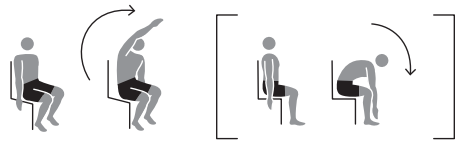




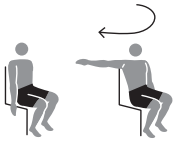
## Ejercicios compensatorios

En ocasiones las actividades propias del trabajo nos obligan a permanecer demasiado tiempo sentados, lo cual puede tener efectos negativos para nuestra salud. Es recomendable realizar al menos de 5 a 7 minutos de ejercicios físicos, así como levantarse de la silla y caminar por el área de labor en distintos momentos del día.



**1 P. I.:** Sentado en la silla, vista al frente, brazos al lado del cuerpo, realizar: 1-2 Flexión lateral del tronco hacia la derecha con brazo izquierdo arriba y P. I.; 3-4 Cambio hacia el otro lado y volver a P. I. Se realizarán de 8 a 14 repeticiones y de 2 a 3 series.

Variante: Realizar el mismo movimiento y al terminar flexión del tronco al frente hasta lograr tocar la punta de los pies (8 a 10 R. y de 2 a 3 S.).



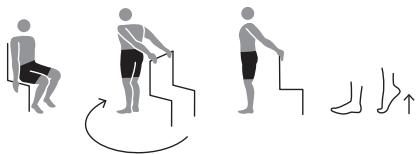
**2 P. I.:** Sentado en la silla, vista al frente, brazos al lado del cuerpo, realizar: torsión lateral del tronco con brazo derecho atrás en 1-2 y P. I.; cambio hacia el otro lado 3-4, volviendo a P. I. Se realizarán de 8 a 10 R. y de 2 a 3 S.



**3 P. I.:** Sentado en la silla, vista al frente, brazos al lado del cuerpo, espalda recta, sujetados al borde de la silla realizar: elevación de las rodillas arriba y P. I.; puede realizarlo alternando las piernas o con ambas al mismo tiempo y P. I. Se realizarán de 8 a 10 R. y de 2 a 3 S.



**4 P. I.:** Sentado en la silla, vista al frente, brazos al lado del cuerpo, sujetado el borde de la silla realizar: Extensión de ambas piernas al frente, flexión y extensión de los tobillos. Se realizarán de 8 a 10 R. y de 2 a 3 S.



**5 P. I.:** Sentado en la silla, vista al frente, realizar: una vuelta completa por el lado derecho a la silla, nos colocamos de espalda a esta y elevamos los talones de forma alternada, sosteniéndonos del espaldar de la silla, de 4 a 6 veces y P. I.; cambio hacia el otro lado. Se realizarán de 6 a 8 R. a cada lado.

**Legenda:** P. I. Posición Inicial / R. Repeticiones / S. Series

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



# Guillermo Alfredo, puntería a los 60

Por **Roberto Méndez**

**EL TIRADOR** Guillermo Alfredo Torres cumplió recientemente 60 años de edad, hecho que le reafirma como el atleta cubano en activo más longevo.

El especialista de la modalidad del skeet (tiro al plato) confirmó a **JIT**, desde su natal San Antonio de los Baños, en la provincia de Artemisa, que seguirá «hasta que pueda defender los colores de Cuba».

Actualmente se prepara para los Juegos Panamericanos de Lima 2019, que significarán su oncenava asistencia a esas lides, en una seguidilla iniciada en San Juan, Puerto Rico, en 1979. A su vez, la justa peruana será clave de cara a la clasificación hacia los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

«Antes estaremos en una base de entrenamiento y en la Copa del Mundo de Acapulco, en marzo, muy importantes para nosotros debido a las dificultades con los cartuchos», anunció.

Con una primera participación en Moscú 1980, se trata del deportista cubano con mayor presencia en juegos olímpicos, nada menos que seis incursiones. Tras no lograr cupo a los de Río de Janeiro 2016, ahora pretende volver a esas citas sacando el pasaje en Lima.

En los juegos continentales acumula 14 preseas, incluidas dos de oro. Recuerda con emoción la edición de 1991, cuando implantó récord mundial, al romper 224 platos de 225 posibles. En Santo Domingo 2003 igualó entonces el de 125, de igual total.

Su impresionante carrera lo sitúa como el

primer cubano ganador de una medalla individual en los campeonatos mundiales, hecho ocurrido en Valencia, Venezuela, en 1987, cuando conquistó el metal de bronce.

Torres, quien disparó por primera vez una escopeta a los ocho años, guiado por su padre Servilio, llegó al equipo nacional hace 43 años. En 1978 debutó con plata por equipos en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Medellín, Colombia. En esas lides acumula 11 medallas de oro.

En la última versión de Barranquilla 2018 se alzó con el título individual, para retomar la hegemonía de Cuba en esa prueba. Fue el tercer premio áureo para una hoja de servicios que aún no está cerrada.

Quedan muchos platos por quebrar en el aire de su deporte. 🏆

## Deporte de gala rumbo a Lima



**GALAS** dominicales animan el coliseo de la Ciudad Deportiva de La Habana desde el pasado 3 de febrero, como parte de la preparación de la delegación cubana hacia los Juegos Panameri-

canos de Lima, previstos del 26 de julio al 11 de agosto próximos.

«Reunirán a las principales figuras de las disciplinas convocadas», escribió en su cuenta de

twitter el presidente del Inder, Dr. C. Antonio Becali Garrido, al momento de dar a conocer la atractiva estrategia.

«Regalo a la afición en saludo al 500 Aniversario de La Habana y como parte de la preparación rumbo a Lima 2019», precisó luego el titular, convencido de la calidad posible de ofrecer a los asistentes o televidentes, como ya fue apreciada en los eventos de lucha y taekwondo.

Cuba ha reiterado su aspiración de mejorar la actuación lograda hace cuatro años en Toronto 2015.

Las próximas entregas de «gala» se muestran en la tabla anexa. La invitación está hecha... 🏆



- ★ Boxeo (10 de marzo)
- ★ Karate (24 de marzo)
- ★ Esgrima (31 de marzo)
- ★ Baloncesto (7 de abril)
- ★ Gimnasia rítmica (14 de abril)
- ★ Tenis de mesa (21 de abril)
- ★ Bádmiton (28 de abril)
- ★ Voleibol (5 de mayo)
- ★ Judo (pendiente)