

Ejercicios individuales 1/3

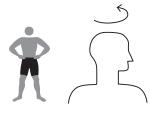
Trabajar sentado durante varias horas provoca la adaptación a posturas incorrectas y problemas circulatorios.

Esta rutina de ejercicios puede ponerla en práctica todos los días en su puesto laboral o su hogar, activando planos musculares que suelen mantenerse pasivos. Haga pausas activas entre cinco y siete minutos

Pueden ejecutarse manteniendo la postura estática en la posición de mayor esfuerzo, de 12 a 15 segundos. Recuerde trabajar según sus posibilidades.

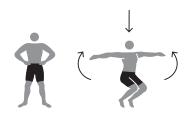


Comenzar con marcha suave en el lugar, con poca elevación de las rodillas, coordinado con el movimiento de brazos durante 20 segundos, permitiendo la preparación del organismo para la próxima actividad.



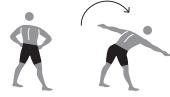
2 P.I. - Parado con las piernas separadas, manos en la cintura, tronco recto buscando un punto fijo al frente.

1- Realizar torsión de la cabeza hacia el lado izquierdo teniendo en cuenta que los hombros no se muevan; 2- P.I.; 3- realizar el ejercicio hacia el lado derecho; 4- P.I./ De 10 a 12 repeticiones.



3 P.I.-P.A.

1- Realizar semicuclillas con brazos laterales, manteniendo la vista al frente y espalda recta, 2- P.I. De 10 a 15 repeticiones



4 DI _D A

1- Flexión del tronco al frente, con brazos laterales, espalda recta y vista al frente; 2- P.I. De 10 a 15 repeticiones.

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



Judo y más para pinos nuevos

Por **Roberto Mendez**

EL TRABAJO de los entrenadores en los combinados deportivos se ha complejizado en los últimos años por la falta de medios de enseñanza y el deterioro de las instalaciones. Pero a la par, en toda nuestra geografía han surgido numerosas iniciativas...

El Combinado Deportivo Los Pinos, del municipio habanero Arroyo Naranjo, no escapa de las dificultades y solo el esfuerzo de sus trabajadores mantiene vitales las áreas de atletismo, baloncesto, karate, voleibol, béisbol, fútbol y judo.

Este último arte marcial se retomó en noviembre pasado, gracias a las iniciativas del veterano entrenador José Junco Lima, la afamada Yurisleidis Lupetey, otros miembros del colectivo y los padres de los niños.

Ahora se benefician unos 50 infantes y jóvenes pertenecientes a ocho escuelas cercanas, tras la adecuación de un local debajo de las gradas del añejo centro construido en 1958. Sus diseñadores, seguramente, nunca imaginaron que allí existiría un tatami.

EL TATAMI DE LOS TALENTOS

Lupetey, campeona mundial de los 57 kg en Múnich 2001, medallista de bronce en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y capitana de la selección nacional por varios años, se ha enamorado de este trabajo que la regresó al deporte de su vida.

«Me acogí a un descanso después de trabajar con los juveniles bajo el mando del profesor Ronaldo Veitía, en la Esfaar Cerro Pelado. Aquí me estuvieron enamorando y ahora no me quiero ir», declaró antes de comenzar el turno de las 5:00 p.m. en el acondicionado lugar.

«Siempre me encantó trabajar con niños, desde que íbamos a entrenar en clubes de Francia y otros países. Ahora tenemos las categorías 9-10 y 11-12 y es increíble, fantástico», dijo tras llegar con dos sacos de aserrín para mejorar la improvisada lona.

. Lupe recordó su niñez en Moa, aunque la experiencia fue muy distinta porque el profesor la recogía a las dos de la tarde y la regresaba en

«Ahora es diferente, no todos los padres traen a los alumnos luego de terminar en las escuelas. Además faltan judoguis y tatamis, lo que afecta el desarrollo en las áreas», explicó.

Junto a Junco analizó que el propósito es retomar el tradicional aporte de atletas, interrumpido cuando cerró el anterior gimnasio existente en el lugar, lo que truncó las aspiraciones de varios talentos.

«Queremos mejorar el colchón, las luces, la pintura, instalar tubos para hacer barras, sogas y ligas de goma para tener un gimnasio adecuado. Más adelante poner aparatos para desarrollar la fuerza», anunció.

Por lo pronto, ya se aprecia en una esquina el tubo para las paralelas y los padres aportaron dos lámparas. Los últimos fines de semana han sido de competencias, pero esperan avanzar en las reparaciones.

«Tenemos una atleta medallista de bronce en una competencia provincial de la categoría 11-12

«Siempre me encantó trabajar con niños, desde que íbamos a entrenar en clubes de Francia y otros países. Ahora tenemos las categorías 9-10 y 11-12 y es increíble, fantástico»

años, y en 13-14 llegamos al cuarto lugar. Eso reconforta los esfuerzos y anima a seguir», sentenció la holguinera representante de la época dorada del judo cubano.

En las afueras del local varios familiares esperaban la conclusión de la clase. Lien, madre de Lienni, de 10 años, expresó: «Debemos caminar 15 cuadras porque vivimos más allá de la calle Perla, pero no importa. Conocimos de esta experiencia y decidimos traerla. No nos arrepentimos y ella está muy contenta, a pesar de que lleva pocas semanas», reconoció.

UN ENTORNO DIFÍCIL

Enclavado en los límites de Arroyo Naranjo y Boyeros, este Combinado no escapa a otro agente del deterioro: la indisciplina social. Si mantienen espacios para prestar servicios se lo deben a un colectivo encabezado por Blas Santana.

«Todos luchamos para mejorar las condiciones. El judo es ejemplo, pero también la cancha de baloncesto en que hemos tenido que soldar los tableros y aros. En el gimnasio biosaludable mantenemos el orden y reparamos nosotros mismos los aparatos», consideró el otrora integrante de preselecciones nacionales de levantamiento de pesas, con 10 años en el cargo de director.

«Ahora no hay presupuesto para recuperar el antiguo local de judo, pero aspiramos a ello. También soñamos con volver a tener la piscina y por supuesto con mejorar las condiciones para las restantes disciplinas», dijo optimista.

Para mantener el Combinado resulta clave la cerca perimetral, en la cual se avanza, pero aún no se termina y hasta se han caído segmentos debido a las inclemencias del tiempo. Otras afectaciones provienen de los usuarios, quienes han desprendido cabillas para penetrar al lugar o acortar el camino.

Blas y sus trabajadores han sido constantes en el enfrentamiento de esas actitudes, protagonizadas por vecinos de comunidades cercanas como 250, Lubumba, Naranjito, Perla y Miraflores. «No tendremos descanso en ese sentido. Esta es una instalación deportiva y hay que cuidarla», concluyó. 🔊