

# Sporthook

Marzo 2015

## **POLIATLETAS**

### **NUTRICIÓN**

*Nutrición Evolutiva  
Rollo de Pechuga de pollo  
molida al cilantro*

### **8vo TRIATLÓN GRAN FESTIVAL**

### **TIPS**

*Creencias a la lona*

### **RUTINA**

*Glúteo y Femoral*

Jovana  
**JAKSIC**

Ana  
**IVANOVIC**

**ABIERTO AFIRME  
MONTERREY**

**Cobertura ESPECIAL**



abierto  
monterrey  
AFIRME



L.VEST

shasa



mati

SEARS



sunglass hut

BOBOIS

DEVLYN

diva

do&be



LOB

women's secret

sunglass hut



Mary Ann



centro comercial  
**ZENTRALIA**  
COLIMA



21 de Marzo  
GRAN PASARELA  
**Z15**  
PRIMAVERA-VERANO  
19:00 HRS



Patrocinadores Oficiales:



Paseo Miguel de la Madrid Hurtado N° 301 Col. Valle Dorado

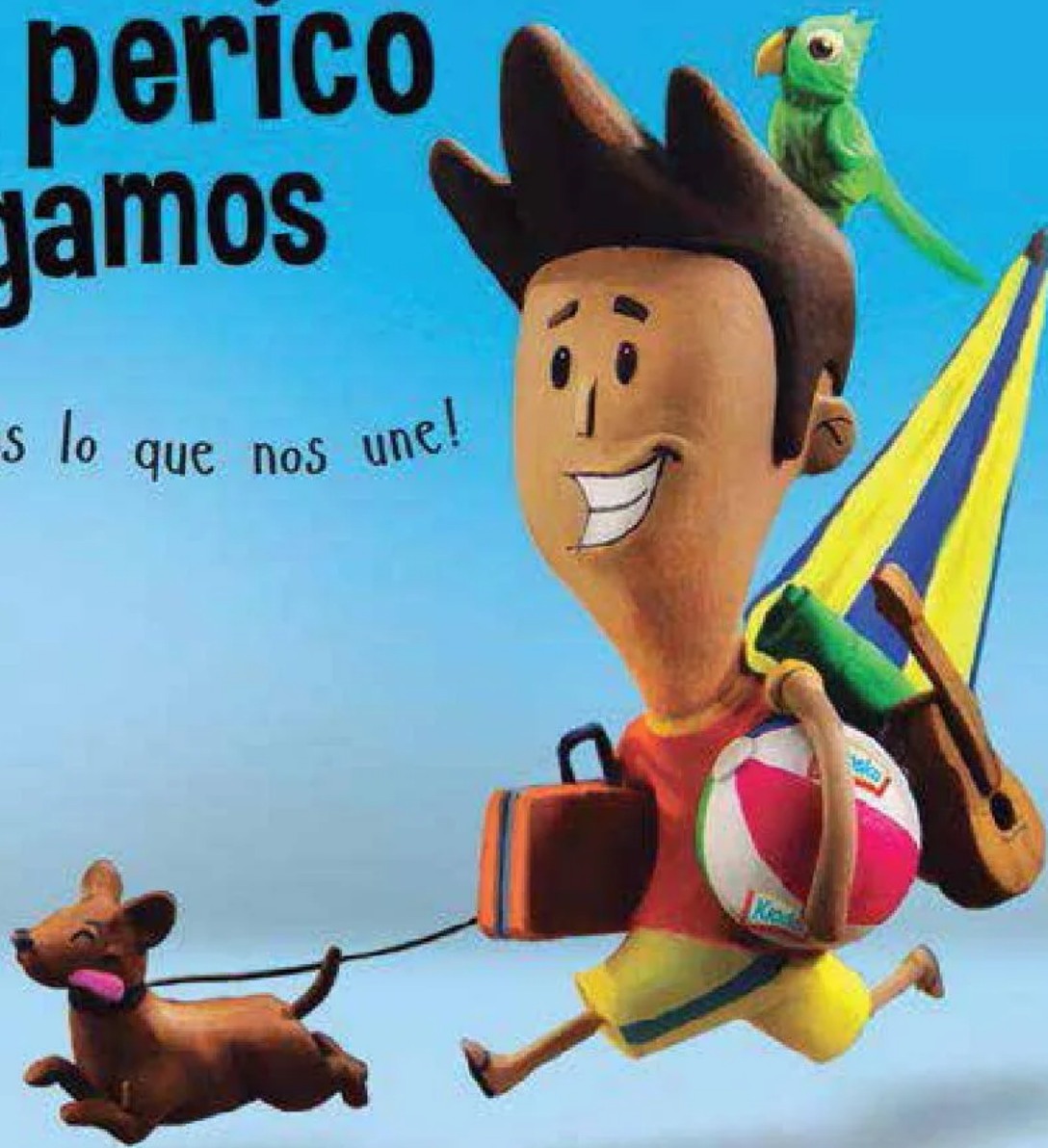
/ZentraliaColimaOficial

[www.zentralia.com.mx](http://www.zentralia.com.mx)



# Porque cuando viajamos hasta con el perico cargamos

¡Disfrutamos lo que nos une!



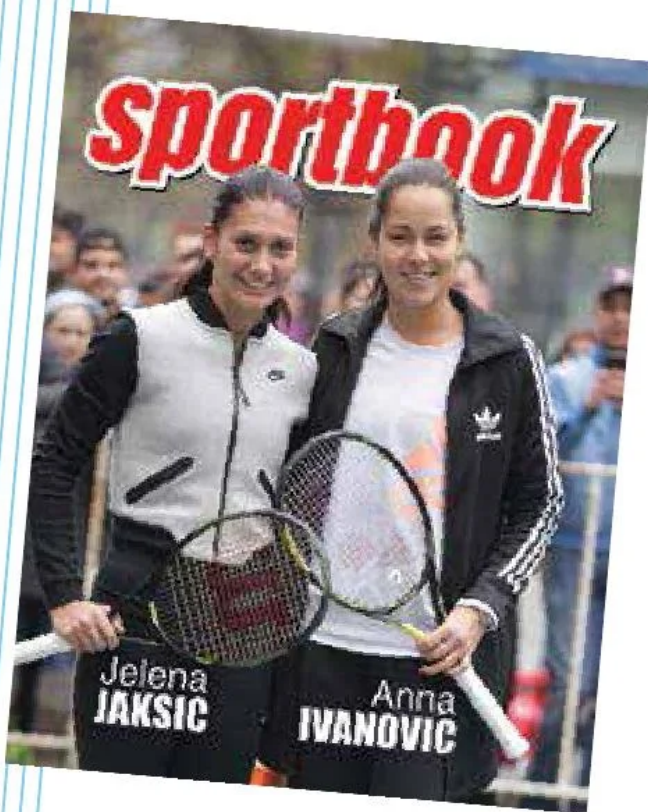
[www.mikiosko.mx](http://www.mikiosko.mx)



kioskomx



Es muy nuestro



## EN PORTADA

**Ana Ivanovic** nació el 6 de noviembre de 1987 en Belgrado, República Federal Socialista de Yugoslavia. Ganadora de un Grand Slam tras vencer en la final del Torneo de Roland Garros 2008 a Dinara Sáфина, es la actual No.6 del ranking mundial de la WTA.

**Jovana Jaksic** nació el 30 de Septiembre de 1993 también en Belgrado, República Federal Socialista de Yugoslavia. Ha ganado 14 títulos de singles **ITF TOUR**. Su mejor ubicación en el ranking mundial de la WTA ha sido 102.

Publicación mensual dirigida por Eduardo Calderón. Av. V. Carranza 1621, Col. Esmeralda, Colima, Colima, C.P. 28017 Tel. 01 (312) 323 4583  
Los textos aquí publicados son propiedad de esta revista, incluyendo las colaboraciones. Queda prohibida la reproducción total o parcial de todos los textos, imágenes, gráficos, etc., sin el permiso expreso y por escrito del director de la revista Sportbook. Edición Marzo 2015. Año 1, Número 3. Los puntos de vista aquí expresados son responsabilidad exclusiva de quien los emite.

La publicidad y promociones publicadas en esta revista son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Todos los derechos reservados. Todos los registros en trámite.

## DIRECTORIO

**Director General**  
Eduardo Calderón

**Área Comercial**  
Luis Vargas

**Área Editorial**  
Alejandro Calderón

**Editor en Jefe**  
Fernanda Calderón

**Director de Arte**  
Eduardo L. Carderón León

**Redes Sociales**  
Ursula Alejos

**Colaboradores**  
Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera  
Mtra. Alicia Islas Lobato  
Elsa Rodríguez  
Dra. Ciria Zalazar  
Lic. Arnoldo Virgen Cárdenas

**Fotografía**  
Luis Fernando Flores Pliego  
Daniel Flores Pliego  
Mario Alberto Andrade Cabrera

**Ventas-Publicidad**  
Marcelo Medina

**Diseño Gráfico**



**Dirección oficinas y teléfono**  
Av. V. Carranza 1621  
Tels. (312) 323 4583 • 159 2758  
sportbookcolima@hotmail.com  
www.sportbook.mx

ATK CHALLENGER TOUR

ITF Pro Circuit



ZURICH

CODE JALISCO



UN EVENTO DE:

OSM

# JALISCO OPEN

PRESENTADO POR



AEROMEXICO



LACOSTE

LA FIESTA DEL TENIS

# 20-26 ABR

Boletos en [ticketmaster.com.mx](http://ticketmaster.com.mx)

POLIDEPORTIVO METROPOLITANO DE TENIS / GDL



# SOMOS MÁS



**CONTRATA**  
**TV+**  
**INTERNET**

POR SÓLO

**\$399**

AL MES

**Y LLÉVATE**  
**TELEFONIA LOCAL**  
**ILIMITADA**

Quieres Más?  
MÁRCANOS Y TE DAMOS

**HBO** **max**

La tarifa mostrada es Precio Píjgo y aplica durante los primeros 5 días del mes. La contratación GRATIS aplica pagando como adelanto a su primer mensualidad, \$2000 por solo TV o \$3500 por paquete doble o triple. A partir del 4to mes pagará la tarifa vigente del paquete contratado y el servicio de telefonía cambiará al correspondiente a su paquete. Los 3 meses gratis de HD aplican pagando \$100 de contratación. Para disfrutar de los beneficios de los canales HD es necesario contar con TV preparada para Alta Definición y tener un convertidor avanzado DVR o HD de Megacable. El beneficio de Megacable Play no incluye Pagos por evento. A partir del 4to mes aplicará la tarifa vigente del servicio Megacable Play. Para disfrutar del servicio Megacable Play en la TV es necesario contar con el servicio de TV Básico y una caja digital avanzada. La promoción del paquete Premier HBO aplica por 4 meses sin costo, con 4 canales para Servicio Conecta de TV o 12 canales para servicio Básico de TV. A partir del 5to mes aplicará la tarifa vigente del Paquete Premier HBO. El módem inalámbrico se incluye sin costo firmando un compromiso de permanencia de 3 meses. En las llamadas locales no se consideran los minutos a celular. Los paquetes de larga distancia no incluyen llamadas a destinos o ciudades no abiertas a prestación. Los minutos anticipados de los paquetes de Internet se otorgan de acuerdo a la tarifa vigente. La oferta de canales está sujeta a cambios. El número de canales y su contenido podrán variar y dependerá directamente de las provisiones de la programación. Seguro de los servicios mostrados puede no estar disponible en su ciudad. Promociones válidas para servicios residenciales, con compromiso de permanencia de 1 mes, en caso de cancelación anticipada el suscriptor deberá cubrir el monto total de las mensualidades pendientes. Vigencia de la promoción a 31 de enero de 2015.

690 00 00



[megacable.com.mx](http://megacable.com.mx)



**MEGACABLE**

Blvd. Camino Real No. 351

Tel: 31 6 07 50

ext. 1256



## CLASES MATUTINAS

De Lunes a Viernes

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Spinning         | 7, 8 y 9 am |
| Crossfit         | 7 am        |
| Abdomen y glúteo | 8 am        |
| Aquafitness      | 8 y 9 am    |
| Zumba            | 9 am        |
| Insanity         | 10 am       |

## CLASES VESPERTINAS

De Lunes a Viernes

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Crossfit         | 5 y 8 pm    |
| Aquafitness      | 5 pm        |
| Abdomen y glúteo | 6 pm        |
| Zumba            | 7 pm        |
| Insanity         | 7 pm        |
| Spinning*        | 7, 8 y 9 pm |
| Yoga**           | 9 pm        |

\*Martes y Jueves 6:00 pm \*\* Lunes a Jueves

**POLE DANCE** Pregunta por horarios

### LUNES A VIERNES

6:00 am - 11:00 pm

### SÁBADOS

7:00 am - 2:00 pm

### DOMINGOS

9:00 am - 2:00 pm

**elitegym**  
wellness center



# AMAN XALI®

SEA SALT / SAL DE MAR  
FLEUR DE SEL

100% Organic / Natural



70% del éxito  
está en la alimentación



*Por su bajo contenido en sodio, este tipo de sal puede ser consumido por personas con problemas de diabetes, hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales.*



Colima  
COMMERCE GROUP


[www.amanxali.com](http://www.amanxali.com)  
[amanxali](https://www.facebook.com/amanxali) [@amanxali](https://twitter.com/amanxali)



# Torneo de Golf de la Amistad 2015




Se realizó el tradicional Torneo de la Amistad en el Club de Golf de Colima con la participación de 24 jugadores divididos en equipos de tres, con un hándicap mínimo de 45. Los ganadores fueron: Arturo Alejos, Cuauhtémoc Adame y Lupita Cuevas con un Score de 61; en segundo lugar, el equipo conformado por Indalecio Arias, Manuel y Francisco Ceballos con score de 62 y el tercer lugar lo obtuvieron Jero Alejos, José Solís y Javier Ávalos con score de 63.



**VISA CENTER.MX**

**TRAMITE DE VISA AMERICANA GRATIS!**  
PASAPORTE TU TRANSPORTE Y AERRE



**RENOVACIÓN DE VISA EN AUTOMÁTICO SIN PRESENTARSE EN EL CONSULADO**

## OFICINA COLIMA

En los Portales de Colima, Degollado # 26, Col. Centro  
Lunes a Viernes de 8:00am a 6:30pm  
Sábados de 9:00am a 2:00pm

**(312) 312 5865**

Autobús 43 Plazas

Van 15 plazas



VISAMOS AL CONSULADO TODOS LOS DIAS  
**RENTAME**  
(312) 101 6946

**CONTAMOS CON SUCURSALES EN:**

**TECOMÁN (313) 327 0777**

**MANZANILLO (314) 333 1881**



**A L T O Z A N O**  
El Nuevo Colima ● ● ●

## Torneo de Golf **Parejas en Altozano**

El día del amor y la amistad se celebró un torneo de golf amateur en Altozano con la participación de varias parejas que disfrutaron de un gran clima y del espectacular campo del Club de Golf Altozano Colima. Los ganadores de este torneo fueron Miguel Arreguín y Jesús Moreno con una Suma Stableford de 45, seguidos de Carlos Ibañez y Carlos Domínguez con una suma de 43 y en tercer lugar los hermanos Abel y Gerardo Torres con 42. A los ganadores se les entregaron premios en artículos de Pro Shop.

## *Torneo de la **Amistad Altozano 2015***

Los días 14 y 15 de febrero se jugó el Torneo de Tenis de la Amistad Altozano 2015 con participantes de Colima, Manzanillo y Nayarit.

Durante los juegos se mostró un gran nivel de juego y vimos encuentros muy emocionantes en las siete categorías.

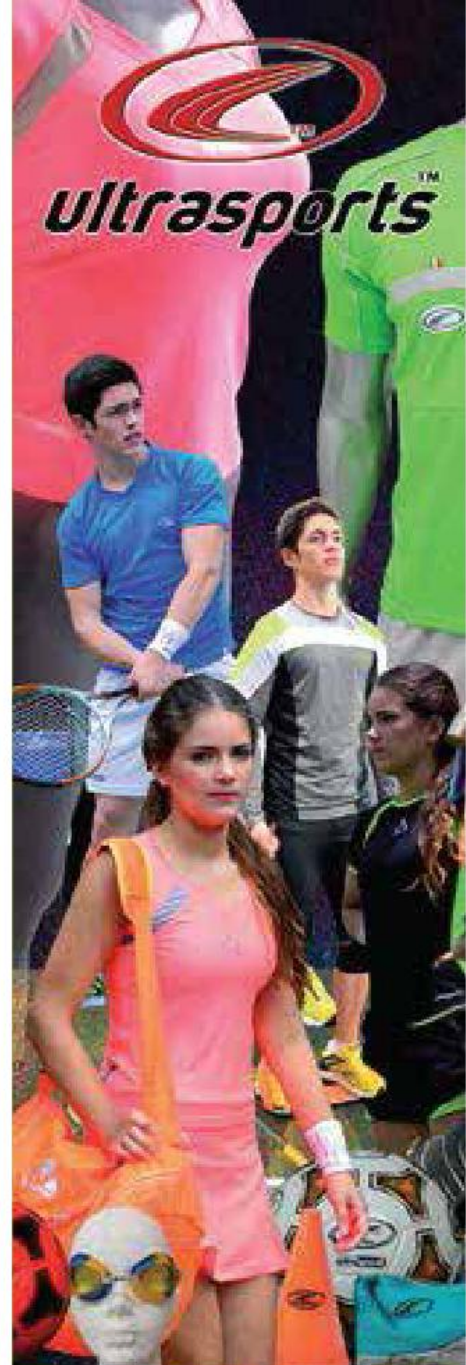
A los ganadores se les entregaron premios en vales del Pro Shop.



# Campeonato Estatal de Ciclismo de Montaña



El domingo 15 de febrero se llevó a cabo la segunda fecha del Campeonato Estatal de Ciclismo de Montaña en la comunidad de Suchitlán, Comala. En las carreras participaron más de 300 competidores, divididos en diferentes categorías, que abarcaban desde los 4 años hasta mayores de 60. El evento contó con la asistencia del Campeón Nacional de Ciclismo de Montaña, Ricardo "Ricky" Estrada.



Especialistas en Artículos Deportivos

- \* FUTBOL \* DEISBOL \* TENNIS \*
- \* FITNESS \* BASQUETBOL \*
- \* NATACION \* ENTRENAMIENTO \*

DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS:

LA CASA DEL DEPORTISTA  
Bvd. Camino Real # 10  
TEL. 01-312-159-7099/01-312-159-7099

DEPORTES CHIVAS  
J. Merced Cabrera # 100-B Centro  
Villa de Álvarez, Colima.  
Tel. 311-5202

PROVEEDORA DEPORTIVA  
Altamira #178 Col. Centro  
Tel. 01-312-312-5410

CHARAS SPORT  
Bvd. Camino Real #51-A  
Col. Jardín de las Lomas  
Tel. 01-312-330-9001

ultrasports 

www.ultrasports.com.mx

# RUTINA

## PARA GLÚTEO Y FEMORAL

**Actividad:**  
Cuatro series de quince a veinte repeticiones



► Desplante en máquina con pierna de atrás en banco ► Desplantes princesa en Smith



► Plyométrico de salto de sentadilla de piso hacia banco ► Desplantes princesa en Smith



► Sentadilla invertida en hak para glúteo y femoral ► Plyométrico de salto desplante



Elsa Rodríguez  
Atleta de alto rendimiento.  
Asesora nutricional.  
Entrenadora personal.

<https://www.facebook.com/elisaelizabethhoyosrosas>



**SCI**  
PUBLICIDAD

TODO LO QUE BUSCAS  
EN PUBLICIDAD EXTERIOR  
**EN UN SÓLO LUGAR**

**Espectaculares  
Carteleras  
Vallas  
Autobuses  
Vallas Móviles**

SERVICIO A TODA LA RÉPUBICA



Conoce nuestras promociones  
Visita nuestra página web:

**[www.scipublicidad.com](http://www.scipublicidad.com)**



Av. V. Carranza 1621 • Tel. 312 323 4583 • [publicidadsci@hotmail.com](mailto:publicidadsci@hotmail.com)

# Rollo de pechuga de pollo molida al cilantro

## ▶ INGREDIENTES PARA LA SALSA DE CILANTRO

- 2 tomates verdes
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- Unos cuantos chiles verdes (opcional)
- 2 tazas hojas de cilantro (sólo las hojas)
- ( 1/2 taza de crema light esta es opcional pero le da mejor consistencia y sabor)

## ▶ PREPARACIÓN DE LA SALSA DE CILANTRO:

Para la salsa de cilantro se cuecen los tomates, la cebolla, el ajo (chile verde opcional para que quede un poco picosita) y se licuan juntos los tomates, cebolla y ajo previamente cocidos; después de licuados se cuele, posteriormente, en una licuadora limpia se vuelve a licuar con el cilantro (y la crema light opcional) hasta que el cilantro quede perfectamente licuado y nuestra salsa queda lista.



## ▶ PREPARACIÓN DEL POLLO

- 1 kg de pechuga de pollo molida
- 1 huevo
- 2 cucharadas de cebolla
- 4 nopales cocidos en cuadrillos (opcional)
- 1/2 taza de cilantro picado
- Sal y pimienta
- 1 cucharadas de aceite de oliva

Para preparar el rollo hacemos lo siguiente:

Mezclamos la pechuga de pollo molida con el huevo y aparte en una sartén colocamos el aceite y se acitrona la cebolla y los nopales, una vez acitronados se mezcla con la carne molida de pollo y el huevo.

Ya mezclado todo, se coloca en papel aluminio y se le da la forma de rollo y se pone al horno a 180 grados centígrados durante 30 a 40 minutos aproximadamente.

Ya lista la pechuga se sirve o decora con la salsa de cilantro y queda lista para disfrutar acompañada de arroz blanco o verduras al vapor.



## DEMUESTRAN SU AMOR CORRIENDO EN CARRERA DEL AMOR

Con la temática del día del amor y la amistad, Tiempos y Marcas A.C. organizó la Primer Carrera del Amor 2015 de 5 km, en circuito que tuvo como salida y meta el Tablado de la Petatera ubicado en el Jardín Principal de Villa de Álvarez, evento enmarcado en los Festejos Charrotaurinos de Villa de Álvarez.

Esta carrera reunió a 83 parejas, es decir 186 personas, en las modalidades Esposos, Novios y Amigos, dicha carrera premió a las tres mejores duplas hombre y mujer, sumando los tiempos de cada integrante para determinar a los ganadores.

La mesa directiva de Tiempos y Marcas A.C. también estuvo presente, con José Luis Salvatierra Santos, Presidente, al igual que Braulio Amador Ramírez Plazola, Vicepresidente; Mario Alberto Andrade Cabrera, Secretario y José Miguel Cruz Campos Tesorero.



# **NUTRICIÓN EVOLUTIVA,** UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**¿Alguna vez te has preguntado si estamos adaptados como seres humanos a comer todo tipo de alimentos?** La respuesta a esta pregunta es NO. ¿Que tiene que ver esto con la nutrición evolutiva o conocida actualmente como “dieta paleolítica”? La nutrición evolutiva es un enfoque nutricional que funciona de acuerdo a tu genética.

La nutrición evolutiva o denominada “dieta paleo”, está basada en un estilo de alimentación semejante al periodo paleolítico, ¿por qué? En sí, este periodo de aproximadamente 2.5 millones de años, se caracterizó por tener una dieta que se regía principalmente por alimentos de origen vegetal y animal en su mayoría, que el cazador-recolector encontraba en su entorno. La domesticación de animales como vacas, cerdos, ovejas, el cultivo de trigo y cebada comenzó aproximadamente hace 11 mil años, la producción de lácteos 9 mil años, y el producción del azúcar tan sólo 2 mil años.

Si comparamos estos periodos a raíz del surgimiento de la agricultura, nos daremos cuenta que no es ni el 1% del periodo del cual genéticamente estamos adaptados, descartando que sea una dieta de moda.

**¿Cómo podemos entonces implementar un modelo semejante al paleolítico?** La paleodieta consiste principalmente en consumir carnes (res, cerdo, pollo), pescados, huevos, vegetales, frutas, algunos tubérculos y frutos secos; y se eliminan todos los alimentos procesados, como cereales, legumbres, productos lácteos, azúcares refinados, edulcorantes y aceites vegetales.



### **¿Por qué evitarlos?**

La mayoría de estos alimentos del neolítico contienen sustancias bioactivas nocivas para la salud, por citar un ejemplo, todos los granos y legumbres contienen lectinas, una proteína que produce inflamación y permeabilidad intestinal, al igual que otros tantos que contienen gluten, que es una proteína no asimilable por el cuerpo humano. Contrario a lo que se piensa, no es una dieta alta en proteína ni cetónica, ya que la base de la pirámide nutricional son los vegetales, que provee los carbohidratos necesarios para el organismo.

### **¿Cuáles son los principales beneficios de implementar la nutrición evolutiva?**

Niveles de azúcar en sangre estables, antiinflamatoria, reducción de alergias, sueño profundo y reparador, reducción de los niveles de grasa, regulación hormonal (omega3 y omega6), problemas de estreñimiento y equilibrio de energía.

¿Existe carencia de nutrientes en la dieta paleolítica? No, la mayoría de nutrientes los podemos encontrar en el consumo de vegetales y frutas, así como en la proteína y grasa de origen animal. El Investigador profesional Maelán

Fontes-Villalba especialista en nutrición evolutiva, en uno de sus artículos señala: "El cuerpo no necesita alimentos, sino nutrientes". El Dr. Ludwig Jhonson especialista en endocrinología, afirma en su libro "DIABETES", que este tipo de nutrición puede revertir en algunos casos en 14 días la diabetes y prevenir muchas enfermedades.

Un estudio realizado en las Islas Kitava en Papua Nueva Guinea por el Dr. Staffan Lindeberg de Suecia, uno de los principales promotores de la nutrición evolutiva a nivel mundial, ha demostrado que esta comunidad que prevalece con una alimentación similar al tipo cazador recolector y no conoce los productos industrializados, no presentan ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, diabetes ni cáncer; lo que nos da un indicio de que muchas de estas enfermedades son causadas por una mala alimentación y alimentos procesados a los que no estamos aún adaptados genéticamente.

**Algunos alimentos los consumimos por cuestión cultural, así que prueba la nutrición evolutiva. ¡un estilo de vida saludable!**



# Movimiento es **VIDA**

Existen opiniones diversas acerca de esta actividad tan intensa, efectiva, agotante; pero con resultados interesantes en las primeras sesiones. ¿Es bueno?, ¿es malo?, ¿todos pueden practicarlo? A continuación algunos puntos interesantes de esta actividad.

## **¿RESULTADOS INMEDIATOS?**

Para una persona sedentaria, el bajar de peso, adelgazar, será un cambio inmediato, en dos semanas con una hora de esta actividad, el cuerpo presentará interesantes adaptaciones. Los primeros días siempre son los más difíciles cuando se comienza un nuevo ciclo de entrenamiento, en este caso ingresar al Crossfit. La intensidad de los ejercicios repercutirá en los músculos puestos a prueba, además de que el cuerpo empezará a adaptarse a los movimientos de los ejercicios.

Los cambios, quizás, serán imperceptibles en la primera semana, pero en la segunda, habrá más sudoración y la quema de grasas continúa de manera tan intensa, que la activación de los músculos provoca un gasto de la energía almacenada por mucho tiempo, es decir, utiliza las grasas.

Asimismo, a nivel muscular, el sentirnos “hinchados” no quiere decir que ya nuestro músculo creció, sino que es una reacción del mismo tejido por la intensa actividad; esa sensación de dolor, conocida como “aporreamiento”, es el ácido láctico que se generó a raíz de la acción muscular y que necesita de más actividad física para que esa sensación desaparezca, además, el músculo se “hincha” debido a la rotura de fibras y a un sistema de defensa celular: al romperse la célula, se libera líquido. Lo anterior hace que se incremente el tamaño de la zona muscular, provocando una sensación de hinchazón y dureza, que pensamos es el músculo que va creciendo.

## **GIMNASIO, DEPORTE O CROSSFIT?**

Cualquier actividad física generará cambios en el organismo. El Crossfit es una combinación de ejercicios que sirve como preparación funcional para las cualidades físicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Potencia y Agilidad. La combinación de movimientos es muy amplia por parte de los gimnasios que ofrecen este servicio.

Si una persona que hace Crossfit quiere prepararse para una carrera de 10 km, obviamente su "condición" será muy buena. Sin embargo, requiere también

realizar su entrenamiento para correr, es decir, realizar sesiones de trote continuo o cambios de ritmo para mejorar el resultado y tener mayor resistencia.

Si una persona juega un deporte de conjunto ocasionalmente el fin de semana, por ejemplo, voleibol, fútbol, basquetbol, y practica Crossfit regularmente; el partido, será mero trámite, pues la intensidad del Crossfit supera en buena parte a cualquier deporte. En sí, en un partido por lo regular existen pausas, además de que el movimiento intenso no dura más de un minuto (en ocasiones), mientras que en el Crossfit la combinación de descansos

y ejercicios continuos, genera la adaptación la alta intensidad en un lapso mayor, por ejemplo: 30 lagartijas en un minuto.

La reacción mejorará debido a la variedad de gestos en el Crossfit, pero la preparación técnica es necesaria, es decir, tendremos la "condición" para aguantar un partido sin problemas, pero no tendremos la preparación específica del deporte para hacer los movimientos de mejor manera.

## **RECOMENDACIÓN**

Si eres una persona que no realiza ejercicio y deseas iniciar en el Crossfit, platica con el entrenador del gimnasio y para que te explique bien de qué tratan las rutinas. Es importante que seas supervisado para la correcta ejecución porque, de otra forma, lo único que ocurrirá son lesiones, además de no soportar la intensa carga.



# Octavo Triatlón Gran Festival Manzanillo

Gran competencia nacional se celebró el mes de febrero en Manzanillo con la participación de más de 700 competidores de todo el país durante el Octavo Triatlón Gran Festival que sirvió como selectivo para el Campeonato Mundial de Triatlón Chicago 2015. Las categorías del evento fueron: Infantiles, Juveniles, Master y Elite en ambas ramas.

La salida de los competidores se dio a las 7:30 horas de la mañana en la playa de Miramar donde se hizo el trayecto de nado, posteriormente la etapa de bicicleta y finalizar con la carrera. Los ganadores fueron Irving Pérez en la varonil y Cecilia Pérez en la rama femenil.



# ARRANCA EL CAMINO A LA UNIVERSIADA NACIONAL 2015

Se puso en marcha la fase regional de los juegos del Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONNDE) que clasifica a la Universiada Nacional 2015.

Durante el mes de febrero se efectuó la etapa estatal en todas las disciplinas deportivas y con la participación de la Universidad de Colima, el Instituto Tecnológico de Colima y el Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima (ISENCO); con el objetivo de que los y las mejores deportistas de nuestro Estado participaran en la etapa regional que se lleva a cabo este mes de marzo en la Universidad de Guadalajara.

Colima ha participado en la Universiada Nacional en disciplinas como ajedrez, atletismo, judo, halterofilia, Tae Kwon Do, fútbol rápido y soccer, balonmano, voleibol de playa y sala, tiro con arco, y tenis de mesa; así que seguramente tendremos resultados positivos para nuestros universitarios del 19 de abril al 4 de mayo en la Universidad Autónoma de Nuevo León.

1



**Promoción vacacional:  
Compra un par de tenis  
y el segundo a  
mitad de precio**



**Aceptamos tarjetas  
bancarias**



**3 Y 6 MESES SIN INTERESES**

**SOLO MARCAS ORIGINALES**



**y muchas mas marcas...**

**Madero #17, Col. Centro Colima, Col.**

Por Dra. Ciria Margarita Salazar C.,  
profesora de Tiempo Completo de la  
Universidad de Colima.

A lo largo de muchos años como deportista y después como estudiosa de la actividad física y las implicaciones bio-psico-sociales, he venido despidiendo para mejorar mi rendimiento físico varias acciones y rituales que no tenían un fundamento científico y solo estaban basadas en merita creencia o repetición por generaciones de entrenadores empíricos o practicantes del deporte.

En este espacio vamos a lanzar a la lona aquellas prácticas que no tienen razón de ser en nuestra práctica física-deportiva:

1. Debo sudar para bajar de peso y/o quemar grasa. El sudor no es otra cosa más que una señal de que se está perdiendo agua por un proceso regulador de la temperatura corporal. El exceso de calor se contrarresta evaporando agua por las glándulas sudoríparas. Como has visto, no tiene nada que ver el sudor con la masa grasa; en el caso del peso, si puede variar, pero se recuperará en el momento de ingerir nuevamente agua. Por tanto, sugiero te ejercites con ropa que permita la ventilación, nada de chamarras calientes, de nylon o, peor aún, colocar bolsas en la zona abdominal para perder porcentaje graso. No te arriesgues a una deshidratación severa.

# ¡CREENCIAS A LA LONA!

## TIPS PARA MEJORAR TU PRÁCTICA FÍSICA

2. Calentar y estirar antes de empezar sirve para lo mismo. Existen diferencias entre ambas. Normalmente, cuando nos activamos no pensamos en la diferencia, sin embargo, el calentamiento se recomienda activo y no estático-mantenido (son los típicos ejercicios de pie y buscando alcanzar alguna zona del cuerpo, o jalando extremidades al centro del cuerpo para estirar los segmentos musculares); ya que fijo en una posición terminamos haciendo estiramiento y no lubricando para empezar la actividad física. Una vez entrando en calor, podrás realizar estiramiento dinámico (zancadas, saltos, giros).

3. Me ejercito para transformar la grasa en músculo. Esta expresión es muy común como garantía en los gimnasios o lugares para ejercitarse. Efectivamente una vez iniciado un plan de ejercitación y alimentación comenzará a ocuparse las reservas de grasas y comenzarás a perder peso en % graso, y ganar masa muscular, siempre y cuando también se trabaje estos tejidos. Que nos quede claro, grasa y músculo son dos tipos de tejido diferente, que no son ni primos hermanos. En este caso, si deseas bajar % graso y aumentar masa muscular, entonces deberás decirle a tu entrenador que requieres un programa para estimular ambos tejidos.



4. Debo ejercitarme más de 30 minutos para lograr efectos positivos. Somos una sociedad muy ocupada y uno de los principales obstáculos para ejercitarnos frecuentemente es el tiempo. Estudios recientes señalan que nuestro cuerpo ocupa más energía cuando realizamos actividad física de moderada a intensa. Por tanto, ahora 20 minutos de actividad física moderada-intensa es óptimo para los mínimos de salud. Incluso, se puede abonar, es decir, se pueden realizar 10 minutos por la mañana y el resto por la noche.

#### CONSEJO

Consulta a expertos cuando tengas dudas: siempre cuestiona cómo la indicación, que te da el instructor o entrenador, tendrá efecto biológico en la meta-plan de ejercicios que te ha diseñado.



**GRUPO  
AUTOMOTRIZ**

COMPRA VENTA CONSIGNACION



- ☑ *Facturamos tu Auto*
- ☑ *Garantía de Documentos*
- ☑ *Servicio Personalizado*
- ☑ *Tramitamos tus Placas*

*Crédito hasta*

**36**  
*meses*

3er Anillo Periférico 170  
Villa de Álvarez, Colima.



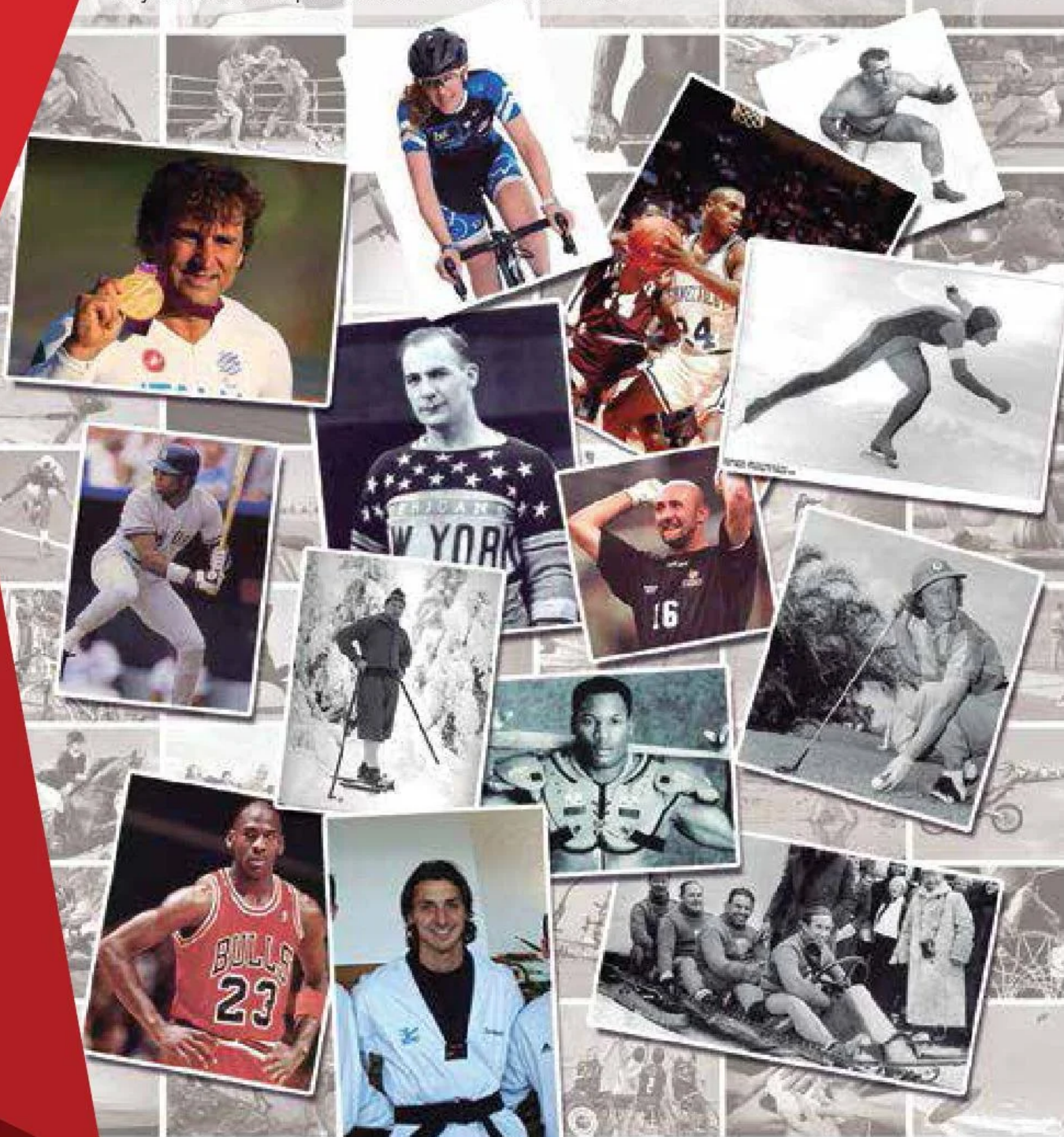
**31 157 27**

# POLIATLETAS

Muchos son los atletas con renombre por la especialidad deportiva en la que se desarrollaron toda la vida, pero ¿será normal que estos atletas hayan incursionado en varias disciplinas deportivas u otros ámbitos sociales?

La respuesta es ¡sí!

Un repaso histórico por el mundo del deporte nos refiere que medallistas olímpicos, campeones mundiales o rompe-records se han desempeñado en más de un deporte o actividad; así que en la edición de marzo de Sportbook queremos compartirte la trayectoria de los que llamamos **POLIATLETAS**.



- Deion Sanders**  
USA  
Jugador profesional en la NFL y en las Serie Mundiales de Béisbol. Además de practicar el atletismo de forma amateur.
- Bo Jackson**  
USA  
Jugador Profesional en la NFL y en las Serie Mundiales de Béisbol, primera personas en ser nombrado All-Star en ambos deportes.
- Michael Jordan**  
USA  
Leyenda de la NBA y participó brevemente en la Serie Mundial de Béisbol.
- Alex Zanardi**  
ITALIA  
Piloto profesional en Fórmula 1 y ciclista de mano después de un accidente automovilístico, ganador de dos medallas de oro en los Paralímpicos Londres 2012.
- Scott Burrell**  
USA  
Jugador Profesional en la NBA y en la Serie Mundial de Béisbol.
- Lionel Conacher**  
CANADA  
Jugador profesional de Fútbol Canadiense y Lacrosse. Además practico el Hockey sobre hielo de forma amateur. Miembro del Parlamento Canadiense.
- Bronko Nagurski**  
CANADA  
Jugador profesional en la NFL y Luchador profesional.
- Babe Zaharias**  
USA  
Jugador profesional de Béisbol y Baloncesto. Además medalla de oro en Jabalina, 400m y plata en Salto de Altura en los J. Olímpicos Los Ángeles'32 y es considerado el mejor jugador de Golf de la historia.
- Zlatan Ibrahimovic**  
SUECIA  
Jugador profesional de Fútbol y Cinta Negra en Taekwondo.
- Fabien Barthez**  
FRANCIA  
Jugador profesional de Fútbol y Piloto en Formula 1 después de su retiro.
- Eddie Eagan**  
USA  
Boxeador, ganador de la medalla de oro en los J. Olímpicos de Amberes'20 en Semipesado y ganador de medalla de oro en Bobsleigh en los J.O. de Invierno Lake Placid'32.
- Jacob Tullin Thams**  
NORUEGA  
Esquiador profesional, miembro del equipo de Bobsleigh de Eddie Eagan, Boxeador y miembro del equipo noruego de Hombre Vela ganador de la medalla de plata en los J. Olímpicos de Berlín'36.
- Christa Rothemberger**  
ALEMANIA  
Patinadora y Ciclista Profesional, ganadora de oro en los J.O. de Invierno de Sarajevo'84 y Calgary'88 y plata en Seúl'88.
- Clara Hughes**  
CANADA  
Ciclista y Patinadora de Velocidad profesional. Ganadora de medallas tanto en Juegos Olímpicos de Verano como de invierno.
- Nacho Peralta**  
MÉXICO  
Corredor, Ciclista, Surfista, entre otras muchas actividades que realiza este atleta colimense.

## Nacho Peralta

(1970 - )

Participante activo en el ámbito deportivo en su tierra natal, Colima, ha sido un apasionado del acondicionamiento físico y aficionado del surf.

José Ignacio Peralta Sánchez participó activamente en la disciplina de atletismo convirtiéndolo en un corredor activo hasta el momento.

El triatlonista y ciclista amateur considera que el deporte en Colima debe ser una prioridad para el desarrollo de la niñez y juventud, quienes son el futuro de México.

Nacho Peralta es un político activo que hoy va por la carrera grande del Estado de Colima y Sportbook lo acompaña hasta su meta.

## Vitali Klichkó

(1971- )

Deportista ucraniano enfocado mayormente en el boxeo, pero siempre participante de otras disciplinas para incrementar su competitividad; situación que lo llevó a ser un ícono en el ring a nivel mundial.

Durante su carrera profesional en el cuadrilátero, tiene en su historial 45 exitosas peleas ganadas de las 47 que protagonizó; esto lo hizo posicionarse entre sus seguidores como el Doctor Puños de Hierro, al ser el primer campeón del mundo de boxeo profesional en posesión de un título de doctorado. En sí, las dos “derrotas” que tiene en su record fueron por knockout técnico, pero estando por encima en las puntuaciones de los jueces: ante Lennox se detuvo la pelea por una herida en el ojo de Klichkó, mientras que con Byrd se lesionó el hombro.

Klichkó logró la hazaña, junto con su hermano, de ambos ostentar campeonatos mundiales del peso pesado simultáneamente, aunque en distintas organizaciones.

El Doctor Puño de Hierro no se ha retirado oficialmente del boxeo profesional, aunque ya participa activamente en la política de Ucrania desde 2005, razón por la que el Consejo Mundial de Boxeo lo nombró campeón emérito, ya que su nueva actividad laboral le impidió defender el título; además de que su trayectoria boxística lo hizo acreedor del título más importante de su país: el Héroe de Ucrania.

## Lionel Pretoria Conacher

(1902-1954)

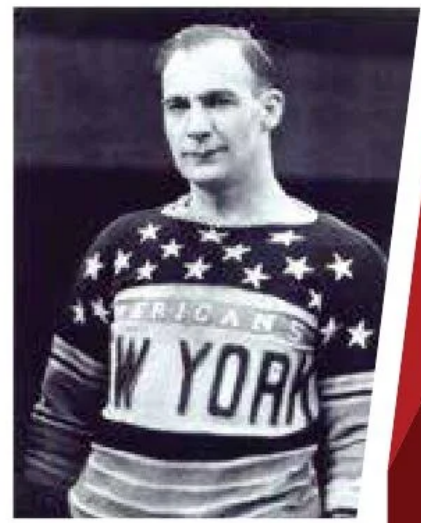
Apodado “Gran Tren”, Lionel Conacher fue un canadiense reconocido como el mejor atleta de la primera mitad del Siglo XX al ganar numerosos campeonatos en varios deportes.

Su pasión inicial fue el fútbol y en la adolescencia se coronó campeón con Argonautas de Toronto. Posteriormente, en el hockey, ganó la copa Staley en dos ocasiones, una con el equipo de Halcones Negros de Chicago y otra con Granates de Montreal. Conacher también incursionó en el beisbol como miembro del Arce de Toronto, equipo líder en la Liga Internacional en 1926.

Por si fuera poco, el “Gran Tren” ganó lucha libre, boxeo y campeonatos lacrosse durante su carrera de juego.

Lionel Conacher se retiró como atleta en 1937 para iniciar una nueva carrera en la política, ganando la elección de la Asamblea Legislativa de Ontario y en 1949 fue parte de la Cámara de los Comunes. Desde este espacio, su posición política se direccionó al beneficio de la actividad deportiva de los canadienses. Trabajó para eliminar la corrupción en el boxeo y fue presidente de la Comisión Atlética del Ontario.

Es parte del salón de la Fama de Canadá y es reconocido en cada uno de los pasillos deportivos en los que fue figura: Fútbol, Lacrosse y Hockey. Además, la Prensa canadiense otorga cada año el premio Lionel Conacher al atleta masculino del año.



# TORNEO GADO DE GOLF




ALTOZANO  
El Nuevo Colima ● ● ●



El campo de golf de Altozano fue sede del Torneo GADO Infantil - Juvenil, con 90 participantes de diferentes estados de la república que demostraron sus mejores habilidades durante los días de competencia. El torneo resultó muy agradable por el ambiente y sana convivencia familiar que se da en los torneos donde participan menores.

**RESTAURANTE**

NUEVA IMAGEN • NUEVO MENÚ




*El mejor*

# Buffet

*de Colima*

RESERVA TEL. 330 13 80

AV. JOSÉ G. ALCARAZ ESQ. LEÓN FELIPE  
COL. JARDINES REAL VISTA HERMOSA



EL MEJOR BUFFET DE COLIMA



*Nuevo*

# Menú

RESERVA TEL. 330 13 80

AV. JOSÉ G. ALCARAZ ESQ. LEÓN FELIPE  
COL. JARDINES REAL VISTA HERMOSA



Origen <sup>MR</sup> LATINO

RESTAURANTE






abierto  
monterrey  
AFIRME



  
**LIVE THE  
CHALLENGE**  
[abiertomonterrey.com](http://abiertomonterrey.com)

*Timea Bacszinszky*



**CAMPEONA**



## Timea Bacsinszky

POR PABLO GARZA

Timea Bacsinszky vivió su sueño al lograr, en las primeras horas del lunes, su segundo título en semanas consecutivas, al ganar la edición 2015 del Abierto Monterrey AFIRME.

Bacsinszky se impuso en parciales de 4-6, 6-2 y 6-4 a la francesa Caroline Garcia en la Final del torneo, la cual concluyó la madrugada de lunes en la Cancha Central del Club Sonoma y luego de cuatro horas de suspensión.

Timea se acostumbró a ganar títulos en México, luego de que la semana pasada se impuso también a Garcia en la Final del Abierto Mexicano de Acapulco.

Anoche, la tenista suiza se sacudió un mal primer set y logró dominar los últimos dos, a pesar de que la lluvia mandó a ambas jugadoras al vestidor por espacio de cuatro horas cuando el parcial estaba 3-1 a favor de Timea.

“He jugado tan bien en las últimas semanas, pero tengo que estar tranquila y pensar bien las cosas para seguir adelante en futuros torneos”, expresó Timea. “Me encanta venir a Monterrey, ya espero regresar el próximo año”.



## Nuevas Campeonas de Dobles

En un emocionante duelo por el título, la canadiense Gabriela Dabrowski y la polaca Alicja Rosolka se proclamaron campeonas del cuadro de dobles del Abierto Monterrey AFIRME en la Cancha Central del Club Sonoma.

La dupla polaco-canadiense se impuso en un súper tie break a las hermanas Anastasia y Arina Rodionova, de Australia, por parciales de 6-2, 3-6 y 10-3, con lo que se alzaron con el título del evento y con un premio de 17 mil 724 dólares.

Las hermanas Rodionova no fueron rival fácil para las nuevas campeonas y ante más de 3 mil fans, lograron llevar el duelo a una muerte súbita, en la cual Dabrowski y Rosolka sacaron la mejor parte.

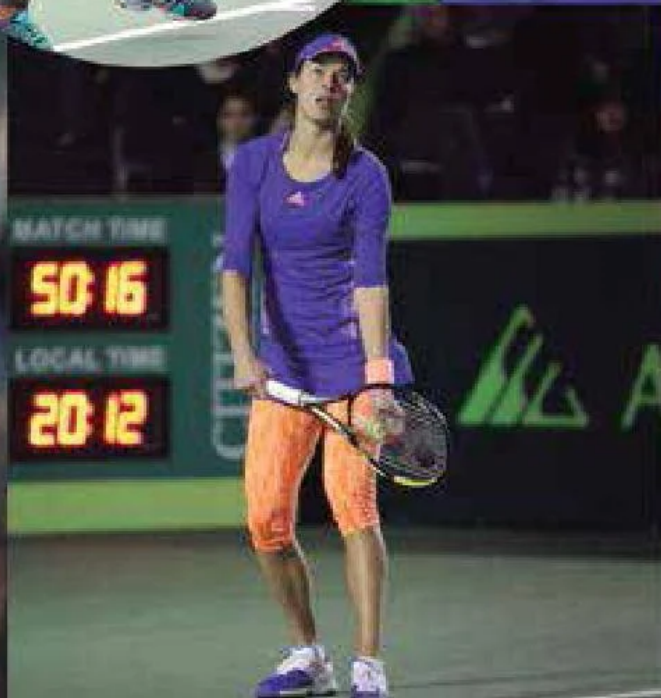
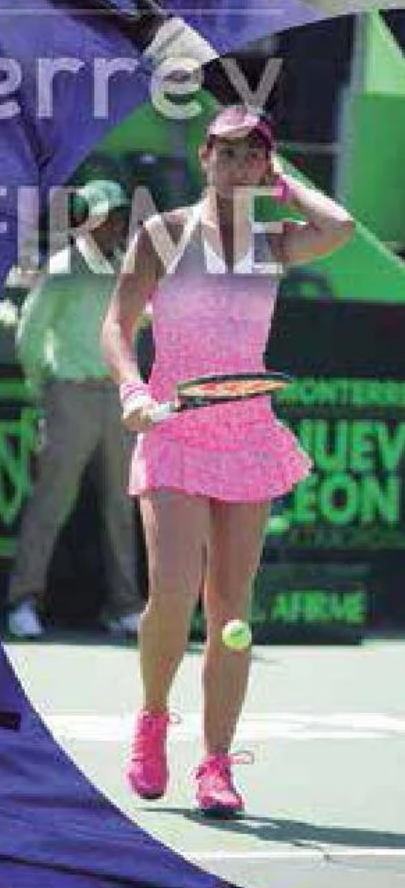
Las lucientes campeonas dijeron estar contentas por su logro en el Abierto Monterrey AFIRME, así como del trato que recibieron durante toda la semana.

“Estamos muy contentas por haber estado aquí, la gente es muy buena y la organización es muy atenta. Antes de uno de los juegos no podía encontrar mis tenis y las chicas del torneo me ayudaron a encontrarlo. La atmósfera fue increíble”, dijo Alicja.



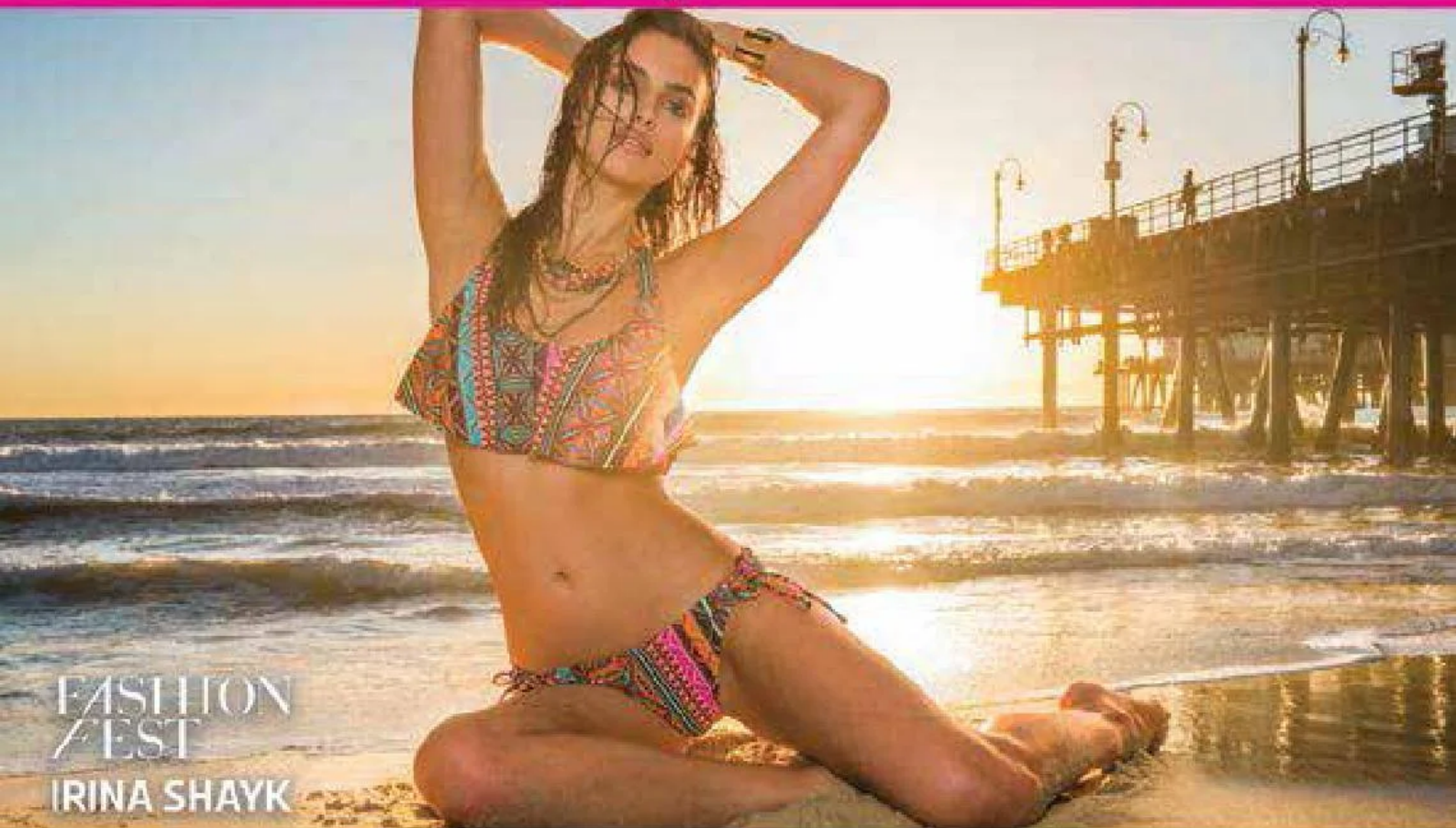


abierto  
monterrey  
AFIRME



# VACACIONES

*Todo lo que necesita*



FASHION  
/EST  
IRINA SHAYK

Hasta  
**15%**

en **Monedero  
Electrónico**

o

hasta  
**9**

**mensualidades  
sin intereses**

**EN ROPA Y ACCESORIOS PARA TODA LA FAMILIA.**

 **Liverpool**<sup>®</sup>

*es parte de mi vida*<sup>®</sup>

VENTAS Y CENTRO DE ATENCIÓN 52 62 99 99 D. F. Y DEL INTERIOR 01 800 713 55 55

Válido del 6 de marzo al 12 de abril de 2015. Las mensualidades aplican a partir de \$500 de compra. Consulte departamentos, tarjetas participantes y restricciones en piso de venta. No aplica con otras promociones. **CAT 0%** informativo.

**Todo el deporte está en**

# **sportbook** **RADIO**

**Lunes a Viernes 4:00pm**

**93.3FM / 1020AM**

**EXTASIS  
DIGITAL**  
93.3 FM / 1020 AM

