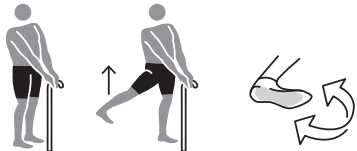


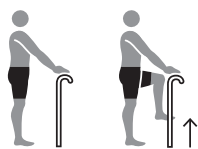


## Ejercicios para las piernas

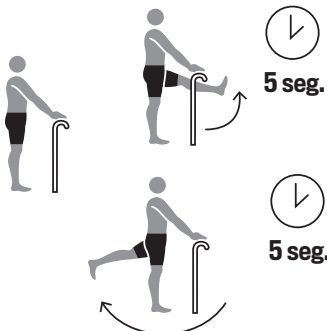
Tenga en cuenta que tras cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda de la misma forma durante alrededor de 30 segundos a un minuto para su mejor recuperación.



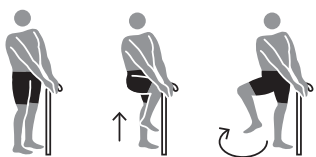
**1** P. I.: Parado, piernas unidas, tronco recto, vista al frente, colocamos el bastón apoyado al frente y las manos sobre el mismo, realizar: 1.- elevación de pierna derecha extendida lateral, 2.- punta, 3.- talón, 4.- P. I. Repetir con la otra pierna, de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



**2** P. I.: Ídem. Realizar: elevación de rodillas alternadas al pecho, volver a la P. I., de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



**3** P. I.: Ídem. Realizar: 1.- elevación de la pierna derecha al frente manteniéndola durante 5 segundos, 2.- llevarla hacia atrás y sostenerla durante 5 segundos, 3.- volver a la P. I. Repetir con la otra pierna de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



**4** P. I.: Ídem. Realizar: 1- pierna derecha flexionada al frente, 2- realizar círculos hacia atrás por los laterales, 3- volver a la P. I. Cambio con la otra pierna de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.



**5** Ídem. Realizar: 1.- llevar la pierna derecha extendida hacia atrás manteniéndola durante 5 a 10 segundos, 2.- P. I. Repetir con la pierna izquierda, de 2 a 3 series y de 8 a 10 R.

**Legenda: P. I.:** Posición inicial. / **Ídem:** Realizar la misma posición que el ejercicio anterior. / **R:** Repeticiones.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



CALIXTON, LLANES

# FLECHAS IMPEDIDAS DE VOLAR

Por Eyleen Ríos

**NUMEROSOS** y variados son los ejemplos cuando de denunciar los efectos del Bloqueo Económico, Comercial y Financiero de Estados Unidos contra Cuba se trata. Abundan las razones para alzar la voz desde cualquier ámbito económico o social de la Isla.

El deporte, uno de los mayores logros de este pequeño país caribeño, no escapa al abanico de consecuencias de la brutal política norteamericana, con expresiones en la imposibilidad de competir en una u otra sede, y de adquirir implementos indispensables para el desarrollo de distintas actividades.

Una de las disciplinas más afectadas es el tiro con arco, de alto nivel en el continente y con Estados Unidos como uno de sus fundamentales exponentes y no solo competitivamente.

«Allí están los principales fabricantes de flechas y arcos del mundo. Las marcas Easton y Hoyt son las mejores y las utiliza casi la totalidad de los atletas de alto rendimiento», explica en un aparte con **JIT** el entrenador Vladimir Quintas.

«México, España y Colombia son los países alternativos que más utilizamos para acceder a esos productos. Claro está, a precios multiplicados»,

abunda a partir de la prohibición de acceder a esos implementos de manera directa.

Como promedio, una docena de flechas Easton cuesta 500 dólares estadounidenses, solo el vástago, sin *puntnock* ni plumas. Pero cuando se acude a los intermediarios este valor asciende a 650 o 700 USD, en el mejor de los casos.

«Un arquero de nivel debe contar con una docena de entrenamiento y otra de competencia, y estas últimas deben renovarse todos los años», añade el actual técnico del equipo masculino cubano, quien trabajó con las muchachas desde el 2004 hasta el 2016.

«Las flechas Easton son las mejores. En los arcos nos hemos “movido” a veces hacia marcas coreanas buscando alternativas, pero incluso si los pudiéramos adquirir en Estados Unidos nos saldrían más baratos», asegura consciente de cada variante que se busca para contrarrestar el feroz engendro anticubano.

Lograr patrocinios y el otorgamiento de visas también se convierte en misiones casi imposibles, por la extraterritorialidad del Bloqueo vigente desde 1962.



«En el año 2003 no pudimos asistir al campeonato mundial de Nueva York porque las visas llegaron cuando ya había comenzado el evento. Era clasificatorio para los Juegos Olímpicos de Atenas 2004», amplía sobre uno de los momentos que mejor expresa el acoso y las secuelas sobre atletas y equipos.

«Participar en cualquier evento en Estados Unidos o en Puerto Rico se vuelve muy complicado y de antemano sabemos que será casi imposible», asegura.

En cuanto al patrocinio, Quintas reconoce que todas las puertas están cerradas para los cubanos en la propia Easton, entidad que apoya financieramente a casi todos los arqueros del continente.

Cuba cuenta con premios en la arquería a nivel centrocaribeño y panamericano, además de un histórico quinto lugar olímpico de Juan Carlos Stevens en Beijing 2008.

El prestigio alcanzado se engrandece tomando en cuenta que en América son varios los países con alto rango, como Estados Unidos, México y Colombia, en cuyas filas brillan medallistas olímpicos y mundiales.

## SPRINT PROVINCIAL

→ **FÚTBOL SALA EN ARTEMISA** La final del Torneo Provincial de Fútbol Sala en Artemisa se desarrolló en la cancha La Jupiña, de Guanajay, con la participación de tres equipos. San Cristóbal se proclamó campeón gracias a éxitos sobre Guanajay (2-2), en ronda de penales por 3-2, y ante Alquizar por 2-1. Guanajayenses y alquizareños empataron a cero y en penales se impusieron los primeros por 3-2. A tenor de ese resultado se repartieron los lugares segundo y tercero. (Alexander Cardentey, C. V.) → **COMPETENCIA MUNICIPAL DE CAZA DEPORTIVA** Veinticuatro cazadores, en representación de los diferentes clubes de la Federación Cubana de Caza Deportiva, participaron en la competencia municipal de Caza de la Paloma Rabiche 2018, celebrada en el municipio villaclareño de Santo Domingo. Los tres primeros lugares fueron ocupados por Ramón Ramírez, Osvaldo Dosina y Luis Pivovet, por

ese orden. También se realizó un reconocimiento a los clubes de los consejos populares de Manacas, Mordazo y Amaro, y al trabajo desarrollado por el activista Obdulio Pivovet del Consejo Popular de Cascajal. (Nelson Leonart, C. V.) → **TORNEO FEMENINO DE AJEDREZ** Con un acumulado de 8,5 puntos, la escolar Brenda de los Milagros Cabrera Ramos se agenció el primer lugar del Torneo Provincial Femenino de Ajedrez Primera Categoría, desarrollado en la Casa del Juego Ciencia José Raúl Capablanca de la Ciudad Héroe, Santiago de Cuba. A continuación se ubicaron Yaquelin Suárez (Contramaestre) y Janet Vaillant (Palma Soriano), con ocho y 7,5 unidades, respectivamente. Por municipios, Santiago de Cuba obtuvo el sitio de honor, seguido por Contramaestre y Palma Soriano. (Manuel Ambruster Jáuregui, C. V.) → **FIESTA DEL MAR Y EL TRABAJO COMUNITARIO** La localidad costera del Puerto de Ma-

nati, en Las Tunas, fue sede de la decimoctava edición de la tradicional Fiesta del Mar y el Trabajo Comunitario, en la que se realizaron festivales deportivo-recreativos, una competencia de dominó ganada por la pareja de Sada Góngora y Yena Betancourt; y de voleibol de playa liderada por Cristian Castellano y Kenier Cruz. En natación 15 metros libres mandaron Leanni Rodríguez y Winter Góngora; en 50 metros Abdel Rodríguez y en el relevo libre Oscar Martín. Además se jugó damas, ajedrez, fútbol de mesa, futbolito y palo encebado. La jornada resultó marco propicio para reconocer al pesista Yorbanis Martínez Palmero, medallista de bronce en envío en los recientes Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla; y al multimedallista en Juegos Escolares Nacionales, el nadador discapacitado Abdel Rodríguez Bueno. (Héctor Páez Velázquez y Yainet Salina Pérez, CC. VV.)