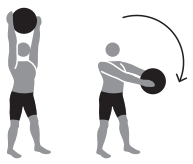
SUDANDO EN CASA

Ejercicios para brazos y piernas

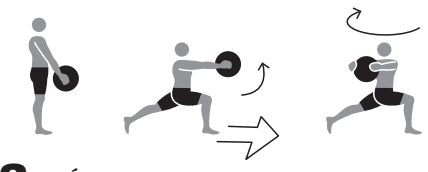
Para los ejercicios en el hogar acompáñese de un familiar o amigo, y ejecútelos tres veces a la semana durante un mínimo de 30 minutos. Invierta tiempo en mejorar su salud. La actividad física fortalece el cuerpo, mejora la circulación sanguínea y la respiración.

Utilice música de su preferencia para lograr un ritmo de trabajo estable. Tras cada sesión debe caminar, respirando por la nariz, y también puede acostarse para relajar los músculos.

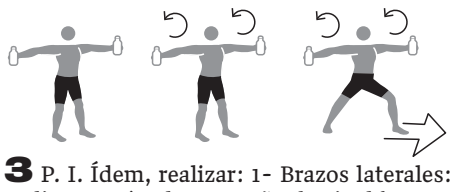
Material: pelota mediana, pomos pequeños con agua o arena.



1 P. I. Parados. Brazos arriba, tomamos la pelota, realizar: 1- brazos al frente; 2- P. I. (De 6 a 20 R. y de 2 a 4 series).

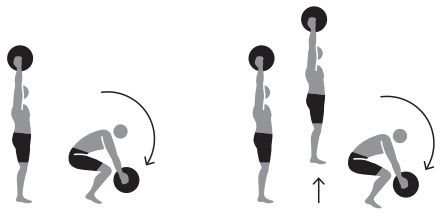


2 P. I. Ídem y brazos abajo, realizar: 1- paso al frente con el pie derecho, brazos por el frente hacia el lateral y atrás, y torsión del tronco hacia la derecha; 2- P. I.; 3- Ídem al otro lado con la pierna izquierda (De 10 a 20 R. y de 2 a 4 series).



3 P. I. Ídem, realizar: 1- Brazos laterales: realizamos círculos pequeños hacia el frente y hacia atrás, volver a P. I.; Cambio con brazos al frente (se realiza en el lugar y con paso toque). (De 10 a 20 R. y de 2 a 4 series).

4 P. I. Marcha en diferentes direcciones con flexiones de brazos (laterales, al frente) y P. I. (De 10 a 20 R. y de 2 a 4 series).



5 P. I. Piernas separadas, brazos arriba, cuclilla tocando el piso con la pelota y P. I. (De 10 a 20 R. y de 2 a 4 series).

Variante: Realicemos un salto antes de la cuclilla. Este ejercicio también lo podemos hacer trasladándose en diferentes direcciones. (De 10 a 20 R. y de 2 a 4 series).

Recuerde relajar caminando y respirando suavemente de 2 a 4 minutos.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

CALIXTO N. LLANES

JUEGOS PARALÍMPICOS

Por Abu Dhabi se llega al paratletismo de Tokio

Por **Roberto Méndez**

LAS EXPECTATIVAS por conocer los primeros clasificados directos a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 aumentan a solo días del comienzo del Campeonato Mundial de Paratletismo en Abu Dhabi, Emiratos Árabes Unidos.

El evento arrancará el 7 de noviembre y garantizará cuatro boletos por prueba para la justa nipona, prevista con mil 100 atletas (630 hombres y 470 mujeres) y 168 juegos de medallas (93 m, 74 f, 1 mixto).

El Comité Paralímpico Internacional (IPC, por sus siglas en inglés) informó que en las modalidades de campo y pista se otorgarán 360 plazas en el sector masculino y 288 en el femenino, de acuerdo con los resultados en Abu Dhabi.

La otra gran cuota saldrá del ranking vigente entre el primero de abril del presente año y esa misma fecha del 2020. Por esa vía accederán los seis primeros de cada especialidad, para totales de 245 varones y 163 féminas.

Luego solo restarán por repartir algunos boletos destinados a los países que no hayan obtenido ninguno por las vías anteriores, así como 14 invitaciones, siete en cada sexo.

Con tal "condimento", las jornadas en el *Sheikh Zayed Stadium* mostrarán la inmensa mayoría de las estrellas paralímpicas, incluidas algunas cubanas que han prestigiado las últimas ediciones bajo los cinco aros.

Omara Durand aparece como primer nombre entre los candidatos al podio. Acumula varias coronas en 100, 200 y 400 metros categoría T12 (débiles visuales profundos) desde la versión de Christchurch, Nueva Zelanda, en 2011. En Lyon 2013 no estuvo presente a causa de la maternidad, pero en Doha 2015 y Londres 2017 ganó las tres distancias.

Sin embargo, en algunas de esas lides, como la de la capital británica, Omara no recibió todos los premios dorados debido al bajo nivel de inscritos.

La mujer con discapacidad más rápida en la pista, gracias a los 11.40 segundos logrados en el hectómetro durante los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016, tendrá la oportunidad de dominar otra vez sus especialidades y acuñar su presencia en Tokio.

Allí vivirá su cuarta cita paralímpica y será la principal carta de triunfo de Cuba, con reales opciones de repetir el trío de coronas alcanzado en la ciudad carioca.

Tras ella se vislumbran varias figuras con reciente destaque en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019, o con buenas posiciones en el ranking de IPC.

Sobresale, por ambas cosas, el saltador Luis Felipe Gutiérrez, quien con 7.31 metros en la categoría T13 (débiles visuales) se impuso en la capital peruana y encabeza el listado del año.

El pinareño ganó el oro paralímpico en Londres 2012, pero su prueba no fue convocada cuatro años más tarde. El principal reto ahora será que el panel médico previo le ratifique la categoría para poder competir y clasificarse.

Los otros antillanos anunciados para Abu Dhabi son el velocista y saltador Leinier Savón (T12) y el jabalinista Ulicer Aguilera (F13). El primero deberá mejorar los 11.04 segundos que le ubican octavo en el ranking del hectómetro, y los 6,89 metros que le mantienen quinto en el salto de longitud. El segundo reinó en Lima con 59,12 metros, válidos para el tercer escaño de una lista que lideran los iraníes Behzad Azizi (66,80) y Sayed Nikparast (61,97).

Los jabalinistas Gerdan Fonseca (F64) y Guillermo Varona (F47), y los discóbolos Leonardo Díaz (F56) y Noralvis de las Heras (F44), tienen en su haber desempeños válidos para obtener cupos, pero deberán aguardar el cierre del escalafón.