Dagoberto Arestuche Fernández

Al traspasar el umbral del gimnasio hay claro convencimiento de que los numerosos practicantes que allí concurren buscan, mediante una constante preparación física y mental, el desarrollo armonioso de sus cuerpos por diversos motivos, que van desde la estética personal hasta sentirse aptos para las asiduas labores cotidianas en el hogar, centros laborales y de estudio.

Como es habitual, la instalación cuenta con múltiples áreas de trabajo, las que se hallan divididas por espacios para el desarrollo de grupos musculares a partir de la planificación del preparador, quien también guía y controla esta práctica de acuerdo con las necesidades individuales.

Luego del encuentro inicial con Yany Reynold García Rodríguez, ocupado en comandar el centro, aprobar y conducir los ejercicios llevados a cabo, converso con algunos de los protagonistas directos, sin que estos detengan su accionar para fortalecer el cuerpo.

Por ejemplo, Luis Enrique Hernández Medina explicó que su labor como conductor de un ómnibus de Transmetro, para trabajadores del turismo,

Phoca PDF

exige estar en forma por la constancia sobre el asfalto, a cualquier hora del día.

“Cuando llevas tiempo de movimientos de manos, pies y cintura, para realizar desplazamientos en rectas y curvas, doblar o parar, comienza el cuerpo a sentir el cansancio. Si no tienes una buena preparación física, ese agotamiento reduce la capacidad para recorrer cientos de kilómetros, atento y con suficientes energías en una actividad exigente de los cinco sentidos”.

Lo dejo con el rostro sudoroso para encaminarme hacia la joven y pequeña Yolanda García Puente. Es una estudiante de cuarto año de Medicina, quien, para mi sorpresa, manifiesta que su presencia obedece a que quiere aumentar de peso y no retrocederá en sus intentos.

“Parece un absurdo, porque, sobre todo nosotras, por lo general lo que buscamos es bajar libras, estilizar, lucir mejor; pero muchos desconocen que también, mediante ejercicios, se incrementa el peso corporal, para lo que existen volúmenes de carga adecuados.

“Algunos me dicen que estoy bien así, pero no, cada cual conoce y busca su figura natural. Lejos de esa estética que todas buscamos por lógica, también tenemos nuestros propios intereses. Además, requiero de capacidad física y mental, o sea, estar apta para las horas de aula, autoestudio y asistencia a los centros hospitalarios, donde realizo recorridos y bajo y subo escaleras.

Phoca PDF

Phoca PDF

Yolanda, la futura médico, se esmera en la formación de la nueva imagen corporal.

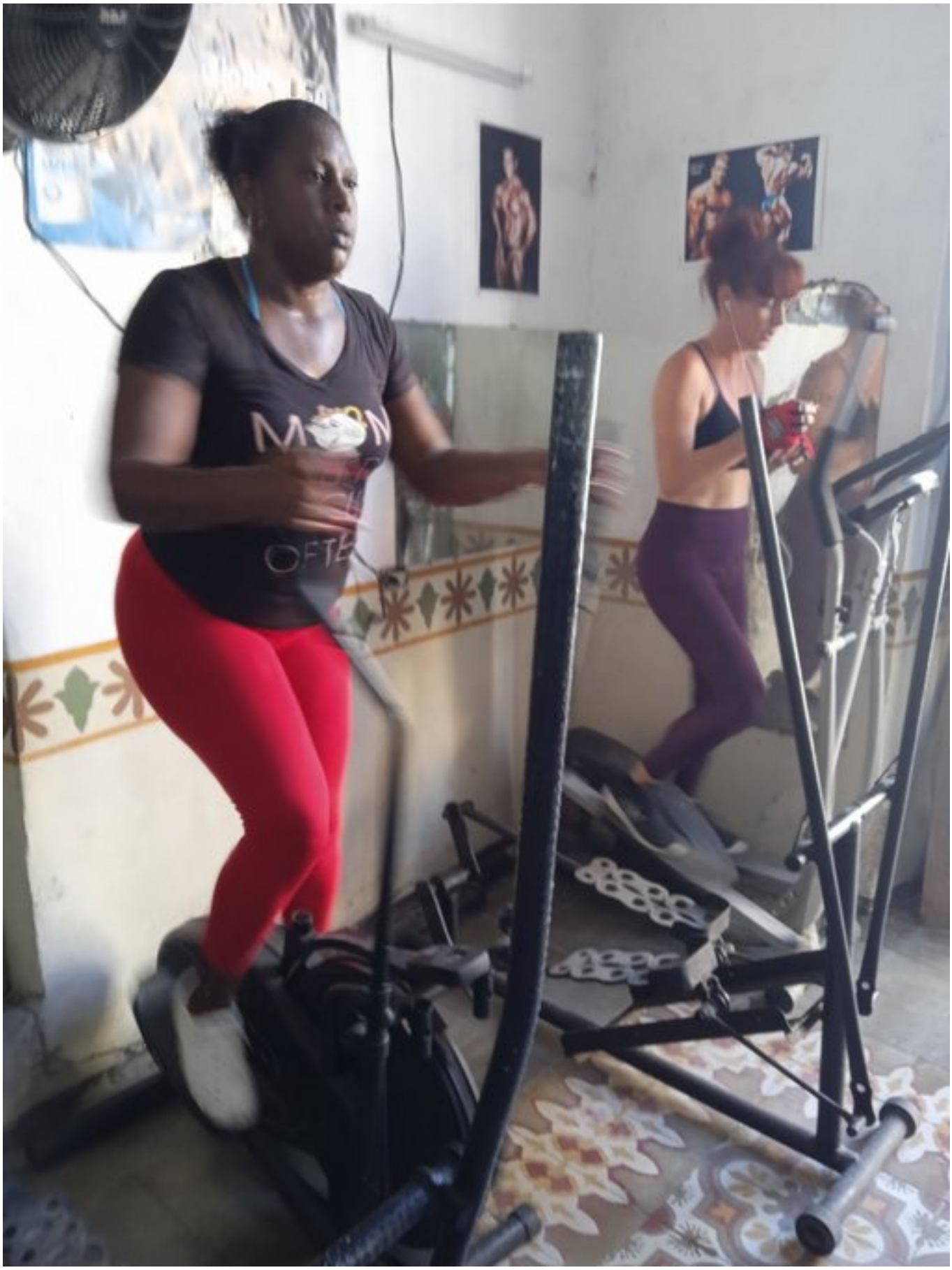
Hay una gran cantidad de aparatos mecánicos para beneficio de la comunidad, porque esta terapia abarca no solo a trabajadores y estudiantes, sino a personas que por su avanzada edad o padecimiento de enfermedades encuentran en el lugar este tipo de "medicamento" sano. Yany, con ayuda de Luis Enrique, brinda su apoyo para el mejoramiento de la salud e incremento de la calidad de vida.

"Llegarse hasta aquí es como cultivar todos los días una planta, que no requiere solo del suelo, sino de los demás ingredientes que se le puedan aplicar para que crezca sana y multiplicarla", refiere Alejandro Alfonso Saíz, quien cursa el quinto año de Ingeniería Civil en la Universidad de Matanzas.

"Para ser útil y asimilar cuanto uno estudia es necesario primero estar bien de salud, por lo que el ejercicio físico es el abono necesario, de forma planificada y adecuada. Me siento bien. Llego, cumplo lo indicado por el profesor y, al marchar: la satisfacción de hacer algo que da vida, futuro", agrega.

Por otro lado, Miroslava Ibarra Larduet es una santiaguera fornida, de elevada estatura, y es ama de casa. "Usted ni se imagina qué es librar esa batalla diaria, y si uno no se prepara mediante ejercicios profesionales, bien ajustados a tales exigencias, no hay quien resista".

Phoca PDF



Phoca PDF

Miroslava considera que se pueden fortalecer piernas y brazos para realizar con éxito la labor casera.

En el gimnasio ejercitan diariamente alrededor de 60 practicantes, a partes iguales por sexo, en los horarios de 8:00 a. m. a 12 m. y de 3:00 a 8:00 p. m. La mayoría de los concurrentes son estudiantes y trabajadores, quienes por momentos topan los equipos de musculatura, incluidos los que fortalecen pecho y espalda.

Antes de abandonar la instalación, recuerdo la frase de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, siempre preocupado por el bienestar del pueblo. “Queremos que todos los ciudadanos hagan ejercicios físicos y deporte. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos (…) la prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico (…) no basta tener los instructores, no basta tener las instalaciones, hace falta que el pueblo desee, quiera, comprenda, le agrade la importancia de practicar ejercicios físicos y deportes”.

deportes ejercicios físicos gimnasio Matanzas salud

Phoca PDF