

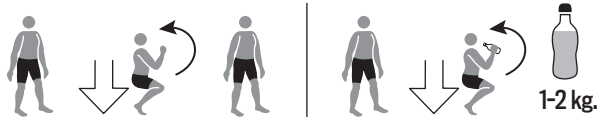
SUDANDO EN CASA



## Ejercicios variados (planos inferiores)

Estos ejercicios variados han sido concebidos para desarrollar todos los planos musculares, aunque en este grupo se enfatiza en el trabajo con los planos inferiores (piernas, glúteos, muslos, pantorrillas, etc.).

15-20 seg.



**1** P. I. Parado, vista al frente, brazos abajo, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar flexión y extensión de los brazos y piernas. Efectuar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de recuperación entre tandas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Realizar 3 tandas igualmente, pero de 10 a 15 repeticiones y utilizando un pomo en cada mano relleno con agua, arena o gravillas.

5-8 seg.

15-20 seg.



**2** P. I. Parado, vista al frente, brazos al frente, piernas separadas, realizar flexión de brazos y piernas de forma pausada, mantenerse en esa posición de 5 a 8 segundos y realizar torsiones del tronco a ambos lados de 5 a 8 segundos seguidos, volver lentamente a P. I. Descansar de 15 a 20 segundos y realizar este ejercicio dos veces más, teniendo en cuenta el tiempo de descanso entre tandas.

P. S.: Aumentar el tiempo de trabajo de 8 a 10 segundos cumpliendo adecuadamente el establecido para el descanso.

5-8 seg.

5-8 seg.



**3** P. I. Acostado sobre la espalda con las piernas flexionadas, ligeramente separadas, pies apoyados en el suelo y brazos al lado del cuerpo. Realizar elevación de la pelvis y mantener esa posición de 5 a 8 segundos, al concluir bajar y elevar la pelvis de forma continua de 5 a 8 segundos. Repetir dos veces más descansando de 15 a 20 segundos entre tandas.

P. S.: Aumentar el tiempo de trabajo de 8 a 10 segundos cumpliendo adecuadamente el establecido para el descanso.

5-8 seg.



**4** P. I. Sentado en el suelo, vista al frente, tronco recto, brazos abajo con las manos apoyadas en el suelo, pierna derecha extendida e izquierda flexionada y apoyada, abrir y cerrar la pierna derecha y volver a P. I. Realizar con la pierna izquierda entre 8 a 10 repeticiones y de 2 a 3 tandas, respetando el orden del ejercicio y el tiempo de descanso entre tandas que es de 15 a 20 segundos.

P. S.: Realizar elevación y mantención de la pierna derecha de 5 a 8 segundos, volver a P. I., abriendo y cerrando pierna. Ídem con la otra pierna.

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda por la boca por alrededor de 30 segundos a 1 minuto, lo que conlleva a una mejor recuperación.

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



# Clínica beisbolera para infantes

Por Tony Díaz Susavila

**NACIDO** en noviembre pasado, el Proyecto Beisbolero Habana es esperado cada sábado por niños y niñas amantes del deporte nacional, en un municipio de la principal urbe cubana.

Esta vez le tocó organizar el festival al estadio Cardona, situado en 10 de Octubre.

Para aprender, medio millar de infantes rotan por los jardines, la media luna, la receptoría y el bullpen.

La escena asemeja un enjambre de abejas que responde a los silbatos de los "profes" que lo mismo enseñan a atrapar a un corredor en intento de robo de segunda base, que a hacer los movimientos para lanzar strike.

«El objetivo es fomentar el béisbol, crear masividad y que sirva de guía para que se repita la experiencia», dijo a **JIT** el máster Jesús Barroso, metodólogo de la Dirección Nacional de Béisbol (DNB).

«La clínica lleva tres momentos. En el primero rotan por todas las posiciones

durante cerca de una hora; después hacen pruebas de habilidades y termina con el juego», argumentó.

Centro Habana, Cotorro, Habana Vieja, Boyeros, La Lisa, Marianao y Guanabacoa ya han celebrado la "fiesta" que involucra a familiares y amigos.

Enseñan instructores de la valía del hoy metodólogo de la DNB Rodolfo Puente, quien fuera torpedero de equipos capitalinos y del Cuba, así como mentor de Industriales. También lo hace Heriberto Corbea, su homólogo en la entidad que rige la pelota en un país de muchos reyes mundiales y olímpicos.

«En sitios como este "nacimos" la casi mayoría de los que después defendimos las franjas de Industriales y el Cuba. En esos niños que ves pueden estar los campeones de nuestro deporte en el futuro», aseguró Puente, también vicepresidente de la Federación Cubana de Béisbol.

«Es obvio que detectamos talentos. Tan solo el corrido de las bases (de 60 a 90 pies) nos da el potencial de un niño»,

explicó Corbea, quien en agosto precedente comandó el plantel monarca mundial de la categoría sub-15, en cita acogida por Japón.

La ex tenista de campo Amelia García, metodóloga del deporte escolar, ve muy bien que las niñas se involucren en una propuesta que proyecta extenderse al resto del país.

«La pelota nos gusta a todos. Mira esas muchachitas como atrapan y lanzan la bola. Este es un modo de desarrollar aptitudes desde edades tempranas», reafirmó.

Una de ellas, Estefany Artilles, ataviada con uniforme y gorra de Industriales, acompaña a su hermano Osmín, de nueve años.

«Quiero ser como Frank Camilo», sostuvo él. Ella, de 12 añitos, solo sonrió. No tiene ídolo pero, como casi todos los presentes, sabe que Cuba enfrenta por estos días el Clásico Mundial de Béisbol.

Fue la pelota "quien" convocó al futuro durante la más reciente mañana sabatina. 📷

## SPRINT PROVINCIAL

→ **MOTOCROSS EN GÜINES** Miles de espectadores colmaron la remozada pista Paso del Río en la tradicional Copa Güines de Motocross, con participación de corredores de 10 provincias y uno de República Dominicana. En la competencia con motos especiales, la más espectacular, emergieron victoriosos Alexmady Fraga, Osmany Beovides y el veterano Lázaro Michel Manchuá, todos anfitriones. También se coronaron Rodney Alonso (CZ mayores de 20 años), Raidel Allende (CZ-250 cc) y el lajero Steven Gutiérrez (11-15 años), y los bronce fuera de concurso fueron para Luis Felipe Sánchez (11-15) y Gabriel Alonso Junior, el más bisoño con solo cinco años. (Oswaldo Mederos, C. V.) → **PROVINCIAL DE BALONMANO** El Campeonato Provincial de Balonmano categoría 13-15 años (f) se efectuó en la cancha de la ESBU Bartolomé Masó Márquez de Manzanillo, Granma, con la participación de equipos de los municipios de Bayamo, Guisa, Niquero, Media Luna, Yara y los anfitriones. Resultaron campeones del evento los representantes de Bayamo,

y a continuación se ubicaron Yara y Manzanillo, por ese orden. La jugadora más valiosa fue Melisa Arias Paso y como mejor portera se seleccionó a Katerina Collejo Barrueta, ambas del conjunto ganador. (Sarvelio Ricardo Ramos, C. V.) → **DOS DESDE CIEGO DE ÁVILA** La Liga Estudiantil de Atletismo categoría 11-12 años fue celebrada en su escenario habitual: el Combinado Deportivo Sergio Alonso Grandal y en las instalaciones de la Academia Provincial Aurelio Janet, del municipio avileño de Morón. Venezuela se coronó con 48 puntos de 50 posibles, el segundo lugar correspondió a Ciego de Ávila con 41, y los anfitriones anclaron terceros con 38 unidades. Además los estudiantes de la escuela Manuel "Piti" Fajardo, del municipio de Bolivia, resultaron ganadores del Programa A Jugar en la enseñanza primaria realizado en Venezuela. Los del centro Ignacio Agramonte, de la capital piñera, y Tamara Bunke, de Primero de Enero, ocuparon el segundo y tercer puestos, respectivamente. (Arquimedes Romo y Leslie Hardie, C. V.) → **COMPETENCIA DE LUCHA (F)**

El equipo de lucha (f) categoría 11-12 años del municipio cienfueguero de Abreus alcanzó el segundo lugar en la competencia provincial con seis medallas. Se coronaron Camila Bejerano (48 kg), Lianna Rojas (38 kg) y Yanela Guerra (65 kg), y obtuvieron plata Isama Rodríguez (42 kg), Haila Echeverría (32 kg) y Nataly Molina (50 kg), todas alumnas de la escuela Rubén Batista Rubio, del consejo popular de Juraguá. En el acto de premiación fueron reconocidas, junto a su entrenador Miguel Ángel Martínez, por el Consejo de Dirección del INDER y la Comisión de Atención a Atletas. (Alfredo Landaburo y Olismari Godoy, C. V.) → **ALUMNOS-ATLETAS GIMNASTAS** Pinar del Río se agenció las medallas de oro en el Torneo Provincial de Gimnasia Artística categoría 8 años, efectuado en la capital vuelltabajera. Escollaron al titular las representaciones de La Palma y Guane, ocupantes del segundo y tercer lugares, respectivamente. Los alumnos-atletas compitieron en los eventos de preparación física, caballo de salto y barra fija, además de ejercicios a manos libres. (Antonio Miranda, C. V.)