

DIGITAL

# SALAMANCA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE SALMANTINO

SALAMANCA SPORT N.º 5 · El periódico del deporte salmantino · 09/10/21



DESCARGA TODAS LAS EDICIONES



# ¡LÍDERES E INVICTOS!

Unionistas de Salamanca regresa al Nuevo Reina Sofía con el objetivo de prolongar su buena dinámica

THC



Obras y contrata

codisoil



Gasóleo Repsol - Servicios mediambientales



R RIOS PRIETO

# DESCARGA LA APP

# TIMESPORT<sup>®</sup>

El periódico del partido

FÚTBOL

ACTUALIDAD

ENTREVISTAS

SORTEO

POLIDEPORTIVO

LO QUE LOS DEMÁS  
NO CUENTAN

DEPORTE Y SALUD



Y ACCEDE DURANTE TODO EL AÑO, A LA MEJOR INFORMACIÓN  
DE TU EQUIPO DE FÚTBOL Y DEL DEPORTE DE TU CIUDAD



1ª RFEF 5

2ª RFEF 8

+ FÚTBOL 11

POLIDEPORTIVO 15

CURIOSIDADES 18

DEPORTE Y SALUD 19

PONTE EN FORMA 20

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA 21

PASATIEMPOS 22

# STAFF



**EDITA**  
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

ATENCIÓN AL CLIENTE: 881 124 648  
E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM  
WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

**DIRECCIÓN**  
JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

**REDACCIÓN**  
CARLOS GARRIDO

DEPÓSITO LEGAL: C-537-2019

DESCÁRGATE NUESTRA  
EDICIÓN DIGITAL



**J.L. PUBLICACIONES S.L. informa que:** Al amparo del Art. 32.1 de la Ley de Propiedad Intelectual, queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de artículos, fotografías y anuncios de esta publicación, sin autorización escrita de la Editorial. La Editorial no se responsabiliza de las opiniones, fotos y contenidos de sus colaboradores.

Si deseas expresarnos tu opinión sobre nuestros números, comentarnos alguna sugerencia o te interesa encontrar algún tema en especial, por favor, háznoslo saber en la dirección de correo electrónico: [info@jlpublicaciones.com](mailto:info@jlpublicaciones.com)

Síguenos en [www.timesport.eu](http://www.timesport.eu) y en las Redes Sociales:   



**CENTRO DE DÍA PARA MAYORES**  
600 m<sup>2</sup> de **NUEVAS INSTALACIONES** en **PLENA CIUDAD**,  
entre la Alamedilla y el Parque Picasso

- MÉDICO
- TERAPIA OCUPACIONAL
- COMEDOR
- A.T.S.
- PODÓLOGO
- TRANSPORTE
- FISIOTERAPIA
- AUXILIAR DE ENFERMERÍA
- etc...

**¡¡20 años de experiencia!!**

**C/ Nicaragua, 39. 37003 Salamanca. Tel. 923 12 39 17**



**Plazas concertadas con la Junta de Castilla y León**



# SOS ABOGADOS

---

penal divorcios accidentes laboral bancario

Calle Plaza De La Fuente, 14-16, Bajo

37002-Salamanca Teléfono: 923 21 30 52



  
palacio  
neptuno

*Best Meetings*  
in Madrid

[www.palacioneptuno.com](http://www.palacioneptuno.com)  
Cervantes, 42. Madrid 28014. T: 91 510 32 24





**1<sup>a</sup> RFEF**



Foto: Unionistas de Salamanca CF

## UNIONISTAS DE SALAMANCA, UN EQUIPO CON LA “CABEZA MUY BIEN AMUEBLADA”

Tras el empate del pasado sábado en Pucela ante el filial del Valladolid, Unionistas de Salamanca sigue al frente de la clasificación en el Grupo I de Primera RFEF.

Sin duda, el cuadro salmantino está siendo uno de los grandes protagonistas de toda la categoría, mostrándose como un conjunto sólido y competitivo. Precisamente, su técnico, Dani Mori, utilizó una frase en la rueda de prensa posterior al choque contra el conjunto vallisoletano que podría definir a la perfección cuál es el detalle o valor que les diferencia del resto: “Tenemos la cabeza muy bien amueblada”.

En 6 encuentros, ha firmado 4 triunfos y 2 empates que le han llevado a co-

sechar 14 puntos de 18 posibles. Una auténtica barbaridad que adquiere más valor si cabe cuando observas que se encuentra por encima de rivales como RC Deportivo de La Coruña o UD Logroñés.

Pero ya sabemos todos cómo funciona este mundillo del fútbol, donde cada semana el escenario puede cambiar. Unionistas quiere seguir siendo líder y mantener su condición de invicto, y para ello deberá doblegar en la matinal del próximo domingo al Tudelano (12:00 horas).

El choque se disputará el Nuevo Reina Sofía, donde Unionistas de Salamanca venció sus dos últimos compromisos ante Extremadura y Dépor con un balance de 5 goles a favor y 1 en contra.

# THC



## Obras y contrataciones

Tlf.: 923 20 77 51 · C/ Isaac Peral, 9 · Pol. Ind. Villares de la Reina · SALAMANCA



Los carburantes y combustibles más valorados del mercado:  
para agricultura, calefacción y automoción

codisoil

Salamanca 923 13 10 15  
Zamora 980 56 91 19  
Valladolid 983 83 72 95

Conoce todos nuestros servicios en:  
[www.codisoil.com](http://www.codisoil.com)



Foto: Silvia, departamento de prensa del CD Tudelano

## UNIONISTAS DE SALAMANCA – TUDELANO: PARTIDO ‘TRAMPA’

Este domingo Unionistas de Salamanca recibe en casa a un Tudelano que quiere reafirmar las buenas sensaciones conseguidas durante la pasada jornada.

El cuadro navarro firmó su primer punto del curso ante el filial del Athletic de Bilbao en un choque donde se puso por delante y tuvo que apretar en la segunda mitad para no irse de nuevo de vacío.

Dicho punto no cambia el escenario en gran medida, puesto que los de Tudela siguen siendo colistas del Grupo I. Sin embargo, sí otorga un plus de

moral a un equipo que quiere dar un golpe de efecto, y qué mejor lugar para llevarlo a cabo que en casa del líder.

Este duelo podría ser catalogado como un ‘partido trampa’ para los locales, puesto que ambos protagonistas llegan en realidades muy opuestas, pero dentro del terreno de juego todo se iguala. Sacar los tres puntos no será, ni mucho menos, tarea fácil.

Es por ello que Unionistas no puede descuidarse si quiere dar continuidad a su racha de imbatibilidad y seguir comandando la tabla clasificatoria.

615 86 63 42

Calle Carlos III, 3 · 37900 Santa Marta de Tormes · Salamanca

CENTRO DE DÍA  
**SALAMANCA VIDA**

ATENCIÓN PROFESIONAL PARA MAYORES

PLAZAS VINCULADAS · ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
ASESORAMIENTO EN DEPENDENCIA

Paseo de Canalejas 132 · 37001 Salamanca  
info@salamancavida.es · www.salamancavida.es

**Tel. 923 266 567**



**TALLERES POLVORANCA, S.A.**

TALLER CITROEN EN LEGANÉS

Reparación, mantenimiento, revisión, cambio de aceite, sistema de frenado, accesorios...

Red Oficial Citroën

C/ Madera, 4 28914 - Leganés - Madrid · Tel: 91 693 13 08 - Fax: 91 689 86 17 · polvoranca@tallerespolvoranca.es



**2<sup>a</sup> RFEE**



Foto: Salamanca UDS

# ÚNICO OBJETIVO: VOLVER A GANAR

El Salamanca UDS arrancó con muy bien pie su andadura en la nueva Segunda RFEF. El conjunto salmantino firmó un comienzo francamente sensacional, en el que cosechó dos victorias y un empate que le dibujaron en el casillero un total de 7 puntos.

Sin embargo, esta dos últimas jornadas el escenario ha comenzado a ensombrecerse. El equipo de Antonio Calderón ha caído derrotado en sus dos últimos duelos frente a Arenteiro y Marino de Luanco, con un balance de 3 goles en contra y ninguno a favor.

Esta situación no es excesivamente preocupante dadas las alturas de tempo-

rada en las que nos encontramos, pero sí es cierto que un nuevo tropiezo puede meterles de lleno en la parte baja de la clasificación.

Por ello, ganar a la UD Llanera este domingo, a las 17:00 horas, será la premisa principal del Salamanca. Eso sí, cabe destacar que los asturianos son un rival peliagudo. Acumulan 4 encuentros consecutivos sin conocer la derrota, y no han caído todavía en su feudo. Además, vienen de imponerse en el derbi a la UC Ceares, haciéndose con su primer triunfo del curso.

No será un choque para nada plácido para Calderón y los suyos, pero sí será la oportunidad idónea para regresar a la senda del éxito.

**aquatherapi**  
SPA CENTER

**¡Apoyamos el Deporte!**  
Fisioterapia Deportiva

San Justo, 10 - 37001 SALAMANCA - Telef. 923 21 11 78  
www.spasalamanca.com

**bring sport bar**

PRESENTANDO ESTE ANUNCIO  
**2x1** en nuestra hamburguesa «BRING» + Patatas fritas  
OFERTA VALIDA DE LUNES A JUEVES

C/ Plomo esq. C/ Granito - Arganzuela - 28045 Madrid  
- Junto al Polideportivo de la Arganzuela - Arganzuela-Planetario -  
www.bring sport bar.com • Reservas: 631 13 55 90

**GRUPO LA MADREÑA**  
Cocina Asturiana  
**LA MADREÑA**  
DESDE 2000  
WWW.LAMADREÑA.COM

**RESTAURANTE ASTURIANO EN MADRID**

<p><b>LA MADREÑA CASTELLANA</b> Paseo de la Castellana, 78 Teléfono: 914 268 850</p>	<p><b>LA MADREÑA BRONCE</b> Calle Bronce, 4 Teléfono: 916 495 468</p>	<p><b>LA MADREÑA SANTA LUCRECIA</b> Calle Santa Lucrecia, 10 Teléfono: 914 605 375</p>
--	---	--



**BREAKFAST & BRUNCH**  
MENÚ DEL DÍA **EVENTOS EN EL RCB**  
**MERIENDAS & AFTERWORK EN EL RCB**  
**NOCHES RCB**



Av. de Concha Espina, 1,  
28036 Madrid  
Estadio Santiago Bernabéu  
[www.realcafebernabeu.es](http://www.realcafebernabeu.es)  
Reservas: [eltenedor.es](http://eltenedor.es),  
[restaurantes.com](http://restaurantes.com)  
914 58 36 67

+ FÚTBOL

Mercator



Foto: CD Ribert

# RESULTADOS Y PRÓXIMAS CITAS DE LOS EQUIPOS SALMANTINOS EN TERCERA RFEF

El pasado fin de semana tuvo lugar la disputa de una nueva jornada dentro del Grupo VIII en Tercera RFEF, donde los representantes salmantinos obtuvieron buenos resultados.

Salamanca UDS 'B' y CD Guijuelo se llevaron los tres puntos tras derrotar a CD Mirandés 'B' (1-2) y Palencia CF (5-0), respectivamente.

Por su parte, el CD Ribert sumó un uno nuevo punto en su casillero tras empatar en casa ante el Arandina CF (1-1).

La única nota negativa la puso el Ciudad Rodrigo CF, que cayó derrotado en su feudo contra el Atlético Tordesillas (1-2).

La próxima jornada, la número 6 del campeonato regular, deparará los siguientes emparejamientos a nuestros protagonistas:

- Atlético Bembibre – CD Guijuelo (sábado, 16:15 horas).
- CD La Virgen del Camino – Ciudad Rodrigo CF (sábado, 16:00 horas).
- UD Santa Marta de Tormes – CD Numancia 'B' (sábado, 16:30 horas).
- Salamanca UDS 'B' – Real Ávila CF (sábado, 16:30 horas).
- CD Almazán – CD Ribert (sábado, 17:30 horas).



GESTORÍA INMOBILIARIA · VENTA · ALQUILER · REFORMAS · LEGAL Y JURÍDICO  
ASESORAMIENTO HIPOTECARIO · HOME STAGING

Gran Vía 40 · 28013 Madrid · info@grupoebano.es · tfno: 911 291 230 / 669 498 642

**Dra. Ángela Sánchez Revilla**  
colegiada: 37/4649

**MEDICINA DEPORTIVA**

Paseo Carmelitas 61 - 63, Entreplanta, 1º Dcha.  
**SALAMANCA · TLF.: 923 616 700**

**KATA  
CENTRO  
GIMNASIO**  
Paseo Carmelitas 79 - 81  
T.: 923 266 388



**SALAMANCA**  
Paseo Carmelitas 83, Bajo  
Tfno: 923 018 330

**CANTALPINO**  
Plaza España 6, Bajo  
Tfno: 923 532 362



Foto: CD Salamanca FF

# EL CD SALAMANCA FÚTBOL FEMENINO SE CONSOLIDA

**T**ras el traspies sufrido durante el arranque liguero ante el Málaga, el CD Salamanca FF ha puesto la velocidad de crucero y está encontrando su mejor versión.

El conjunto salmantino suma un empate y dos victorias en sus últimas tres citas ligueras, lo que se traduce en 7 puntos de los últimos 9 en juego. Este escenario le ha impulsado hasta la cuarta plaza de la clasificación del Grupo 4 en Primera Nacional Femenina.

No obstante, el CD Salamanca no quiere distracciones, y afronta su próxi-

ma cita frente al Olympia Las Rozas con el objetivo de volver a mostrar su enorme potencial competitivo para alcanzar otro triunfo. Pero el cuadro madrileño no pondrá las cosas nada fáciles, puesto que si consigue 'llevarse el gato al agua' volvería a mirar de lleno a la parte alta de la tabla, y superaría, precisamente, a las salamantinas.

Por tanto, este duelo de 'tú a tú' tiene todos los ingredientes para convertirse en un auténtico partidazo, en el que el Salamanca Femenino posee la oportunidad de sumar el segundo éxito consecutivo en casa.



NUEVAS TECNOLOGÍAS

SERVICIOS INFORMÁTICOS Y SOLUCIONES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS



 **CGB Informática**  
C/ Federico García Lorca, Edificio CGB  
37187 Aldeatejada (Salamanca)

 [cgb@esla.com](mailto:cgb@esla.com)  
 [www.esla.com](http://www.esla.com)  
 902 303 301 / 923 210 413

Síguenos:







ORPEA  
RESIDENCIAS



## MAYORES EN BIENESTAR

Y también en calidad de vida, en cuidado y en experiencias.

El objetivo de las Residencias y Centros de día ORPEA es mantener las capacidades físicas y cognitivas de nuestros residentes y garantizar la tranquilidad de sus familiares.

Por eso ofrecemos programas de animación sociocultural, rehabilitación y fisioterapia, unidades especializadas para la atención de demencias y todo tipo de servicios adaptados a cada necesidad.

Y todo con excelentes instalaciones, los recursos más avanzados y la máxima calidad. Compruébelo.

Llámenos al  
**902 200 024**  
para concertar una visita

EN MADRID HAY UN CENTRO ORPEA CERCA DE USTED:

ALCOBENDAS ARAVACA BUENAVISTA CARABANCHEL COLLADO VILLALBA EL ESCORIAL ESTREMER LA MORALEJA LAS ROZAS LORETO MECO PINTO  
LAS ROZAS PUNTA GALEA SAN BLAS SAN FERNANDO DE HENARES SANCHINARRO SANTO DOMINGO TORRELODONES VILLANUEVA DE LA CAÑADA

SÍGUENOS  
EN FACEBOOK



[www.orpea.es](http://www.orpea.es)



# AMOR DE MADRE

· CLASSIC TATTOO ·

C/ Palomares , s/n (enfrente del 34)  
916 292 750 · 615 707 161  
[amordemadirect@gmail.com](mailto:amordemadirect@gmail.com)

f Amor de Madre Classic Tattoo

Instagram amordemadre\_classictattoo

www.amordemadreclassictattoo.com





# POLIDEPORTIVO





Foto: Aquimisa Carbajosa

# EL AQUIMISA CARBAJOSA ARRANCA UNA NUEVA TEMPORADA

Este fin de semana da comienzo una nueva temporada en la LEB Plata, donde Salamanca estará representada por Aquimisa Carbajosa. El cuadro salmantino debutará este sábado, a las 18:00 horas, en la primera jornada de la fase regular de liga en el Grupo Oeste, donde recibirá la visita del Zamora Enamora. De nuevo, el Pabellón Municipal Carbajosa de la Sagrada volverá a ser testigo del mejor baloncesto.

Sin duda, este curso se presume apasionante para Aquimisa Carbajosa, que además lo afronta con muchas ganas e ilusión por demostrar su enorme potencial, del cual ha dado muestras a lo largo de la pretemporada. Pero por lo pronto, la primera oportunidad para dar una enorme alegría a su afición está a la vuelta de la esquina con este flamante estreno liguero.

# AGUILERA AUTOPREMIUM

## CONCESIONARIO MULTIMARCA

### Gestión de venta - Stock - Vehículo a la carta

Avenida del Moncayo, 30, 28703 San Sebastián de los Reyes

618 911 860 info@aguileraautopremium.com





Foto: Unionistas de Salamanca FS

## LA TERCERA DIVISIÓN DA EL PISTOLETAZO DE SALIDA CON DERBI SALMANTINO

Este fin de semana tendrá lugar el inicio de la fase regular de liga dentro del Grupo IX de la Tercera División Nacional de fútbol sala, el cual nos deparará un duelo estrella.

Unionistas de Salamanca FS y CD Tres Columnas medirán sus fuerzas el sábado, a las 19:15 horas, en un derbi con sabor salmantino que se presume apasionante y que tendrá al Pabellón La Alamedilla como escenario de lujo. Ambos equipos llegan a esta cita con las máximas ilusiones posibles, puesto que persiguen objetivos más que ambiciosos este curso. Y está claro que no hay mejor forma de iniciar el camino hacia ellos que con una victoria en un duelo de estas características.

Por otra parte, cabe destacar que tanto Unionistas como Tres Columnas consiguieron llevarse el triunfo en sus últimos test de pretemporada, y además con contundencia, lo que hace que afronten esta importante 'batalla' con buenas sensaciones sobre la pista.



Foto: CD Tres Columnas



Auditoría / Asesoría contable, fiscal y laboral

# Audilex

Calle Velázquez, 19 - 1º Izq  
28001 Madrid • T 91 309 27 25  
audilex@audilex.es • www.audilex.es



AL CAMBIAR TU LUNA ROTA CON NOSOTROS TE REGALAMOS UNO DE LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

## CAMBIODELUNAS

¡GRATIS!



TINTADO DE VEHÍCULO\*



PULIDO DE FAROS



TABLET DE 7" 2X1 EN RUEDAS\*



LIMPIEZA DE VEHÍCULO

\*Consultar condiciones según modelo

AVENIDA DE PORTUGAL 163

923 22 43 62

637 61 16 91

# EVOLUCIÓN DE LA EQUIPACIÓN DE FÚTBOL:

Durante los primeros años, las equipaciones de fútbol se basaban en una camisa de mangas largas, pantalones por debajo de las rodillas que se unían con unas calcetas y unas botas de fútbol negras...

El 26 de diciembre de 1860 se disputaba el primer partido de fútbol oficial de la historia entre el Sheffield United y el Hallam, eso sí, aún sin las reglas del fútbol de la Federación Inglesa. En esos primeros años, las EQUIPACIONES DE FÚTBOL se basaban en camisa de manga larga, pantalones bombachos por debajo de la rodilla que se unían con las calcetas y botas negras. Muy diferente a la moda actual del fútbol moderno.

## UNIFORMES DE PRINCIPIOS DEL SIGLO XX:

A principios del siglo XX, las ZAMARRAS, como se conocían también a las camisetas de fútbol, empezaron a parecerse algo a las actuales. Empezó a implantarse el pantalón corto con las medias, las botas con tacos eran más usuales y las espinilleras comenzaban a emplearse.

Algunos equipos comenzaron a usar camisetas estampadas con rayas y de varios colores y se colocaba el escudo en la equipación y la serigrafía para identificar a cada jugador con su número. Durante esa época, los uniformes se elaboraban con fibras naturales duraderas, pero que pesaban mucho sobre todo al mojarse y eran bastante incómodas. Solían tener cuerdas y botones en los cuellos para que fueran algo más cómodas y no agobiar a los jugadores.

## LLEGAN LAS MARCAS DEPORTIVAS:

Las TELAS SINTÉTICAS llegan al fútbol en los 70 y las equipaciones se hacen mucho menos pesadas y más cómodas. Comenzó a utilizarse la camiseta de pico o de cuello redondo, sin botones ni cuerdas. Durante los 60 y 70 se empiezan a afianzar los colores actuales de las selecciones nacionales, y las rayas empezaron a ponerse de moda junto a los escudos.

Durante los 80 comenzó el boom de las MARCAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL. Los símbolos y logos de estas marcas empezaron a ser visibles. En pocos años el crecimiento de estas marcas fue muy importante y de hecho, en la actualidad se valoran mucho las camisetas VINTAGE y se pueden a pagar a precio de oro. En la actualidad cualquier equipo prácticamente tiene un contrato firmado con una marca de ropa deportiva.

## LA PUBLICIDAD EN LAS CAMISETAS:

Es un elemento que comenzó a aparecer en los finales de los 70 y en los 80 ya con gran profusión. Los grandes equipos sobre todo, comenzaron a lucir sus patrocinios en la camiseta y los jugadores empezaban a negociar sus contratos de botas. Algunos equipos como el Barcelona o el Athletic se resistieron a llevar publicidad hasta que les fue imposible renunciar a ello.

## AVANCES DE DISEÑO:

En los 90 se produjeron los primeros avances en diseño. Ya no eran las típicas camisetas clásicas de rayas o lisas, sino que se empezaba a INNOVAR. Combinaciones de rayas, símbolos, detalles, etc., y la publicidad se asentó como algo primordial ya que aportaba mucho dinero a los clubes.



## LA TECNOLOGÍA Y EL FÚTBOL:

En 2019 las camisetas nada tienen que ver a las de los 80, eso es evidente. El cambio fundamental es la inclusión de las nuevas tecnologías en la fabricación de ropa deportiva. Se diseñan desde hace unos años uniformes adaptados al cuerpo de cada jugador. Dri-fit o Tech-fit son tipos de tecnologías textiles que se caracterizan por la compresión de la camiseta para la mejora de la acción de los músculos, la absorción de la humedad del cuerpo para que la tela la evapore más rápidamente, entre otras cosas. Hay marcas incluso que han fabricado camisetas para proteger de los rayos ultravioletas y otras con materiales reciclados como plásticos o botellas.

Real Madrid y Bayern Múnich han llevado en alguna ocasión una camiseta especial fabricada con plástico recogido en los océanos de la marca Adidas. El futuro de las camisetas avanza con gran velocidad y en los próximos años todo va a cambiar de forma radical en las equipaciones de fútbol.

**peculiar**  
COCINA DE MERCADO  
★  
C/Galera, 24 Bajo · 15003 A Coruña  
T 981 975 897

COMIDA QUE HABLA  
EST-2021  
**charlatán**  
Coruña  
★★★  
C/Galera, 17 Bajo · 15003 A Coruña  
T 881 099 465

**intenso**  
COCINA PECUJAR  
★★  
C/Barrera, 23 · 15001 A Coruña  
T 622 320 586

# DOLOR LUMBAR EN DEPORTISTAS Y EN LA POBLACIÓN EN GENERAL

## POBLACIÓN EN GENERAL

El dolor lumbar es una dolencia tremendamente común, no sólo entre los deportistas, sino también entre la población en general. A nivel mundial, el dolor de espalda es la primera causa de baja laboral y que impide realizar las actividades de vida normal. Algunos expertos estiman que el 50% de la población laboralmente activa tiene dolor de espalda durante algún tiempo cada año y sobre el 80% de la población general tendrá dolor de espalda en algún momento de su vida. Y estas estadísticas van empeorando, ya que mundialmente, desde el año 1990 a 2015, se ha visto un aumento del 54% en el número de años vividos con discapacidad a cause del dolor lumbar.

El dolor lumbar es un síntoma que puede tener varias causas. En más del 90% de los casos son causas mecánicas que afectan a las estructuras de la espalda: huesos, articulaciones, discos espinales, músculos y ligamentos. Otras causas pueden ser de origen orgánico o neoplásico, por lo que es importante conseguir un diagnóstico acertado.

## DEPORTISTAS

Los deportes donde suele haber más problemas de dolor de espalda son: gimnasia, halterofilia (levantamiento de pesas), golf, football americano, remo, esquí y snowboarding. Los practicantes de estos deportes tienen más incidencia de dolor lumbar que en la población general. Entre los practicantes de esquí de fondo y aeróbico, al contrario, hay menos dolor de espalda que en la población general.

En adolescentes que practican deportes en que se adoptan posturas de hiperextensión lumbar (arquear la espalda), una causa importante de dolor lumbar puede ser la espondilosis y espondilolistesis. Otra causa importante de dolor lumbar en adolescentes es la hiperlordosis lumbar causada por un rápido crecimiento del esqueleto mientras los músculos quedan cortos y tensos.

## TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR LUMBAR

Según numerosos estudios, los tratamientos con más evidencia de eficacia son: el calor superficial (aunque no se debe aplicar calor a una lesión reciente, aguda.) y **la manipulación vertebral** (tratamiento quiropráctico).

Los antiinflamatorios no esteroideos y relajantes musculares pueden ser beneficiosos en la fase inicial del tratamiento pero se debe considerar los efectos secundarios.



En el Reino Unido, el N.I.C.E. (Instituto Nacional para Excelencia en Cuidados de la Salud), basándose en la evidencia científica, propone las siguientes directrices para el tratamiento del dolor lumbar con o sin ciática:

**SÍ Recomendado:** El ejercicio físico y **manipulación vertebral** (tratamiento quiropráctico)

**NO Recomendado:** Fajas, corsets, plantillas ortopédicas, calzado con suela curva, tracción lumbar, acupuntura, ultrasonido, corrientes (TENS, PENS, o diferenciales).

## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

Mantener una dieta y un peso saludable; practicar alguna actividad física; evitar quedar en la cama demasiado tiempo, evitar la inactividad prolongada; calentar y estirar antes de cualquier actividad física (por ejemplo la jardinería); mantener una postura correcta; usar zapatos cómodos de tacón bajo; dormir en un colchón de firmeza media; al levantar un peso, doblar las rodillas, usar la fuerza de la piernas, mantener el objeto cerca del cuerpo y no girar; no fumar - el fumar disminuye el riesgo sanguíneo a las estructuras espinales; asegurarse de que trabaja con una postura ergonómicamente correcta; mantener el funcionamiento biomecánico correcto de la columna vertebral con tratamiento quiropráctico.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)

## Referencias:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445234/>

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/Recommendations>

<https://www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Back-Pain-Facts-and-Statistics>



**Antonio Ruibal**  
**QUIROPRÁCTICO**

Miembro de la Asociación Española de Quiropráctica No. 1038

dr.ruibal@gmail.com www.vertebral.es

C/ Concepción Arenal, 1 -Bloque 2- 1a LA CORUÑA  
Rúa Amor Ruibal, 31-1A SANTIAGO  
Rúa Padres Pasionistas, 20-Bajo CALDAS DE REIS

Telf: 609 82 69 67



# EL GIMNASIO MINIMALISTA - PIERNA

**E**n el anterior número, empezamos a hablar de ejercicios que podemos hacer en casa para fortalecer ciertos grupos musculares de una forma aislada y controlada con el propósito de evitar lesiones cuando practicamos deporte. Habíamos hablado de fortalecer los músculos de la cintura, o core, concretamente lumbares, abdominales y glúteos.

En este número, continuaremos con nuestro gimnasio casero minimalista, el cual precisa una modesta inversión económica pero que puede aportar unos grandes beneficios para nuestra salud. Hoy vamos a hacer ejercicios de pierna: dorsiflexores del tobillo, gemelos, cuádriceps e isquiotibiales. Los ejercicios que vamos a tratar se pueden hacer sin inversión alguna, pero para la mayoría de la gente, un par de mancuernas les harán un buen servicio. Las mancuernas las hay de varios precios. Las que están cubiertas de plástico o goma son más caras pero para una casa son mejores ya que no te rayan los pisos. También recomiendo que no sean redondas para que no rueden - que sean estables y no se muevan cuando nos apoyemos en ellas. Además puede que les sea útil un step (los hay de muchos precios, yo tengo uno que costó 5€.).

En general, siempre que se ejercite un grupo de músculos en una misma sesión, se debe empezar por los músculos más grandes y fuertes, y después los más pequeños. No queremos fatigar un músculo pequeño primero ya que puede impedir que después se pueda ejercitar bien al más grande. Así que en esta sesión empezaremos por los cuádriceps e isquiotibiales, los muslos. También es importante calentar con poco peso antes de aumentar la resistencia.

## MUSLOS: CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES

El cuádriceps es uno de los músculos más grandes y fuertes del cuerpo humano. Sus funciones principales son la extensión de la rodilla (enderezarla) y flexión de la cadera (elevar la rodilla hacia el pecho). Los músculos isquiotibiales son 3: el bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso. Sus funciones son la flexión de la rodilla (elevar el pie hacia el glúteo) y la extensión de la cadera. Junto con los glúteos, estos músculos funcionan para propulsarnos al saltar, correr, andar, nadar, etc. Pueden desarrollar la mayor fuerza del cuerpo humano y llegar a ser armas letales.

### 1. Sentadillas

Nos ponemos de pie, con una mancuerna en cada mano a nivel de las caderas, los pies paralelos y un poco separados, doblamos las rodillas mientras mantenemos la espalda lo más recta posible. Bajamos hasta que las manos lleguen más abajo de las rodillas. Para empezar, se puede hacer sin mancuernas y con los brazos extendidos horizontalmente paralelos con el suelo. Es muy importante que las sentadillas se hagan con una buena técnica, por lo que aconsejo que se consulte a un preparador o entrenador físico si no se está seguro de hacerlo bien.



### 2. Escaleras

Si tienes la suerte de vivir en un edificio con muchas escaleras, tienes una maquina de hacer pierna en casa. Subir escaleras es un ejercicio estupendo para ejercitar los muslos y glúteos. Y si puede ser de dos en dos, mejor. Y si lo haces con una mancuerna en cada mano, mejor aún.

### GEMELOS

La función de los gemelos es la plantarflexión del tobillo, es decir, son los músculos que nos aguantan de puntillas. Y para ejercitar estos músculos, simplemente nos ponemos de puntillas repetidamente. Esto se puede hacer en el borde de una escalera o un step. Nos colocamos en frente unas escaleras como si fuéramos a subir. Apoyamos la parte anterior del pie en la escalera (o step) mientras el talón sobresale el borde. El otro pie lo descansamos apoyando su empeine sobre el talón de Aquiles de la pierna que estamos trabajando. Con una mano sujetando la barandilla para estabilizar el equilibrio, subimos y bajamos flexionando el tobillo. Continuamos hasta que el gemelo esté fatigado. Si son muchas repeticiones, se puede añadir una mancuerna en la mano libre.

### DORSIFLEXORES DEL TOBILLO

Para ejercitar los dorsiflexores, nos ponemos de pie y subimos y bajamos la parte anterior del pie repetidamente, los dos pies a la vez, hasta llegar a la fatiga muscular.

Para todos estos ejercicios se deben hacer 3 series. En cada serie hacemos las repeticiones suficientes para fatigar el músculo. Entre una serie y la siguiente descansamos un minuto o dos. No debería haber dolor, aunque una sensación de ardor en el músculo antes de llegar a la fatiga es normal. Si no se tiene experiencia con estos ejercicios, es aconsejable consultar con un experto para asegurar que se estén haciendo correctamente.

Antonio Ruibal es Doctor en Quiropráctica por la Universidad Nacional de las Ciencias de la Salud en Chicago, Illinois (EE.UU.)

# LOS 5 MEJORES ALIMENTOS: DIETA SANA

Algunos de los mejores alimentos para estar en forma



**Los FRUTOS SECOS:** Energía entre horas. Los frutos secos son dentro del marco de una dieta sana y saludable, el snack o aperitivo ideal para tomar entre horas porque refuerza la forma física de una manera óptima y equilibrada. Contienen grandes cantidades de proteínas vegetales, sobre todo ácidos grasos poliinsaturados que tienen un papel fundamental para quemar grasa. Reducen la cantidad de colesterol malo en la sangre y mejoran los niveles de colesterol a largo plazo. Las ALMENDRAS, NUECES DE MACADAMIA Y NUECES DE BRASIL son de lo mejor, porque aportan energía valiosa para la regeneración tras hacer ejercicio. Los frutos secos contienen valiosos antioxidantes que protegen las células y fomentan la **REGENERACIÓN DE LOS MÚSCULOS**.

**Los PLÁTANOS son una BOMBA DE POTASIO:** Los plátanos son ricos en carbohidratos y en potasio, que es un micronutriente. Sustancias ideales para recargar las reservas de energía tras un duro entrenamiento. El potasio es esencial para el balance electrolítico y contribuye a la conducción de los estímulos, suministro de energía y contracción de los músculos. Se recomienda un consumo de 2.000 mg de potasio al día para los adultos. La necesidad de ingerir potasio aumenta durante la actividad deportiva debido a su pérdida por el sudor y el desgaste muscular.

**Las BAYAS DE GOJI: el MILAGRO ANTIOXIDANTE:** Estas pequeñas bayas rojas tienen el contenido más alto en antioxidante, favorecen la forma física porque reparan las células dañadas y atrapan radicales libres. Si se consumen de dos a tres porciones a la semana las bayas de Goji te protegen de depósitos en las paredes de los vasos y de enfermedades **CANCERÍGENAS** de forma duradera. Las bayas favorecen la salud intestinal y la digestión ya que activa la flora intestinal, son ricas en hierro y sustancias vegetales secundarias y ayudan a reducir los procesos inflamatorios del cuerpo.

**El QUESO QUARK DESNATADO: ALIMENTO VERSÁTIL.** El queso quark desnatado contiene mucha **PROTEÍNA** y tiene un contenido en grasa muy bajo. La proteína de este queso es de mejor calidad que muchas proteínas animales con un contenido biológico de 81.

Esta proteína se compone sobre todo de caseína, que suministra al cuerpo proteínas de alta calidad a largo plazo. El queso quark se puede añadir a la nutrición deportiva para aumentar la masa muscular en los deportes en los que se requiere la fuerza. Contiene además la proteína en polvo para la preparación de batidos de proteínas especialmente cuando estés fuera de casa y tras el entrenamiento.

Después de sesiones prolongadas de resistencia, este queso combinado con fruta fresca aporta nutrientes para la **REGENERACIÓN DE TUS RESERVAS DE ENERGÍA** y la **REPARACIÓN DE LAS FIBRAS MUSCULARES TRABAJADAS**. Se pueden usar también en caso de inflamaciones y torceduras provocadas por el deporte aplicándolo sobre la piel.

**La PASTA INTEGRAL ES UN CLÁSICO:** La pasta integral tiene ventajas respecto a la pasta "normal" de gran contenido en harina blanca. En la nutrición deportiva es conveniente sustituir la pasta convencional por la integral, porque **ES RICA EN MINERALES Y FIBRAS**. Los minerales garantizan el funcionamiento adecuado de las contracciones musculares y de las funciones del metabolismo. Debido a su alto contenido en fibra, **SACIA DURANTE MÁS TIEMPO** y ayuda a la salud intestinal. La pasta integral aporta mucha energía para el entrenamiento que se absorbe lentamente y de forma duradera. La **CONCLUSIÓN** es que una alimentación adecuada es fundamental para una óptima forma física. Te aporta más **BIENESTAR CORPORAL Y MENTAL** en combinación con el entrenamiento específico. Mejora el rendimiento y hace más resistente a las influencias ambientales.



**PROMESAL**  
PROMESAL CYCLING ACADEMY  
SALAMANCA

**ESCUELA DE CICLISMO PROMESAL**

+ (34) 658 246 887

info@promesal.com

https://promesal.com

Calle de Jesús Arambarri, 98D  
37003 Salamanca

Promesas del  
ciclismo Salmantinas

### LAS 11 DIFERENCIAS · BASES DEL SORTEO

Encuentra las **11 diferencias del PASATIEMPOS** y entra en el sorteo con los demás acertantes de este fantástico Reloj Smart Bracelet.



### COMO PARTICIPAR

1º Seguimos en **FACEBOOK** o **TWITTER**

2º Enviar tu solución del **PASATIEMPOS** por mensaje privado a:

**FACEBOOK:** Time Sport - El periódico del partido o **TWITTER:** @TimeSportEU.

**SOLUCIÓN:** en 15 días en RRSS



**TALLERES POLVORANCA, S.A.**

**TALLER CITROEN EN LEGANÉS**

Reparación, mantenimiento, revisión, cambio de aceite, sistema de frenado, accesorios...

*Red Oficial Citroën*

C/ Madera, 4 28914 - Leganés - Madrid • Tel: 91 693 13 08 - Fax: 91 689 86 17 • polvoranca@tallerespolvoranca.es



**INDIAN FLAVOUR**  
INDIAN CUISINE



EL SABOR DE LA INDIA

RESERVA MESA 91 232 86 60  
C/ VICTOR ANDRES BELAUNDE, 6. MADRID



**CARNE DE BUEY**  
**PRODUCCIÓN PROPIA**



COMEDOR PRIVADO PARA GRUPOS



PARRILLA VISTA PARA NUESTRAS CARNES

**RINCON ASTURIANO II**  
**CALLE DELICIAS, 26**  
**91 530 89 68**

**RINCON ASTURIANO I**  
**CALLE ÁNCORA, 32**  
**91 467 11 75**

# SALAMANCA SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PRESIDIO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE SALMANTINO

## ANÚNCIATE EN SALAMANCA SPORT

LA REVISTA DIGITAL QUE ESTÁ ARRASANDO EN SALAMANCA  
INFO@TIMESPORT.EU



**OBJETIVO: EL LIDERATO**  
El Unionistas se medirá al Depor con la misión de ascender al primer puesto de la clasificación

THC  
codisoil  
Lazarillo  
Ries Puerto