

SUDANDO EN CASA



## Ejercicios para los músculos de piernas y glúteos

Es importante dedicar como mínimo 30 minutos diarios a la práctica de ejercicios físicos, por lo que recomendamos sume a su familia y amigos. Si se adiciona la música de su preferencia se hace más agradable y saludable la sesión.

Los ejercicios recomendados deben realizarse con ropa cómoda y en lugar ventilado, respirando en cada movimiento.

Marque una distancia adecuada para desplazarse dentro de su hogar.

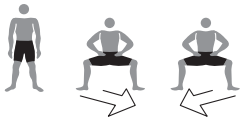


**1 P. I.:** Parado, realice una marcha de 2 minutos en el lugar. Pasado ese tiempo repita el mismo movimiento desplazándose en diferentes direcciones (4 a 6 minutos). Aumente paulatinamente la velocidad de la marcha.

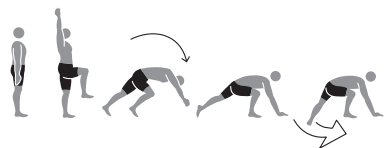
Variante: Cuando sus movimientos sean fluidos adicione elevaciones de rodillas alternas en diferentes direcciones.



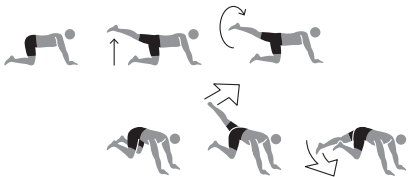
**2 P. I.** Parado, realice: desplazamientos en línea recta con asaltos al frente, alternando el movimiento. Importante buscar la mayor amplitud y regresar a P. I. (2 a 6 veces, a la semana aumentar la distancia).



**3 P. I.** Colóquese igual al ejercicio 2 y realice: cuclillas hacia las diagonales y regreso en trote. Importante buscar la mayor amplitud y regresar a P. I. (2 a 6 veces, a la semana aumentar la distancia).



**4 P. I.** Parado, brazos abajo, realice: elevar rodilla derecha y brazos arriba, bajarla y llevarla atrás extendida a la diagonal izquierda, pie izquierdo flexionado y manos apoyadas al piso y volver a P. I.; cambio a la otra pierna (8 a 10 repeticiones y 2 a 4 series).



**5 P. I.** Colóquese en el suelo con apoyo de rodillas y manos, realice: saca la pierna derecha atrás extendida y la eleva y baja de forma lenta y luego rápidamente (8 a 16 veces). Mantenga arriba la pierna y realice círculos pequeños hacia dentro y hacia fuera, y P. I. Cambio a la otra pierna.

Variante: Sacar la pierna al lateral y luego hacia atrás apoyando la punta del pie al suelo, lento y rápido, cambio a la otra pierna.

**6 P. I.** Acostado de espalda y brazos relajados, cierre los ojos y relaje después de la serie de ejercicios, respire lentamente y utilice una música suave de 5 a 7 minutos.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

# Atletismo listo para segundo momento

Por Eyleen Ríos

**LUEGO** de unos días casi tranquilos, tras el cierre de la Copa Cuba y del primer macrociclo de la preparación que mira a los Juegos Panamericanos de Lima, el atletismo cubano reasume poco a poco la actividad al este de la capital con varios compromisos por delante.

En los próximos meses continuarán las confrontaciones del equipo nacional, acontecerán bases de entrenamiento en condiciones de altura y —sobre todo— se tornará más atractivo el ambiente con el inicio de la Liga del Diamante y otros mítines internacionales.

Aunque estos últimos no deben comenzar hasta mayo, ya se habla de posibles invitaciones y en especial del seguimiento que requerirán figuras como el saltador de longitud Juan Miguel Echavarría, las discóbolos Yaimé Pérez y Denia Caballero, la pertiguista Yarisley Silva y los tripistas Jordan Díaz y Liadagmis Povea, por solo mencionar algunos.

Llamados a un mayor protagonismo, luego de lo enseñado en este inicio de año, están los velocistas Roberto Skyers, Reynier Mena y Harlyn Pérez, quienes han aportado frescura a los 100 y 200 metros planos, bajo la dirección de José Alberto Sánchez. Sin embargo, necesitarán seguir rebajando los tiempos para realmente justificar los comentarios generados a su alrededor.

Quebrar la barrera de los 10 flat en el hectómetro, con los 9.98 que igualaron el récord nacional de Silvio Leonard desde hace 42 años, fue el mérito de Skyers en el Memorial Barrientos, pero no pudo mantener la racha al lastimarse en el certamen nacional. Incluso se perdió la asistencia al Relevo TEC de Monterrey, en México, donde Mena y Harlyn dominaron con discretos 10.71 y 10.84 segundos, respectivamente.

Tampoco fue bueno el registro de 2:03.56 minutos con que Rose Mary Almanza lideró los 800 metros planos, ni los 57.24 segundos con que Zuriam Hechevarría venció en los 400 con vallas. Similar ocurrió con su compañero Leandro Zamora, al marcar 50.54 en ese mismo evento.

Para resaltar un poco más

estuvieron los 52.56 segundos de Roxana Gómez, válidos para el oro de los 400 metros planos, tiempo que le sitúa en el quinto puesto del ranking y significa lo mejor de su temporada. Mas todavía anda un segundo por encima de su máximo de por vida: 51.46.

Con el compromiso en suelo azteca concluyó la primera mitad de una programación con meta inicial en la capital peruana, entre finales de julio y principios de agosto, y luego en el Campeonato Mundial de Atletismo de Doha, Catar, en los últimos días de septiembre.

El grupo que se prepara para la cita continental es lógicamente mayor, y más allá de los intereses individuales pesarán mucho las actuaciones que tributen al propósito común de la delegación cubana.

Como balance general, esta primera etapa deja saldos a favor, entre esos la ratificación de los saltos y lanzamientos como las áreas destinadas al mayor aporte. También resalta que pese a las condiciones atípicas en que se disputó la Copa Cuba, fue grato rescatar el espectáculo del atletismo en su plaza habitual.

tismo en su plaza habitual.

La pista auxiliar del Estadio Panamericano no estuvo exenta de “incomodidades”, como el fuerte viento a favor que acompañó casi todas las carreras y saltos horizontales.

Hubo marcas notables imposibles de homologar por el “detalle” del viento, como los 8,92 metros en la longitud de Juan Miguel y la secuencia estable de Povea, quien coronó el triple con 15,05 metros. Además destacó la puntuación de 6 mil 293 alcanzada por Adriana Rodríguez en el heptatlón.

Que hayan sucedido en las condiciones antes explicadas no quita mérito alguno. Incluso refuerza la teoría de que el trabajo va siendo sostenido en algunas áreas. Ahora toca despojarse de la “maldición” de alcanzar resultados fuera de los momentos claves.

Mostrar que no será así en la actual temporada; lograr que quienes tienen bien orientada su brújula continúen con rumbo fijo; y corregir la marcha de aquellos que han estado algo mal es la tarea por delante. ☐

Juan Miguel en salto perfecto.



ROBERTO MOREJÓN

## SPRINT PROVINCIAL

→ **SOLIDARIDAD DESDE EL DEPORTE EN LUYANÓ** Conscientes de la solidaridad humana llegan cada mañana a Luyanó los obreros de la Cooperativa La Victoria. Contratada por la dirección de deportes de La Habana se encuentra enfrascada en borrar las pérdidas materiales provocadas por el tornado del 27 de enero en este consejo popular del municipio 10 de Octubre. Junto a sus trabajadores están los provenientes del sector deportivo, quienes reconstruyen cuatro viviendas y apoyan en las labores productivas del combinado deportivo Pepe Barrientos y la Epéf del territorio. (Reynaldo Hernández de la Victoria, C. V.) → **ZONAL OCCIDENTAL NACIONAL DE FÚTBOL (F) SUB-18** El equipo femenino de Artemisa ganó la Zonal Occidental Nacional de Fútbol Sub-18 años, tras empatar a un gol con La Habana en el último encuentro del certamen celebrado en la cancha de la Eide Mártires de Barbados. Con este resultado las campeonas supe-

raron su medalla de bronce de la campaña precedente y obtuvieron el boleto a la final de junio próximo, en sede aún por definir. El tercer y cuarto lugares fueron para Isla de la Juventud y Pinar del Río, respectivamente. (Alexander Cardentey, C. V.) → **DE LA COPA FEEM** La representación de la Enseñanza Técnica Profesional (ETP) del centro Raúl Galán obtuvo el primer lugar en la Copa FEEM del municipio espiritano de Jatibonico, al vencer al Instituto Preuniversitario (IPU) José Luis Tassende en fútbol, baloncesto, béisbol y voleibol en uno y otro sexo, y ceder solamente en béisbol five. El evento contó con la participación de 124 estudiantes-atletas y fueron reconocidos como más destacados Abryan Mejías y Michel Lorenzo (fútbol), Doelvis Escalante y Ernesto González (baloncesto), Randy Rodríguez, Brayan Díaz y Erisbel García (béisbol), y Arachel Torres, Laura Rodríguez, Nilie Hernández y Marcos Antonio Bolaños (voleibol), todos de la escuela ganadora. Por el IPU

sobresalieron Jonathan Bouza y Yoan Alejandro Mederos (béisbol five). La cátedra de Educación Física, dirigida por la metodóloga Deisy López, recibió un reconocimiento especial de la Dirección Municipal de Deportes por la buena organización del evento. (Carlos Granados Hernández, C. V.) → **LAS PEÑAS DEPORTIVAS VAN POR MÁS...** Las peñas deportivas en el municipio holguinero de Báguanos incrementan en cantidad y calidad su labor. Un total de 244 voluntarios agrupados en 13 colectivos desarrollan el deporte, la recreación y la cultura física en 11 consejos populares, informó Luis Enrique García Céspedes, director del Inder en el territorio. Con diversas actividades impulsan el béisbol, el softbol, el fútbol y el ajedrez, y aprovechan al máximo los intercambios entre peñas, las competencias de dominio, el apoyo a distintos eventos, su divulgación, los trabajos voluntarios y otras iniciativas. (Mario Luis Pérez Presa)