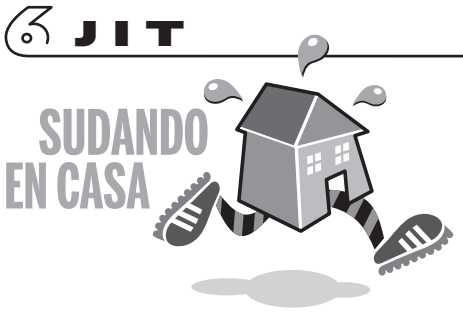
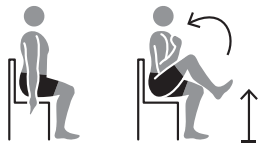


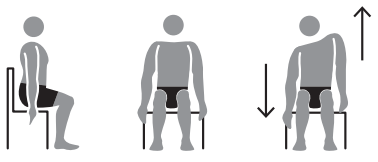
Ejercicios variados

Al concluir cada batería de ejercicios debe caminar respirando por la nariz y expulsando el aire de forma pausada y profunda durante 30 segundos a 1 minuto para una mejor recuperación.



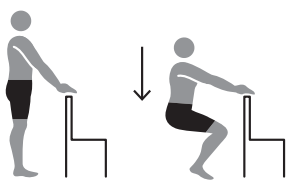
1 P. I. Sentado en una silla, brazos abajo, piernas unidas, realizamos flexión y extensión de los brazos (bíceps) y elevación de la pierna derecha al unísono. P. I. Realizar el mismo movimiento con la pierna izquierda. Realizar 3 tandas de 8 a 10 repeticiones con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

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



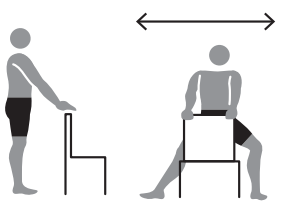
2 P. I. Sentado en una silla, brazos abajo, tronco recto, realizamos flexión lateral del tronco hacia ambos lados contrayendo el abdomen de forma pausada y continua de 5 a 8 segundos. Realizar 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

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



3 P. I. Parado detrás de la silla, brazos apoyados en el espaldar y piernas separadas, realizamos semicuclillas pausada y continuamente de 8 a 10 repeticiones en 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Aumentar las repeticiones de 10 a 15, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido para el descanso. Puede realizar cuclillas profundas.



4 P. I. Parado, brazos apoyados en el espaldar de la silla, piernas unidas. Realizamos asalto lateral derecho de forma continua y P. I. Asalto lateral izquierdo. Realizamos de 8 a 10 repeticiones por asalto en 3 tandas, con un tiempo de recuperación entre ellas de 15 a 20 segundos.

P. S.: Aumentar las repeticiones de 10 a 15, cumpliendo adecuadamente el tiempo establecido para el descanso.

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

A la toma de Samarcanda

Pudiera repetirse la final olímpica de los 75 kg.

Por **Roberto Ramírez**

ESTA VEZ no hubo novedades. El campeón Domadores de Cuba dispondrá de sus titulares del formato C-1 para vérselas el sábado con el local Tigres de Uzbekistán en el comienzo de los cuartos de final de la Serie Mundial de Boxeo.

Pero aun así el reencuentro con oponentes asiáticos tras los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016 devendrá reto de alta tensión para la formación de la Isla, encabezada por el rey allí Arlen López (75 kg).

Como se esperaba los otros llamados a filas son el tercero a ese nivel Erislandy Savón (91), el monarca del orbe Johanys Argilagos (49), el número uno panamericano Andy Cruz (64) y el líder universal juvenil del 2014 Javier Ibáñez (56).

«Si logramos tres victorias como visitantes tendremos muchas opciones de llegar a las semifinales», sentenció el entrenador jefe Rolando Acebal sobre la puja pactada para la ciudad de Samarcanda, segunda de aquella nación.

«Son divisiones en que acumulan gran calidad, tanto que en todas pudieran presentar a un medallista olímpico», recordó el técnico en torno a estrellas como el campeón y el subtitular a esa instancia Khasanbay Dusmatov (49) y Bektemir Melikuziyev (75), respectivamente.

Otro premiado en suelo carioca inscrito desde el comienzo por los uzbekos es el bronceado Muradzhon Akhmadaliyev (56), pero no se descarta que aprovechen la posibilidad de introducir cambios y se consoliden todavía más.

Las normas de la lid posibilitan que 96 horas antes del comienzo de los play off las franquicias apliquen movimientos y en esas categorías ellos todavía tienen disponibles a par de laureados en Brasil: el dorado Fazliddin Gaibnazarov (64) y el medallista de bronce Rustam Tulaganov (91).

«Será difícil, pero vamos bien preparados, con nuestros mejores hombres en plenitud de forma», aseveró Acebal, convencido de que la fórmula de emparejamiento colocó a los suyos en una situación complicada pese a la condición de últimos clasificados de sus contrarios.

«Hay equipos bien ubicados que deberán medirse a rivales de grandes potencialidades, y así sucede en nuestro caso, pero eso lo decidió el sistema aplicado y no hay otra opción», subrayó.

La porfía domadores-tigres tendrá definición el día 19 en la habanera Ciudad Deportiva, con acciones en los pesos del C-2 (52, 60, 69, 81 y +91 kg) y un pleito adicional en el último de ellos en caso de empate global.

«Yoandris Toirac está en perfectas condiciones, parejo con José Ángel Larduet, aunque este último ha resuelto sin problemas todas sus salidas y conocemos que lo mejor entre los supercompletos está en Europa y Asia», acotó sobre el destinado a deshacer una posible paridad.

Para concluir, un recordatorio que grafica el rango de los contendientes: uzbekos (3-2-2) y cubanos (3-0-3) se quedaron con seis de las fajas y otros varios metales repartidos en la última fiesta cuatrienal.

UN VISTAZO A LAS ELIMINATORIAS

DOMADORES DE CUBA (PRIMERO DEL GRUPO A)

RIVAL	FORMATO	RES.
CACIQUES DE VENEZUELA	C-1	5-0
CÓNDORES DE ARGENTINA	C-2	5-0
HEROICOS DE COLOMBIA	C-1	2-3
CACIQUES DE VENEZUELA	C-2	3-2
CÓNDORES DE ARGENTINA	C-1	4-1
HEROICOS DE COLOMBIA	C-2	5-0
		24-6

TIGRES DE UZBEKISTÁN (TERCERO DEL GRUPO C)

RIVAL	FORMATO	RES.
DRAGONES DE CHINA	C-1	2-3
ASTANA ARLANS DE KAZAJSTÁN	C-2	1-4
PATRIOTAS DE RUSIA	C-1	5-0
DRAGONES DE CHINA	C-2	5-0
ASTANA ARLANS DE KAZAJSTÁN	C-1	4-1
PATRIOTAS DE RUSIA	C-2	2-3
		19-11

SPRINT PROVINCIAL

LIGA ESTUDIANTIL DE FÚTBOL El municipio santiaguero de Songo-La Maya alcanzó el segundo lugar en la competencia provincial de fútbol de la liga estudiantil, en la cual participaron nueve territorios. En cuatro partidos anotaron 15 goles y recibieron solo cuatro, aspecto que valoraron los integrantes de la comisión al promover a varios atletas a la preselección que se prepara para el campeonato nacional. Los principales protagonistas fueron Héctor Alejandro Álvarez, Jorge Castillo, Yuniel Noblet, Yanni Lao, Ricardo Sueiro, Erick Cisnero, Danilo Sánchez y Norge Luis Lorenzo. (Luisa María Mengana, C. V.) **PROVINCIAL DE PESAS 11-12 AÑOS** Los integrantes del equipo de levantamiento de pesas categoría 11-12 años del municipio cienfueguero de Abreus alcanzaron el primer lugar en la competencia provincial con cinco oros y cinco platas. Las medallistas doradas fueron Talía Yanes (46 kg) y Yoana Díaz (48), quien participará en el evento nacional en Granma. Entre los varones se coronaron Yusmeilis Colombia (38 kg), Rubilandi Kinier de León (46) e Ismael Alvarado (+70). Con plata quedaron Haila Terry (42 kg), Roxana Nieves (50), Lázaro Díaz (42), Leudi Jiménez (50) y Rosendo Camilo Sánchez (+70). Estos estudiantes-atletas de la escuela Félix Edén Aguada, del Consejo Popular de Horquita, fueron reconocidos por el consejo de dirección del INDER y la comisión de atletas de la localidad, junto a sus entrenadores Osmany García, Aymel Morejón y Yarián Morejón. (Alfredo Landaburo y Olismary Godoy, CC. VV.) **ZONAL NACIONAL DE BÉISBOL** Los anfitriones de Sancti Spíritus se proclamaron campeones del Torneo Nacional de Béisbol 13-14 años de la zona central del país, desarrollado en el estadio Genaro Melero del municipio de Jatibonico. A continuación se ubicaron los conjuntos de Villa Clara, Ciego de Ávila, Cienfuegos y Camagüey. Fueron seleccionados como líderes Dairon Salazar (Bateadores/CMG), Dairon Montalvo (Anotadas/CAV), Víctor Cuéllar (Impulsadas/SSP) y Leonardo Reyes (Pítcher/CAV). Durante la clausura, miembros de la Dirección Provincial de Deportes entregaron un reconocimiento especial a Rosa Pérez Pérez e Hilda Álvarez Cervantes, directora municipal y administradora de la instalación sede, respectivamente, por la excelente organización del evento. (Carlos Granados Hernández, C. V.) **COPA DE SOFTBOL LÁZARO PEÑA** El título de la XXIII Copa de Softbol Lázaro Peña lo recibió el equipo de la dirección territorial de ETECSA, tras concluir invicto en tres desafíos en los terrenos del complejo deportivo Guamá de la capital pinareña. A continuación se ubicaron los colectivos del Sindicato Nacional de la Educación, la Ciencia y el Deporte (SNTECD) de Guane, los Civiles de la Defensa de La Palma y el SNTECD de Pinar del Río, por ese orden. Ambrosio Pita resultó el mejor lanzador, Darcy Rodríguez el líder jonronero y Osmani Pérez el jugador más valioso. Los campeones participarán en la Zonal Nacional Occidental que está prevista del 17 al 21 próximos. (Zenén Porras y Yoan Michel Peña, CC. VV.)