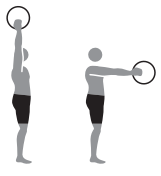
Ejercicios para brazos y piernas

Estos ejercicios son adecuados para el hogar. Es importante realizar actividad física tres veces a la semana como mínimo durante 30 minutos.

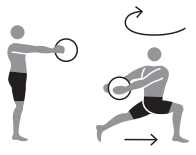
Mediante esta aplicación usted y su familia podrán mejorar su salud y condición física, fortaleciendo cada parte del cuerpo, su circulación y respiración, utilizando utensilios caseros.

Después de terminada cada sección de ejercicios debe caminar expulsando el aire por la nariz o acostarse y relajarse realizando varias respiraciones.

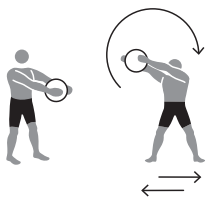
Material: pelota mediana.



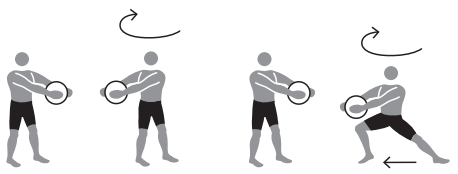
1 P.I. Tomamos la pelota, parado y con los brazos arriba, realizar: 1- brazos al frente; 2- P.I.; De 6 a 20 repeticiones (R).



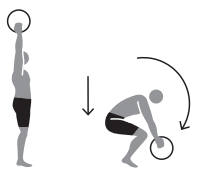
2 P.I. Tomamos la pelota, parado y con los brazos al frente, realizar: 1- asalto al frente con la pierna derecha y torsión del tronco hacia la derecha; 2- P.I.; 3- Ídem al otro lado con la pierna izquierda; De 6 a 20 R.



3 P.I. Ídem, realizar: 1- círculos de brazos por la derecha; 2- cambiar al otro lado (se realiza en el lugar y con paso toque) comenzando hacia el frente y luego hacia atrás; De 6 a 15 repeticiones a cada lado.



4 P.I. Ídem, realizar: 1- flexión lateral derecha del tronco; 2- P.I.; 3- flexión lateral izquierda; 4- P.I.; 5- asalto lateral derecho; 6- P.I.; 7- asalto lateral izquierdo; 8- P.I.; De 6 a 15 R.



5 P.I. Piernas separadas, brazos arriba, cuclillas tocando el piso con la pelota; regreso a la P.I. De 6 a 15 R.

Leyenda: **P.I.** posición inicial. / **Ídem.** realizar la misma posición que en el ejercicio anterior. / **R.** repeticiones. / **P.A.** posición anterior.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Andy, favorito de todos.

CALIXTO N. LLANES

GIRÓN DE BOXEO

Antes que suene la campana

Por **Roberto Ramírez**

TRAS UNA campaña internacional signada por la reconquista de la Serie Mundial y el disfrute de seis coronas en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, el boxeo cubano vivirá su clásico doméstico en medio de varias expectativas.

La cita transcurrirá del 15 al 21 próximos en Camagüey, una urbe que acostumbra a brillar como sede y está llamada a acoger el décimo reinado de su ídolo, el monarca olímpico Julio César La Cruz.

A diferencia de lo sucedido hace un año, cuando bañó en oro su ascenso a la división crucero, el astro se mantendrá esta vez en la semicompleta y saldrá como amplio favorito para reiterar su dominio.

Hombres como el pinareño Osnay Bencomo y el guantanamero Ernevadis Begué tienen rango para exigirle, pero La Cruz es claramente superior y cualquier desenlace que le desplace de la cima sería más que noticia.

Otro que atraerá muchas miradas es el espirituano rey mosca del orbe Yosbany Veitía, quien pretende regresar a la formación élite luego de un alejamiento por indisciplina, y sabe cuánto significaría ganar.

Su compañero de equipo Jorge Griñán, el artemiseño Jorge Luis Cordero y el capitalino Agnolis Bigñote son de los más capacitados para plantarle cara, mas el campeón defensor tiene el talento suficiente para evitar imprevistos.

Otro que necesita emitir una señal de recuperación es el guantanamero dorado bajo los cinco aros Arlen López, pues la demostración que le dejó segundo en Barranquilla le costó ceder la titularidad como mediano en la armada mayor.

Adueñado de ese puesto, el matancero Osley Iglesias será su escollo más sólido y todo apunta a otro desenlace entre ellos, con Arlen empeñado en repetir las sonrisas acuñadas en las dos últimas versiones del certamen.

En medio del aplauso de los suyos, un Dainier Peró que aún no perdió entre los mayores tendrá su prueba de fuego como supercompleto, dos temporadas después de ganar la faja de los cruceros en el Campeonato Mundial Juvenil de San Petersburgo.

El santiaguero José Ángel Larduet y el habanero Yoandry Toirac son guerreros curtidos y ello añade atractivo a la lucha por la cúspide añorada ahora por el muchacho, igualmente impuesto en la fiesta universal para cadetes del 2015.

Aunque el ring suele confirmar lo veleidoso de este deporte, sobran razones para vaticinar que el minimosca camagüeyano Damián Arce, el ligero pinareño Lázaro Álvarez, el ligero welter matancero Andy Cruz y el welter de Pinar del Río Roniel Iglesias sostendrán sus cetros.

El guantanamero Erislandy Savón debe volver a la cima en los cruceros un año después de escalarla como supercompleto, y entre los plumas el mayabequense Osvel Caballero intentará dorar su plata de entonces, aunque el santiaguero Frank Zaldívar y el granmense Maikel Franco pueden dar batalla.

¿Qué finales están aptas para reeditarse, además de la de Arlen-Osley? Pues las de Veitía-Bigñote, Lázaro-Armando Martínez (HAB), Andy-Jorge Moirán (GTM) y Roniel-Arisnoide Despaigne (SCU).

¿A cuántas coronaciones llegarían otros encumbrados? Roniel a 11, Veitía a nueve, Savón a seis, Lázaro y Arlen a cinco, y Andy a tres.

De acuerdo con los organizadores, serán seis jornadas dobles (tres de la tarde y siete de la noche) las que antecederán la gran final, programada para las 10:00 a. m., siempre en el Palacio de los Deportes Rafael Fortún.

Como es habitual, el cierre de la lid dejará actualizada la preselección de la Isla que asumirá un 2019 de campeonato y serie mundial, y con centro en los Juegos Panamericanos de Lima.

SPRINT PROVINCIAL

➔ **FIESTA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE** Dedicado al 150 Aniversario de las luchas libertadoras y en especial al Atleta Mayor Fidel Castro Ruz, el Día de la Cultura Física y el Deporte fue celebrado por los trabajadores del sector en Sancti Spíritus con un conjunto de actividades en el estadio Genaro Melero de Jatibonico. El acto fue presidido por Jorge Luis Nápoles, primer secretario del PCC, otros dirigentes y glorias del deporte. Se realizaron presentaciones gimnásticas del adulto mayor, del programa Educa a tu hijo y del proyecto Saltando con alegría. El acto fue propicio para reconocer al entrenador de fútbol Miguel Fariñas Villanueva, quien dejó huellas imborrables para las generaciones presentes y futuras. (Carlos Granados Hernández, C. V.) ➔ **MEJORES ATLETAS DE SANTO DOMINGO** En reunión efectuada en el sectorial de deportes en Santo Domingo, Villa Clara, fueron elegidos los mejores atletas del 2018 en el territorio. El grupo está conformado por Melisa Rodríguez (ajedrez), Yumey Vega (softbol), Melisa Villavicencio (judo), Osdanis Pérez y Amílcar Rodríguez (balonmano), Claudia López (canotaje), Yandris Canto (béisbol), Yaquira Guillén y Asley Díaz (hockey), y Neslán Torres (taekwondo). Asimismo se seleccionaron el fútbol y el taekwondo como los mejores deportes colectivo e individual, respectivamente, mientras que el máximo exponente del arbitraje fue Yariel Rojas de fútbol. (Nelson Lleonart, C. V.) ➔ **RECORRIDO EN EL COTORRO** Encabezados por el luchador Mijaín López y el boxeador Julio César la Cruz, multipremiados olímpicos y mundiales, varios atletas y directivos de la Esfaar Cerro Pelado, junto a funcionarios de la UJC, la Feem y la dirección de deportes del Cotorro, efectuaron un recorrido por el territorio más industrializado de la capital. Tras ser recibidos en la sede del gobierno local por Lázaro Osmany Pereira, vicepresidente del Poder Popular, se trasladaron al complejo lácteo, donde intercambiaron con directivos y trabajadores, a quienes La Cruz manifestó un gran placer por compartir con ellos y reiteró que los atletas cubanos seguirán luchando por mantener en alto la bandera de la estrella solitaria. (Reynaldo Hernández de la Victoria, C. V.) ➔ **FÚTBOL PARA TODOS EN CRUCES** Con el objetivo de que los niños disfrutaran y probaran sus habilidades se efectuó en Cruces el Torneo Municipal de Fútbol para Todos y Todas, en el cual participaron cuatro centros docentes de la educación primaria. La sede fue el terreno Felipe Rivas Naranjo, de Los Molinos, y lo lideraron los entrenadores locales Julio San Martín Reguera y Yoandry González López.

La lid se jugó a una vuelta de todos contra todos, reservando para los ocupantes del primer y segundo lugares la posibilidad de discutir el oro. Los campeones fueron los representantes de la escuela primaria Fabric Aguilar Noriega, y a continuación se ubicaron los pioneros de los centros Carlos Caraballo Barnet, Corina Rodríguez Morera y 13 de Marzo, por ese orden. (Idalbis Rodríguez Benítez, C. V.)