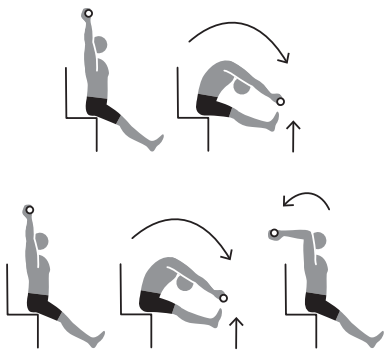
SUDANDO EN CASA

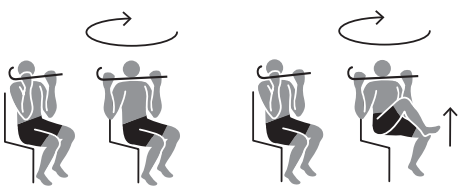
Complejo de ejercicios con bastón y silla para el hogar

Realice un calentamiento de 5 minutos en que incluya marcha, flexiones y extensiones de las articulaciones de su cuerpo y baile con cambios de direcciones. Disfrute luego de la serie de ejercicios.



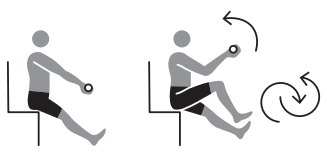
1 P. I. Sentado con piernas extendidas y apoyadas al suelo, tomamos el bastón con las manos y brazos arriba, realizar: flexión del tronco hasta tocar la punta de los pies y P. I. De 10 a 16 repeticiones y de 2 a 4 series.

Variante: Realice el mismo ejercicio, pero cuando los brazos estén arriba flexiónelos atrás (trabajo de los músculos tríceps).

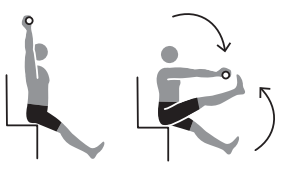


2 P. I. Colocamos el bastón detrás de los hombros, piernas apoyadas y separadas, realizar: torsiones del tronco de forma alternada. De 10 a 16 repeticiones y de 2 a 4 series.

Variante: Elevar la pierna contraria hacia la torsión.



3 P. I. Sentado, piernas extendidas, brazos al frente, tomando el bastón, realizar: bicicletas lentas y rápidas realizando flexiones de brazo (trabajo músculo bíceps). De 10 a 15 repeticiones y de 2 a 4 series.



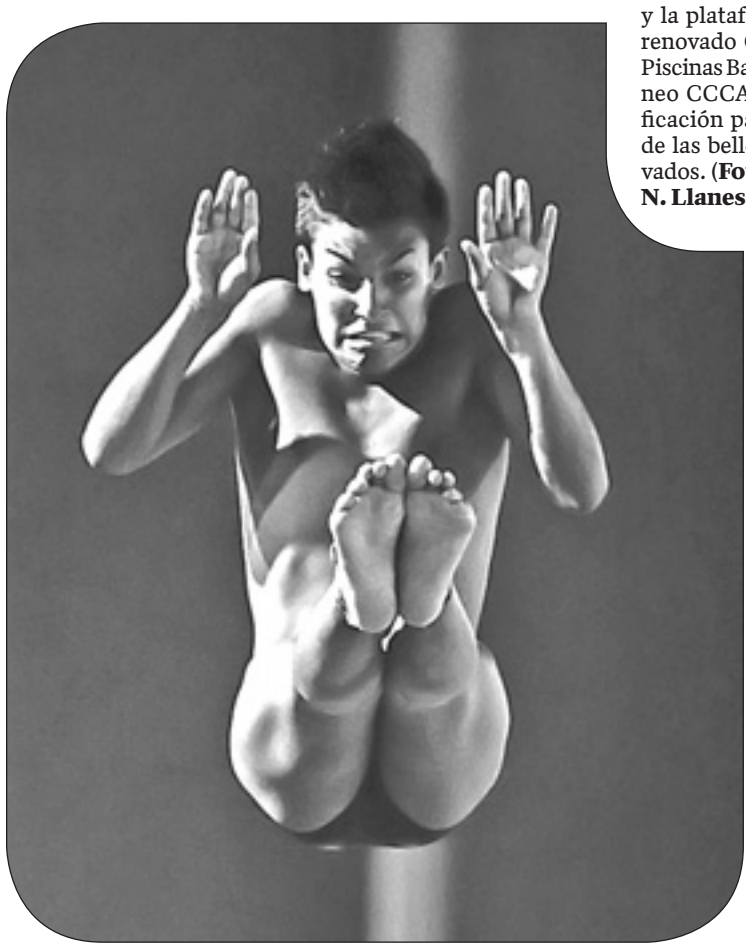
4 P. I. Colocamos las piernas igual al ejercicio anterior y brazos arriba con el implemento, realizar: elevar pierna derecha y llevar los brazos a tocarla, cambio a la otra pierna. Los movimientos deben ser lentos y rápidos. De 10 a 16 repeticiones y de 2 a 6 series.

Es momento de relajar, sacuda los brazos suavemente y luego las piernas, cierre sus ojos y coloque las manos en los muslos con la palma hacia arriba. Respire de 5 a 7 minutos y continúe con su día a día.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Lo vio JIT

Vueltas de frente y atrás, giros, acrobacias en el aire y sobre todo espectáculo se generan desde los trampolines y la plataforma. En un renovado Complejo de Piscinas Baraguá el Torneo CCCAN fue justificación para disfrutar de las bellezas del clavados. (**Fotos: Calixto N. Llanes**)



SPRINT PROVINCIAL

➔ **RECONOCIMIENTO AL COTORRO** Rey Vicente Anglada y Pedro Medina, glorias del béisbol cubano, asistieron a la gala cultural por el 286 Aniversario de la fundación de Santa María del Rosario, en el municipio capitalino del Cotorro, y por el 500 de la Villa de San Cristóbal de La Habana. Allí entregaron reconocimientos a las entidades estatales que más sobresalieron en la jornada del esfuerzo decisivo en saludo al 60 Aniversario del triunfo de la Revolución. Entre esas se encontraban la dirección de deportes, merecedora de la condición de territorio habanero más destacado en el Deporte para todos durante el 2018. Además fueron reconocidos los municipios Playa y Guanabacoa y las disciplinas baloncesto y lucha. (Reynaldo Hernández y Norma Herrera, CC. VV.)

➔ **CIENCIA Y TÉCNICA EN AGUADA** Con favorables resultados sesionó el Fórum de Ciencia y Técnica en la Dirección de Deportes del municipio cienfueguero de Aguada de Pasajeros. El encuentro reunió a autores de 42 trabajos en tres comisiones. En la primera se asignó la condición de Relevante a *Soporte para el aro de minibaloncesto 3×3*, de Alexander Díaz Fernández y Tomás Calvo Quesada. Igual rango recibieron en las restantes salas *Incorporación de algunas acciones técnicas en el programa de ortopedia en la escoliosis*, de Yamilka Calderín Trimiño; y *Maqueta representativa para el excursionismo deportivo, Tarea Vida*, de Juan Valdés Vega y Osvaldo Valdés Vega. (Eduardo Morales Bernal) ➔ **ABANDERADOS GRANMENSES PARA JEN** En el Memorial a los Mártires de Jiguaní se efectuó el abanderamiento de los equipos de taekwondo y bádminton que representarán a Granma en los venideros Juegos Escolares Nacionales. Una ofrenda floral dedicada a los caídos fue depositada por los fajadores Juan Esteban Sequeira y Liuber Pupo, y por la badmintonista Adriana Lobaina. El funcionario del PCC Yuedenis Romero pasó la bandera a la gloria del deporte Alberto Manuel Báez Pérez, "Lico", quien la entregó a Alex Rodríguez (bádminton) y Briana Zamora (taekwondo). Carlos Enrique Camejo, comisionado provincial de taekwondo, los exhortó a luchar por buenos resultados. (Yisel Castillo Castillo, C. V.)

➔ **SOBRESALEN HALTERISTAS MAYABEQUENSES** Los pesistas escolares de Mayabeque, en ambos sexos, se mantienen en la élite nacional tras obtener 11 medallas y el tercer lugar entre las 10 provincias participantes en una copa efectuada en Villa Clara.

En total se lograron dos preseas de oro, cinco de plata y cuatro de bronce en la categoría 13-14 años. Entre las féminas sobresalieron Yoandra Isabel Castillo, de Quivicán, su coterránea Lianet Silva y la melenera Noslaidis Cruz.

Por los varones en esa misma categoría se destacaron el lajero Daniel Cárdenas y los güineros Yadiel Rodríguez y Yosvany Reyes en 66 kg. Entre las muchachas de la categoría de 15 años resaltaron Emily Barrios, de Melena del Sur; Yuskelia Camero, de Quivicán, y la melenera Keyla Sánchez; y por los varones Yandry Duarte de Jaruco y el lajero Yoelmis Ramos.

Por provincias Santiago de Cuba logró el primer lugar, seguida por Villa Clara y Mayabeque. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.)