



BENDITAS AFICIONES

Mecheros Zippo. Hubo una época en la que estuvieron de moda, y en la que fumar no estaba tan mal visto como ahora. Sergio tuvo su primer zippo cuando era joven, hoy ya peina canas. Se lo regalaron unos amigos con un pequeño bote de gasolina que se vendía en los estancos para recargarlos. Sacar el mechero y encenderlo era

casi un ritual, y aprovechabas para dar fuego a todos los que fumaban a tu alrededor. Tras ese primer regalo, vinieron algunos más, y hoy son bastantes los que tiene guardados en alguna que otra caja. Sergio ya no fuma, pero sus zippo firman parte de su vida porque a ellos asocia muy buenos momentos, tanto como que alguno formar parte de los mejores de su vida. ●

Queremos que compartas con nosotros esas aficiones que forman parte importante de tu vida. Nos divertiremos juntos y te admiraremos.
ecos@diariodelaltoaragon.es

HÁBITOS SALUDABLES

Entrena con Kettlebells

Las sesiones con pesas rusas han recuperado protagonismo.

El entrenamiento funcional de la fuerza con pesas rusas representa una herramienta tradicional en los centros de entrenamiento que en los últimos años ha recuperado protagonismo a sabiendas de las importantes ventajas que el entrenamiento funcional de la fuerza puede aportar a cualquier deportista. Ya en 1704 aparecen en algún tratado ruso, pero las popularizó el ejército ruso usándolas para que sus tropas estuvieran en forma durante la Segunda Guerra Mundial.

El kettlebell o pesa rusa es básicamente es una bola de acero con un asa de sujeción que se utiliza en sustitución de las clásicas mancuernas.

Utilizando el kettlebell puedes trabajar la fuerza, con un carácter funcional, de cualquier parte del cuerpo. Además, sus ejercicios implican cierto grado de coordinación inter-muscular, enriqueciendo notablemente el movimiento. En cualquiera de los ejercicios requiere simultáneamente de varios grupos musculares, considerando que el entrenamiento sea completo y optimizando el esfuerzo al máximo. Trabajar el cuerpo como un todo es más natural que aislar sus partes. El cuerpo debe aprender a utilizar todas sus zonas al unísono y hacerlo manteniendo una conciencia real del movimiento ejecutado.



El entrenamiento con Kettlebell puede ser muy variado y eficaz.

Aunque como decíamos, los ejercicios con kettlebell dan una cobertura para la tonificación de todas las partes del cuerpo, se focaliza especialmente en los músculos estabilizadores y activar constantemente los músculos centrales (cadera-pelvis-zona lumbar, columna torácica y cervical), algo muy importante para darle al cuerpo simetría, corregir la postura corporal y

mejorar la movilidad o el equilibrio. Es importante tener siempre presente el principio de progresión, ya que si no hay cierta costumbre a entrenar estas zonas, es necesario comenzar con pesos ligeros y dominar la técnica correcta de ejecución. Será imprescindible que un instructor establezca unas pautas de ejecución y corrección para evitar lesiones y optimizar el esfuerzo. Por norma no

es necesario contar repeticiones, incluso del peso deja de ser importante. Se controla el tiempo de ejecución, pero lo más relevante es la calidad y la técnica de ejecución. La correcta ejecución de los ejercicios con kettlebells suponen un nivel dinámico elevado, por lo que esta modalidad de entrenamiento de la fuerza requiere a su vez de gran trabajo cardiovascular. Son ejercicios

muy completos por entrenar simultáneamente la fuerza y la capacidad aeróbica. También la flexibilidad se mejora con los ejercicios realizados con kettlebell. ●

DANIEL CREMADES ARROYOS
Dr. CC. Actv. Física y Deporte
Director Técnico
SilbanFitness
www.silbanfitness.com

RINCÓN SOLIDARIO

Huesca se vuelca con la Gran Recogida de Alimentos

LA CIUDADANÍA altoaragonesa se vuelca con la Gran Recogida de Alimentos. Entre ayer y hoy los supermercados de la provincia ofrecen la oportunidad de donar productos para las personas más necesitadas. A las puertas de los 64 supermercados que se han adherido en el Alto Aragón a la "Gran Recogida" se encuentran volunta-

rios que recogen productos no perecederos para el Banco de Alimentos de Huesca. El año pasado participaron cerca de mil voluntarios y lograron una recaudación de 123.250 kilos de alimentos. La iniciativa se enmarca dentro de la campaña de la Federación Española de Bancos de Alimentos (Fesbal) conocida como la Gran Re-

cogida, con la que se pretende recoger más de 22 millones de kilos de productos. Este año, la campaña lleva el título "Pequeños gestos que dan vida", con el objetivo de concienciar a la ciudadanía de que entregar un kilo de alimentos por persona "no supone mucho", pero con el esfuerzo de todos se puede ayudar a mucha gente. ● ECOS



Gran Recogida de Alimentos entre ayer y hoy en los supermercados de la provincia.