



Un like por la vida

Texto y fotos LEONARDO LEYVA PANEQUE

María Eduarda tiene tantas ambiciones como cualquier muchachita de su edad. También es esbelta, graciosa y bonita, pero no se conforma. Quiere proyectar una imagen más imponente y, para conseguirlo, comenzó a hacer ejercicios desde hace algún tiempo.

Medio confundida, pero con algo de esperanza, llegó al gimnasio por el empuje de una amiga. Luego de las primeras sesiones, aparecieron los lógicos dolores en todo el cuerpo y estuvo al punto de arrepentirse. Pero ya ni se acuerda de aquellas jornadas, en que las barras, el banco de fuerza, las paralelas..., empezaban a formar parte de su rutina vespertina.

Historias como la de María Eduarda encuentran a menudo dos jóvenes fisiculturistas de Jiguaní, que desde hace cuatro años abrieron el gimnasio El Fuerte, en la cabecera de ese municipio.

Niorlan Jiménez Rosales, Máster en Ciencias de la Psicología del Deporte y profesor de Cultura Física, y Dílber Ramírez Noguera, activista, encabezan el referido proyecto, que estuvo interrumpido por la pandemia.



Niorlan y Dílber (a la derecha)

"Me formé con este perfil, pero desde niño siempre me gustó hacer ejercicios", afirma Jiménez Rosales, para quien la constante superación resulta determinante en su labor.

"Tenemos la obligación de prepararnos, de buscar bibliografía para actualizarnos con las nuevas tendencias", agrega, consciente de que cada día tiene que intercambiar con públicos diferentes.

Niorlan revela que al local, ubicado frente al parque central, llegan varios tipos de personas: las que tienen como principio mantenerse en forma para que la vida les fluya; otras que sienten necesidad de liberar energías y desestresarse, y que ni siquiera se preocupan por su apariencia ni por mejorar sus capacidades físicas; simplemente, socializan para salir de ese mundo que les provoca el estrés.

Todas, sin distinción, reciben la atención requerida. Sin embargo, el especialista prefiere detenerse en los visitantes que solo buscan una buena apariencia física. "Esos son mayoría", afirma.

Además, entre los 80 practicantes sistemáticos, alrededor del 75 por ciento son mujeres: "Ellas necesitan asesoramiento todos los días", precisa.

"Igualmente, insistimos en la corrección de la técnica, debido a errores frecuentes, a pesar de llevar varios meses ejercitando".

Niorlan considera que los varones, con una idea más clara, llegan y comienzan, "aunque también hay que supervisarlos, aquí nada es improvisado", explica.

En El Fuerte no abundan aparatos de última generación, pero existe el equipamiento necesario, como lo asegura Ramírez Noguera. "Por lo menos contamos con lo indispensable, cuádriceps, máquina smith, prensa de 90 grados, hércules, banco de remos, pesas identificadas, banco de trumps, barras (cortas, H, Z), entre otros equipos", describe.

"Lo demás depende del ingenio de nosotros y de lo que seamos capaces de hacer", apunta Dílber.

También, Niorlan agradece a quienes encontraron en el gimnasio la vía para demostrar sus dotes y a quienes, aquejados por alguna enfermedad, se recuperan de sus dolencias.

Entre varios ejemplos, habla con orgullo de un paciente con el síndrome de Guillain-Barré, un raro padecimiento autoinmunitario que puede conducir a la

parálisis: "Cuando llegó, apenas podía valerse por sí mismo; ya monta bicicleta y ha recuperado el equilibrio.

"Ese padecimiento es como un apagón del sistema nervioso periférico", cuenta Jiménez Rosales.

De igual forma, destaca una joven de 20 años: "Lleva seis meses y hace 115 kilos de sentadillas de cuclilla. Lo increíble es que apenas pesa 42 kilogramos y muestra un índice de fuerza de 2.75, que para una mujer está fuera de lo normal y empezó solo con la barra".

María Eduarda ya venció los temores iniciales. Cada tarde que entra al gimnasio se siente como pez en el agua y, como va logrando su propósito, ni desea recordar las tantas veces que, adolorida, pensó en desistir.

Incluso, alguna que otra vez, aprovecha para hacerse un autorretrato entre los aparatos, a la espera de muchos like en su perfil de Facebook; al tiempo, que hace más saludable su vida, aunque ese no haya sido el principal objetivo, desde que llegó por primera vez al gimnasio.



Béisbol Sub 23: se esfumó el sueño mundialista

Por LEONARDO LEYVA PANEQUE

Al despedirse con una derrota del torneo Panamericano de béisbol Sub 23, que concluyó, este jueves, en Nicaragua, la selección de Cuba vio cómo se esfumaba el sueño de acceder al Campeonato mundial del año próximo.

Ni la importante victoria sobre Venezuela (10x5), en extraining, pudo evitar que esas ilusiones se evaporaran, porque luego llegaría la peor demostración de los alumnos del santiaguero Eddy Cajigal.

Un costoso revés ante Panamá en el cierre de la fase de grupos, con marcador (11x15), privó al conjunto cubano de inscribirse en la cita mundialista que acogerá el gigante asiático.

De todas formas, no fue el fracaso lo más decepcionante, sino la endeble imagen que dejaron los ocho tiradores que desfilaron por la lomita del estadio Roberto Clemente, de Managua, con 12 boletos otorgados y 13 indiscutibles permitidos.

Ese desenlace forzó un triple empate con Venezuela y el elenco panameño, en el que salieron mejor parados los venezolanos, que -de paso- acuñaron el segundo boleto de la llave B y la clasificación a la cita del orbe.



A pesar de esa frustración, el certamen dejó agradables sensaciones para la pelota granmense, luego de la destacada actuación del jardinero Darián Palma Fonseca.

El bayamés, segundo en la tanda, terminó con el average ofensivo más alto de la formación antillana, con 421 (14-8), incluyendo par de tubeyes, siete carreras anotadas y dos impulsadas.

Entretanto, el inicialista y tercer madero, Guillermo García García, se anotó uno de los dos jonrones de la escuadra, aunque se fue en blanco en los dos últimos partidos, hasta rebajar su promedio a 250 (16-4).

Mientras, Yulieski Remón Tejeda (5-2) y Dairon Blanco Colás (2-0) también tuvieron oportunidades, pero en menor medida. Ellos integran la hornada de jóvenes talentosos, con la que los Alazanes pretenden retornar a planos estelares en la venidera Serie Nacional.

AVANZAN CAMPEONES DE LA PELOTA GRANMENSE

El avance a la etapa final del campeón defensor, Campechuela, resultó la nota más llamativa de las últimas jornadas en la 46 serie provincial, que también casi define a los otros dos aspirantes.

Los Azucareros (20-3) ya aseguraron el liderazgo de la zona Sur y volvieron a dejar con las ganas a Niquero (17-7), su principal contrincante del apartado.

La clasificación de Bayamo (26-6) y Yara (17-7) es cuestión de tiempo y solo un milagro los privaría de avanzar. Incendiaros (Norte) e Indios (Centro) han paseado la distancia en sus respectivas agrupaciones sin muchos problemas y se perfilan como retadores de los campechueleros.