

SUDANDO EN CASA



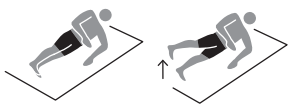
Ejercicios para los músculos aductores

Estos ejercicios son adecuados para el hogar, pues se adaptan al espacio disponible. Importante mantener una respiración adecuada que permita la oxigenación de los músculos intervinientes. Así se lograrán mejores resultados.

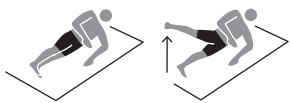
Realizar ejercicios físicos sistemáticamente, como mínimo durante 30 minutos, mejora su salud y condición física, y fortalece cada parte del cuerpo.

Después de cada sesión debe caminar respirando despacio, expulsando el aire por la nariz, o acostarse y relajarse realizando varias respiraciones (entre 5 y 7 minutos).

Material: alfombra o toalla grande.



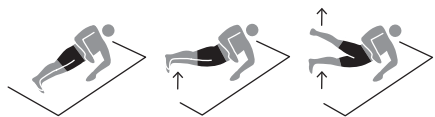
1 P.I. Acostado lateral izquierdo con apoyo del antebrazo, realizar: 1 elevar una cuarta del pie derecho en forma rápida y luego lenta. De 6 a 20 repeticiones y de 1 a 4 series cada una. Cambio hacia el otro lado.



2 P.I. Ídem al anterior, realizar el mismo ejercicio pero elevar pierna hasta la media (rápidas y lentas). De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.



3 P.I. Ídem, flexionar la pierna izquierda, realizar: 1- Elevar pierna derecha hasta la media; 2- llevarla al frente; 3- volver a ejercicios 1 y 4. P.I. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.



4 P.I. Ídem, separar ambas piernas un poco del suelo (aproximadamente 10 cm), realizar: 1- elevar la pierna derecha; 2- P.I. y cambio hacia el otro lado. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una.



5 P.I. Ídem al 2, realizar: 1- con la pierna derecha flexionada elevarla a la media; 2- extender al frente 3- volver al 1 y 4 P.I. De 6 a 20 R y de 1 a 4 series cada una. Realizarlo todo por el otro lado.

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

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD



OSVALDO GUTIÉRREZ

Yania, de brillante taekwondoca a psicóloga

Por **Antonio Díaz Susavila**

NO ESTÁ oficialmente retirada, pero ya cubre el período de desentrenamiento, tras acordar con sus profesores y la Comisión Nacional de Taekwondo dar paso a jóvenes talentosas.

Tras 20 años de duro bregar, la mejor exponente cubana de los 49 kg, Yania Aguirre, se despide de lo que ha sido el centro de su vida desde la niñez.

«Por momentos vienen a mi mente los inicios en el taekwondo, con apenas 10 años en el cine Mantilla, en Arroyo Naranjo», dijo a **JIT** la madre de la niña Loreyn y esposa del otrora triplista Yoandris Betanzos, ahora entrenador de la selección nacional.

Yania inició la práctica contra la voluntad de su familia. Su tío la inscribió en secreto y fueron varias las «broncas» con su madre, quien aseguraba que ese deporte era para machos.

Todos esos recuerdos se agolpan en la mente de quien a base de inteligencia y dedicación aprendió las técnicas y estrategias para ganar combates, y necesitó poco tiempo (cuatro meses) de práctica para agenciarse su primera competencia nacional.

«Era capitana del equipo de fútbol de la escuela y lo dejé por el taekwondo. Tenía que entrar a la Eide Mártires de Barbados y eso decidió para siempre», afirmó sin reservas.

A partir de entonces comenzó a tejer una carrera que incluyó coronas nacionales en todas las categorías, y el debut como juvenil en un campeonato mundial en que peleó sin éxito por bronce ante una competidora de Corea del Sur.

Su huella internacional dejó como mejores resultados el tercer lugar mundial en Puebla 2013, y el oro en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015.

«Tuve otras buenas competencias, en el Mundial de Corea del Sur resulté la mejor cubana con un cuarto lugar. En los abiertos de Monterrey

y República Dominicana logré bronce y plata, respectivamente», afirma.

GRAN HERMANDAD

«Extraño a mis compañeras más antiguas: Yenitse Álvarez, Taimí Castellanos, Dianelys «Cuquita» Montejo, Yanelis Labrada, Yaimara Rosario, Mirna Hechavarría... Ellas son glorias de este deporte y me brindaron su ayuda cuando llegué a la selección siendo una adolescente algo alocada y rebelde», comentó.

«También están las actuales figuras, a quienes extraño porque ya no nos vemos a diario: Lázara Valdés, Lucía Moisés, Yislena Lastre, Yanetsy Mena, Yosmaily Ferrer, Arianna Rivera, Glenhis Hernández, Yamichel Núñez, Nidia Muñoz y las más jóvenes Salarito Cortés, Yuruma Delis, Arletis Acosta, Yamitsi Carbonell y Tamar Robles. Ellas se comunican para saber de mí y la niña», agregó.

«Los taekwondocas constituimos una gran familia, con una amistad que no se pierde nunca. El deporte une mucho, porque compartimos momentos buenos y malos, disfrutamos, nos ayudamos...», abundó.

«De los profes tengo siempre presente a Ramón Luis Arias, una persona importante en mi vida, capaz de sacar lo mejor de mí. Me convirtió en lo que soy: una mujer justa, sincera y valiente. Me educó», reconoció.

«Estoy agradecida de todos los entrenadores, pero él defendió siempre a sus niñas, como nos llamaba, con justicia y coraje. Ya no trabaja con el equipo nacional, pero vive cada pelea, sufre las derrotas y celebra las victorias», narró.

FAMILIA, FUTURO

Dedicar tiempo a la familia, especialmente a Loreyn, es prioridad para quien ha hecho del amor un bastión inexpugnable.

«Siento que no le he dedicado el tiempo que reclama. Desde el embarazo sabía que iba a ser

difícil. Casi todo lo que hacemos mira a los hijos y la familia, que se agranda y llega a ser el país, la gente, tus compañeros de equipo, la selección nacional, los entrenadores y comisionados... En fin, todos con los que intercambias a diario», reflexionó la futura psicóloga, pues ya tiene vencidos los tres primeros cursos.

«Mi niña me llena con solo mirarme. No sé si será atleta como la madre y el padre. A veces me pongo celosa porque parece más de él que mía. Y tiene muchas tías y tíos gracias al deporte», apuntó.

«Espero que la psicología me ayude a ser una madre ejemplar y su amiga, pues enseñar, educar, resulta difícil en cualquier tiempo, sino preguntarle a mi mamá sobre mí», expresó.

«Ansío que sea una persona de bien, que estudie, porque oportunidades sobran. Yo misma terminé un curso de masajista, mientras esperaba reingresar en psicología. Quiero convertirme en especialista del deporte. Para eso voy a trabajar duro», prometió.

«Por estos días paso un curso técnico superior de entrenamiento, a propuesta del comisionado nacional Iván Fernández, quien dice tener planes conmigo. Pero estoy enfocada en terminar la Licenciatura en Psicología que tanto postergué por las competencias», admitió.

INMEDIATO ADIÓS OFICIAL

Yania, Glenhis, Yamichel y Erlandis Mustelier tendrán próximamente una ceremonia de retiro oficial.

«No sabemos cuándo, pero tengo la certeza de que nos organizarán el adiós. Ya extraño mi vida anterior, imagínese cuando pasen dos o tres años. Pero me queda, además de la experiencia, una vida a la que voy a sumar muchas cosas. Verás», prometió.

Y así, como enfrentaba cada combate, Yania disfrutó una nueva etapa para la cual parece estar preparada: «El deporte es una carrera que sirve para lidiar con todo», concluyó. ☒