

## MAYO Y LOS MAYOS



## SAN ISIDRO LABRADOR...



## ...CELEBRADO POR TODO LO ALTO





### ATLETISMO

#### 10º EN NACIONAL DE TRACK' ATHLON, GRAN PROVINCIAL DE LOS PEQUEÑOS Y BUEN REGIONAL DE LOS MAYORES

Tuvimos buen abril, y buen mayo hemos tenido, aunque nos ha faltado algo de fortuna en los regionales escolares de atletismo.



Pero vamos por orden. En primer lugar, hablamos sobre el campeonato de España de Track' Athlon que se celebró en Gallur (Madrid) el 18 de mayo. Obtuvimos plaza por ser subcampeones regionales. Participaron: Miguel Lhotellier, Lledó Prado, Sev'tin Gabriel Novais, Carmen Frías, Rayan El Massoudi, Daneila Larisa Majeri, Sergio Daniel Weszer y Vega Magdaleno. Carrera de relevos mixto en la que nuestros chavales ganaron su semifinal y pasaron a la final C en la que fueron 2ºs y 10ºs finalmente. ¡Enhorabuena chicos y chicas!



Sobre los provinciales escolares sub10 y sub12, a finales de abril, nuestros pequeños realizaron grandes competiciones. En la primera jornada 15 medallas ya narradas el mes pasado. En la 7ª jornada otras 13 medallas: Daniella Rodríguez Cantarero 1ª en 500m sub10, Vega Magdaleno 2ª 500m sub12, Ángel Magdaleno 2º 500m sub10, en altura sub12 Flora C. Duruji 1ª y Daniela Larisa Majeri 2ª, en chicos sub12 4º Hernán Lao; en jabalina, en sub10, plata y bronce para Khadija Ghailan e Hiba Oussheine y en sub12, plata y bronce para Aya Ghailan e Isabela Mª Ciobanu; en longitud, sub10, Sergio Portela 1º y Rubén Echeverry 3º, y en relevos, 2ºs los sub10 masculino (Ángel Magdaleno, Sergio Portela, Rubén Echeverry y Manuel Sáez) y 2ªs sub10 femenino (Daniella Rodríguez Cantarero, Amina Azhari, Meryem Simmad y Khadija Ghailan). En total, los atletas sub10 y

sub12 han sumado 28 medallas, que unidas a las 59 de los mayores hacen un total de 87 podios. ¡Récord! ¡Felicidades a todos y todas!

Y en cuanto a los regionales escolares, prometían ser los mejores de siempre pero no tuvimos fortuna con muchos 4ºs puestos. Aun así 11 podios que pasamos a narrar: en Albacete, oro y bronce para Verónica Ortega y Cristina; en peso sub14, oro Celia Díaz; en martillo sub18 y bronce, Jesús Monroy en martillo sub18; en Cuenca, Nacho Rocamora campeón en jabalina sub14; en Guadalajara, Nacho Rocamora 2º en 1000m sub14 y gran doblete en disco sub14 con Tika Amanda Castillo 1ª y Cristina Sánchez 2ª; en Ciudad Real, Celia Díaz ganó en disco sub18 y Vitor Renan Brauna logró ser 3º en triple sub16; y en Campo de Criptana, el equipo sub14 masculino subió al segundo peldaño como subcampeones regionales por equipos y pasan a la fase nacional con 160 puntos (Nacho Rocamora, Nayel A. Martínez, Carlos Eliezer Pacheco, Ahmed Eddaouri, Javier Portela, Miguel Lhotellier, Youssef Faraji y Mateo Moreno).

Los 4ºs puestos (8): Elisa García en triple y jabalina sub18, Mohsin Ghailan en martillo y disco sub16, Nacho Rocamora en 150m sub14, Verónica Ortega en jabalina sub14 y Youssef Faraji en disco sub14. ¡Felicidades y gracias por vuestro esfuerzo y resultados!



El regional de orientación fue en La Ossa de Montiel y el Bonillo (Albacete). Allí, Henar Prado participó con la selección provincial de Toledo, siendo 10ª individual y subcampeona por equipos. Además, en la carrera larga alevín participaron Luis Sáez y Héctor Marín, siendo 13º y 20º respectivamente.

Y sobre los adultos: podios de Juan Cristóbal Tejero en El Romeral, 2º de la general, en Alcorcón campeón veterano y en el Trofeo Corpus de Toledo, 3º veterano A; Yonatan Santiago 5º de la general y 2º veterano A en Valdaracete (Madrid).

En el maratón de Madrid, gran marca de Juan Carlos Huerta al marcar 2h47', mientras que Iván Moreno cubrió la distancia en 4h18'. ¡Congratulaciones a todos!

A.S.M.

### KÁRATE

Nos acercamos al inicio del verano, y os ofrecemos una vez más grandes noticias para el Karate de nuestra localidad.

El fin de semana del 26-28 de abril, se han celebrado la 46 edición del Cto. de España de Karate Infantil, en el Palacio Multiusos de Guadalajara, dónde el alumno del CD Karate Ocaña Nicolás Villalba ha participado en el mismo en la modalidad de Kumite, representando a su federación regional (FCMKDA) y a su localidad, obteniendo un 5º puesto en la difícil modalidad de Kumite Inf. Masc. -30Kg "enhorabuena".



El día 4 de mayo, en jornada de mañana y tarde, un combinado compuesto por 4 alumnos, Sofía Villalba (Subcampeona en Kata y Campeona en Kumite Benj. Fem), Lázaro Rodríguez (Finalista Kata Benj. Masc.), Álvaro Rubio (Finalista Kata Inf. Masc.) y Nicolás Villalba (Bronce Kumite Masc. -30Kg) han participado en la II Fase de la Liga KAIZEN celebrada en la localidad de Corral de Almaguer (Toledo), dónde, una vez más, nuestros alumnos han realizado un excelente papel en todas las categorías, consiguiendo los cuatro participantes meterse en los puestos de Presea en todas las categorías, tanto en iniciación como en la modalidad de avanzado, "enhorabuena a tod@s".

Nos veremos D.m, en la Final de la Liga que se celebrará en Toledo, el próximo 9 de Junio, en el Pabellón Javier Lozano.

Más noticias como siempre en nuestra Web: <http://www.karateocana.dxfun.com/> o en nuestro grupo de Facebook.

CARLOS PASTOR



## FISIOTERAPIA

### FALSOS MITOS SOBRE LA SALUD

El fisioterapeuta, como trabajador sanitario, está muchas veces expuesto a preguntas por parte de los pacientes que, aunque quedan en ocasiones fuera de nuestro ámbito específico de trabajo, debemos resolver y aportar información al respecto. Éstas son algunas de las dudas que más habitualmente escuchamos y resolvemos en consulta

### ¿El estiramiento es antes o después del ejercicio?

Esta es una pregunta controvertida, ya que hay distintas corrientes dentro de las ciencias deportivas y de la fisioterapia al respecto. Lo que sí queda claro es que si los hacemos antes, deberán ser unos estiramientos activos, más rápidos y no mantenidos, que nos ayudarán a activar y aumentar el tono de nuestra musculatura. Los estiramientos posteriores al ejercicio deberán ser lentos y



mantenidos. No hay por qué hacerlos justo después de terminar la actividad física, algunos estudios sugieren que en esfuerzos de larga duración o gran intensidad es preferible esperar hasta dos horas desde que se termina la actividad.

**¿Cuándo me crujen la espalda se me están recolocando las vértebras?** Un clásico, la respuesta es no. Las técnicas de manipulación, aquellas en las que "crujen" las articulaciones, suponen un desbloqueo articular o en todo caso un ligero reposicionamiento de las estructuras articulares, en ningún caso es una "recolocación". Explicado de otra manera, si se nos descolocase la columna de estar por ejemplo sentados frente a un ordenador o conduciendo durante horas, nuestra columna sería tan endeble y frágil que ante cualquier golpe o caída se nos partiría o descolocaría por completo.

**¿Crujirme las articulaciones a diario me puede producir artrosis en un futuro?**

Otro clásico al hilo de la pregunta anterior. En este caso la respuesta es un no con "peros". No, las técnicas de manipulación bien ejecutadas tanto técnicamente como en los casos en los que son necesarias no van a

producir artrosis. PERO, un constante movimiento de manipulación como manía o costumbre, en articulaciones que realmente no están bloqueadas y no necesitan dichas técnicas, pueden producir hipermovilidad y distensión de esas estructuras, llevando más la articulación más allá de su recorrido natural que en un futuro puede ser un factor de riesgo para la aparición de artrosis.

**¿Existe el diagnóstico de "Lumbago"?**

No, el lumbago no es ninguna entidad diagnóstica. Lumbago es una abreviación de lumbalgia, que significa simplemente "dolor lumbar". La causa o motivo de ese dolor lumbar puede ser muy variada, como una hipertonía en algún músculo, un bloqueo articular, una debilidad, la irritación de un nervio... Pero en resumen, el lumbago no es una patología o lesión concreta, más bien un conjunto de ellas.

**JAVIER VILLANUEVA SÁNCHEZ-BEATO**

COLEGIADO Nº10.605 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA

SOLUCIÓN DEL GRUPO PERIFIL  
HORIZONTALES <=> 1: CARACOL. 2: VALLE. AIRAR. 3: OS. LIBRA. PA.  
4: LEGARAN. CAR. 5: TAL. ELABORA. 6: RODILLERA. 7: CEBESE. BATA.  
8: AMOS. NAILON. 9: PO. UPABA. SI. 10: OSASE. RICOS. 11: COSISE.  
VERTICALES <=> 1: VOLT. CAPO. 2: ASEAREMOS. 3: CL. GLOBO. AC.  
4: ALTA. DESUSO. 5: REIREIS. PES. 6: A. BALLENA. I. 7: CARNAL. ABRE.  
8: OIA. BEBIAIS. 9: LR. CORAL. CE. 10: APARATOSO. 11: RARA. ANIS.



# CLINICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

Carretera de Noblejas, 32 OCAÑA (frente a Urgencias) CITA PREVIA: 925 121 390 / 691 344 421

- FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
- OSTEOPATIA Y MASAJE
- PILATES REFORMER
- DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO SAPPHIRE
- ESCUELA DE ESPALDA  
(Clases de Reeduación postural para niños)



