

DIGITAL

# ALBACETE SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

®

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE ALBACETEÑO

ALBACETE SPORT N.º 5 · El periódico del partido · 09/10/2021



## REGRESO AL FORTÍN

EL ALBACETE VUELVE AL CARLOS BELMONTE DONDE CUENTA SUS PARTIDOS POR VICTORIAS



DESCARGA TODAS LAS EDICIONES



**COMPROMISO COS NOSOS  
VIAXEIROS DENDE 1932**

*Transporte de viaxeiros en Ordes.*

C/ Alfonso Senra, 7 - 15680 Ordes (A Coruña)  
T. 981 680 057 / 609 466 366  
autocaresrogelio@gmail.com

**Rogelio**



# 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



**CLASIFICACIÓN 1ª RFEF - GRUPO 2** 4

**EL DÍA DEL PARTIDO - ALBACETE BALOMPIE** 6

**ALBACETE BALOMPIE** 7

**3ª RFEF** 11

**MÁS FÚTBOL** 14

**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

**DIRECCIÓN**  
CARLOS GARRIDO

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:  

**Viesques Motos**

NEUMÁTICOS - TRANSMISIONES - ACEITES - FILTROS  
BATERÍAS - FRENOS - SUSPENSIONES



C/ Corín Tellado nº33 - 33204 Gijón  
T. 984 188 370 - [viesquesmotos@gmail.com](mailto:viesquesmotos@gmail.com)

Restaurante Parrilla · Sidrería

**CASA TONI**

ESPECIALIDAD EN PARRILLA  
RACIONES - MENU DEL DÍA

[www.sidreriacasatoni.com](http://www.sidreriacasatoni.com)

C/ Carlos Marx, 18 - Gijón - Telf. 985 34 32 83

Restaurante Parrilla · Sidrería

**RINCÓN DE TONI**

[www.sidreriarincondetoni.com](http://www.sidreriarincondetoni.com)

C/ Infiesto, 21 - Gijón - Telf. 985 34 37 18

CLASIFICACIÓN 1ª RFEF - GRUPO 2 2021/22								
EQUIPOS	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	
1 VILLARREAL B	16	6	5	1	0	12	1	
2 ATLÉTICO BALEARES	12	6	3	3	0	11	5	
3 ALBACETE	12	6	4	0	2	10	8	
4 ATLÉTICO SANLUQUEÑO	11	6	3	2	1	5	2	
5 GIMNÀSTIC DE TARRAGONA	10	6	3	1	2	6	5	
6 R. BALOMPÉDICA LINENSE	10	6	3	1	2	6	7	
7 ALGECIRAS	9	6	2	3	1	10	8	
8 ANDORRA	9	6	2	3	1	8	6	
9 UCAM MURCIA	8	6	2	2	2	7	6	
10 ALCOYANO	8	6	2	2	2	7	7	
11 BARÇA B	8	6	2	2	2	6	6	
12 CORNELLÀ	7	6	2	1	3	8	7	
13 CASTELLÓN	7	6	2	1	3	6	6	
14 REAL MADRID CASTILLA	7	6	2	1	3	9	10	
15 SAN FERNANDO CDI	7	6	2	1	3	8	12	
16 UE COSTA BRAVA	6	6	1	3	2	2	6	
17 LINARES DEPORTIVO	5	6	1	2	3	6	9	
18 SABADELL	4	6	0	4	2	2	5	
19 SEVILLA ATLÉTICO	4	6	1	1	4	5	11	
20 REAL BETIS B	3	6	1	0	5	1	8	

PT: Puntos totales | PJ: Partidos jugados | PG: Partidos ganados | PE: Partidos empatados | PP: Partidos perdidos | GF: Goles a favor | GC: Goles en contra



# CUSAN, S.L

SUMINISTROS INDUSTRIALES

CUSAN@CUSAN.COM | WWW.CUSAN.COM

- ESPECIALISTAS EN TODO TIPO DE TORNILLERÍA
- HERRAMIENTAS MANUALES Y ELÉCTRICAS
- VESTUARIO, PROTECCIÓN LABORAL Y SEGURIDAD
- JARDINERÍA Y BRICOLAJE





TRAV. DEL TORNO, S/N - NAVE 3  
33400 AVILÉS

**T. 985 568 441**  
**F. 985 565 904**

**A AUTÉNTICA NASA GALEGA PARA PROFESIONAIS DO MAR E DECORADORES**  
NASAS PARA O MAR E A TERRA TANTO EN FERRO COMO EN MADEIRA



PEDIDOS:

**627 542 548**

FABRICACIÓN PROPIA



# ESTADIO CARLOS BELMONTE

SÁBADO 9 OCT 2021 · 21:00 H.



VS



ALBACETE BALOMPIÉ

R. BETIS B



**ALBACETE BALOMPIÉ**



Foto: Albacete Balompié

# EL ALBACETE BALOMPIÉ ENCUENTRA EL CAMINO

Tras un arranque un poco dubitativo, el Albacete Balompié va superando obstáculos y encontrando el camino hacia la versión que todo el mundo espera que el conjunto manchego ofrezca en esta nueva Primera RFEF. Y es que la victoria del pasado domingo en Palamós supuso mucho más que tres puntos para el cuadro dirigido por Rubén de la Barrera. Por fin, el Albacete ganó lejos de su feudo, y gran parte de los fantasmas nacidos y criados ante Atlético Baleares y Villarreal desaparecieron. Además, los albaceteños ofrecieron pruebas del amplio abanico de recursos que pueden desplegar sobre el terreno de juego; mostrándose, esta vez sí, como un

equipo contundente en ambas áreas, dando continuidad a las buenas sensaciones cosechadas hace dos citas contra el Real Madrid Castilla. Ahora el Albacete Balompié abandona la zona baja para catapultarse directamente hacia la tercera plaza de la clasificación de este Grupo II. No obstante, esta nueva categoría ha demostrado que no se puede bajar la guardia en ningún momento. Este sábado, a las 21:00 horas, el fútbol regresa al Estadio Carlos Belmonte, donde los locales buscarán firmar su tercera victoria consecutiva a costa del Betis Deportivo.



**ALKIBIZ**  
*Solucionelo alquilando*

HIDROLIMPIADORAS ASPIRACIÓN

FREGADORAS ROTATIVAS

BARREDORAS MUNICIPAL E INDUSTRIA

BARREDORAS INTERIOR CON ASPIRACIÓN

Polg. Neinver Iturritxualde Kalea, 2 48160 DERIO / Tlf. 944 522 426 / alkibiz@alkibiz.es / www.alkibiz.es



Foto: Albacete Balompié

# NO VALE CONFIARSE

Si algo tiene esta nueva Primera RFEF es que ha demostrado ser una competición de lo más ajustada posible. Por mucho que las estadísticas o sensaciones puedan decir lo contrario, una vez los equipos saltan al terreno de juego los favoritismos se disipan.

Esta circunstancia la conoce muy bien un Albacete Balompié que no quiere llevarse ningún susto este sábado durante la visita del Betis Deportivo al Estadio Carlos Belmonte.

El filial verdiblanco llega a este encuentro como colista del Grupo II, donde solo ha sumado un triunfo en seis encuentros que le permite acumular los únicos tres puntos de su casillero hasta la fecha.

No obstante, los andaluces aguardan la oportunidad de poder dar un verdadero golpe de efecto y reconducir la situación, por lo que su compromiso ante un rival como el Alba se postula como el escenario idóneo donde intentarlo.

Rubén de la Barrera y los suyos tendrán que seguir ofreciendo la imagen mostrada en sus dos anteriores compromisos. Si están a ese nivel, es poco probable que el Betis pueda amargarles la noche.

Cabe destacar que este partido será especial para Julio Alonso. El lateral del Albacete se enfrenta a su exequipo, donde se crío y jugó la pasada campaña.

SERVICIOS INFORMÁTICOS Y SOLUCIONES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS



NUEVAS TECNOLOGÍAS



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

✉ cgb@esla.com  
🌐 www.esla.com  
☎ 902 303 301 / 923 210 413

Síguenos:

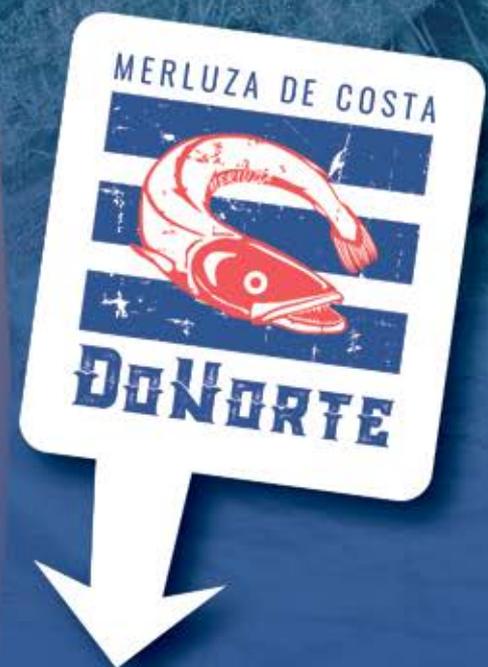




# Somos DoNorte

DoNorte y Juan García Pesca te llevan la merluza más fresca de la costa gallega a tu casa. ¡Entra en [www.donorte.gal](http://www.donorte.gal) y compra **pescado fresco y de calidad!** Merluza DoNorte, la de nuestro mar...  
**¡La mar de fresca!**

Tienda online [www.donorte.gal](http://www.donorte.gal) · ¡Síguenos en redes!  



**JUAN GARCÍA PESCA**  
PESCADOS Y MARISCOS



**TERCERA RFEE**

## CLASIFICACIÓN 3ª RFEF - GRUPO 18 2021/22

EQUIPOS	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1 QUINTANAR DEL REY	15	5	5	0	0	11	4
2 GUADALAJARA	13	5	4	1	0	14	2
3 ILLESCAS	13	5	4	1	0	12	3
4 VILLARROBLEDO	13	5	4	1	0	9	2
5 VILLARRUBIA	12	5	4	0	1	10	3
6 SAN CLEMENTE	10	5	3	1	1	7	5
7 AZUQUECA	8	5	2	2	1	8	5
8 ALBACETE B	8	5	2	2	1	8	6
9 MIGUELTURREÑO	6	5	2	0	3	9	5
10 TARANCÓN	6	5	2	0	3	9	10
11 CONQUENSE	5	5	1	2	2	5	7
12 VILLACAÑAS	5	5	1	2	2	6	9
13 TORRIJOS	5	5	1	2	2	3	6
14 MANCHEGO CIUDAD REAL	4	5	1	1	3	5	6
15 ALMANSA	4	5	1	1	3	5	12
16 HURACÁN BALAZOTE	0	5	0	0	5	5	13
17 HOGAR ALCARREÑO	0	5	0	0	5	3	16
18 LA RODA	0	5	0	0	5	0	15

PT: Puntos totales | PJ: Partidos jugados | PG: Partidos ganados | PE: Partidos empatados | PP: Partidos perdidos | GF: Goles a favor | GC: Goles en contra



**FISIO** **MAX**  
**SALUD INTEGRAL**

Único Centro en Sevilla con el Acelerador Molecular  
Diamagnético (ADM) **CTU Mega 20**

Lo más avanzado en Fisioterapia

Fibromialgia

Neuralgia del Trigémino

Edema Óseo

Patologías de la Columna

\*Fascitis Plantar

\*Lesiones músculo-esqueléticas

\*Alteraciones edemo-inflamatorias

\*Drenaje Linfático Integral

Con este anuncio  
10% de descuento  
en todas las  
terapias

Estamos en Sevilla, en el edificio Viapol, c/ Balbino Marrón, 6-8

¡¡¡¡Llámanos 955 265 100 / 629 507 048!!!!



## RESULTADOS Y PRÓXIMOS COMPROMISOS DE LOS EQUIPOS DE ALBACETE EN TERCERA RFEF

El pasado fin de semana tuvo lugar la disputa de la quinta jornada dentro del Grupo XVIII en Tercera RFEF, donde participaron los equipos albaceteños con suerte dispar.

Las notas positivas las volvieron a poner CP Villarrobledo, que se impuso por 1-3 en su visita a Tarancón, y Atlético Albacete, que derrotó con solvencia al CD Huracán de Balazote en el derbi (1-3).

Por su parte, la UD Almansa no pudo hacer nada en su duelo ante el CD Guadalajara. El cuadro alcarreño fue muy superior de principio a fin y se llevó la victoria por un marcador abultado de 6-1.

Este fin de semana regresa la competición, y nuestros protagonistas deberán hacer frente a los siguientes compromisos:

- CP Villarrobledo – CD Quintanar del Rey
- Atlético Albacete – CD Tarancón
- AD Hogar Alcarreño – CD Huracán de Balazote
- UD Almansa – CD Migelturreño




**AGUILERA AUTOCENTROS**

**REVISIÓN OFICIAL**  
SIN PERDER LA GARANTÍA DEL FABRICANTE

Servicio de recogida a domicilio gratis\*

Avenida del Moncayo, 30  
San Sebastián de los Reyes

619 46 83 78 - 91 173 62 93

ventas@neumaracing.com

neumaracing.com














\* Consultar: Con cita previa. Sólo zona Alcobendas, San Sebastián de los Reyes y periferia.



Foto: Fundación Albacete Femenino

## EL FUNDACIÓN ALBACETE FEMENINO SIGUE CON PASO FIRME

El Fundación Albacete Femenino borró de un plumazo las dudas que pudieron surgir en el debut liguero en la liga Reto Iberdrola tras la derrota en casa ante el Córdoba.

El conjunto manchego ha logrado encadenar tres triunfos consecutivos en una categoría tan ajustada como es la de plata. Además, lo ha hecho con un balance de siete tantos a favor y solo tres en contra, que demuestran la solidez en ambas áreas que está logrando afianzar las albacetistas.

Este escenario ha aupado al Funda hasta el tercer puesto de la clasificación dentro de este Grupo Sur, a tan solo un punto del liderato.

La próxima jornada, tras disputar su dos últimas citas como local, viajará a tierras canarias para medirse a un duro rival como es el filial de la UDG Tenerife con el objetivo de cosechar el póker de victorias y acumular serias opciones de asaltar la cima de la clasificación.

**valentin**

Calle Palacio Valdés, 23, 33402 Avilés, Asturias - Teléfono: 985 54 92 17

**Sidrería El Infante**

*Hamburguesas caseras*

*Especialidad en Paellas por Encargo*

Píñchos - Tapas - Raciones  
Pantalla gigante. Retransmisión de todos los partidos de fútbol

C/ Juan de Austria, 44  
RAICES NUEVO  
Teléfono: 984 832 479



# POLIDEPORTIVO





Foto: FBCLM

## ARRANCA LA COMPETICIÓN EN LEB ORO Y LEB PLATA

Este fin de semana arranca la competición en dos de las competiciones más importantes del baloncesto nacional como son las ligas LEB Oro y LEB Plata, donde hay hasta cuatro representantes de la provincia de Albacete. El CB Almansa Con Afanion se estrenará en LEB Oro en casa frente al Acunsa Gipuzkoa. Los de Rubén Perelló jugarán este primer encuentro el sábado 9 de octubre, a las 19:00 horas, ante su afición, la cual regresa con ilusión a las gradas del Pabellón Polideportivo de Almansa.

Por otro lado, en LEB Plata entrarán a escena hasta tres conjuntos albaceteños, todos ellos dentro del Grupo Este. El Bueno Arenas Albacete Basket actuará como local ante el Hestia Menorca. El Decolor Fundación Globalcaja La Roda visitará al Real Canoe NC, mientras que el Ventero CB Villarrobledo pondrá rumbo a tierras catalanas para medirse al CB Cornellà. Estas tres últimas citas, pertenecientes a la categoría de bronce, se disputarán también el sábado 9 de octubre.

**PARRILLA RESTAURANTE**

**KOBÉ PARRILLA**

Carretera Oviedo - Santander, 45 - Granda 33199 - Asturias

RESERVAS: 985 794 974 - reservas@parrillakobe.com - www.parrillakobe.com



Foto: UDAF AFANION



## UDAF AFANION DEMUESTRA GARRA

El arranque de competición dentro del Grupo XV de Tercera División Nacional está dejando momentos brillantes y equipos protagonistas, como, por ejemplo, UDAF AFANION.

El conjunto albaceteño está demostrando un alto nivel competitivo que invita a soñar con una temporada ilusionante.

Alberto Morcillo y sus jugadores permanecen invictos durante las tres primeras jornadas ligueras, acumulando 7 puntos de 9 posibles que le permiten situarse en el segundo puesto de la clasificación, rozando el liderato.

No obstante, lo más reseñable hasta la fecha es que el equipo ha 'sacado' garra en ambientes hostiles, evitando perder puntos y sabiendo sobreponerse. Esto es algo digno de elogio.

La próxima jornada recibirá en casa a FS Renacer Argamasilla, concretamente el sábado a las 16:30 horas, con el claro objetivo de sumar una nueva victoria que le permita seguir invicto y acumular serias opciones de abrazar la cima de la tabla.



## CALZADOS MAR

Dedicados al sector del **calzado y complementos** tanto de señora, caballero como niños.

Con más de 30 años de experiencia. Hemos ampliado nuestra actividad dando al cliente el Servicio de **Arreglo de Calzados, Forraje de zapatos para eventos, tocados y un largo etcétera.**

Nos distinguimos por nuestra profesionalidad y asesoramiento personalizado, con un artículo de calidad, apostando siempre por las mejores marcas españolas que existen en el sector.

C/ Martínez de la Rosa, 94 - 29010 Málaga - T 952 39 83 43

Síguenos en Redes Sociales



# 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 aeróbic, 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.)

## ELECTRIAUTO, S.L.

Inyección de gasolina - Inyección diesel - Electricidad y electrónica  
 Frenos, ABS, ESP - Mecánica de mantenimiento - Mecánica de motor.  
 Instrumentación de cuadros - Reparación de cuadros  
 Mantenimiento de cambio automático - Potenciación de centralitas  
 Inmovilizadores - Llaves y mandos - sistemas de climatización  
 Cargas de aire acondicionado - Colocación e instalación enganches remolque

C/ Infesto, 16 bajo 33207 - Gijón - Tel./Fax: 985 35 58 62 / 985 35 06 88  
 electriauto@bosch-bcs.com www.electriautogijon.es

# 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.

## NEUNORTE

Venta de neumáticos nuevos y de ocasión

Agente oficial:

 **VREDESTEIN**

Póligono PRONI Calle A nº1 - 33199 MERES - SIERO (Asturias)  
Tel: 985 985 361 - Fax: 985 791 578 - [www.neunorte.com](http://www.neunorte.com)



### 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



3  
palomares  
impresiones

# FISIOTERAPIA DEPORTIVA Y TERAPIA MANUAL

José Félix González, Fisioterapeuta Especialista en Fisioterapia Deportiva y Terapia Manual. Reconocido a nivel Nacional y Mundial por su larga trayectoria en tenis profesional en el circuito ATP. Especialista en recuperación de Lesiones Deportivas, Lesiones de Hombro, Codo y Muñeca.

## SERVICIOS

- ⌚ Fisioterapia
- ⌚ Fisioterapia Deportiva
- ⌚ Osteopatía
- ⌚ Pilates
- ⌚ Rehabilitación
- ⌚ Masaje Terapéutico
- ⌚ Masaje Deportivo
- ⌚ Drenaje Linfático
- ⌚ Readaptación y prevención de Lesiones
- ⌚ Gimnasia Abdominal hipopresiva
- ⌚ Entrenamiento personal

## TÉCNICAS Y TERAPIAS

En Fisioterapia Deportiva José Félix González complementamos numerosas técnicas y terapias para el tratamiento de las lesiones o dolencias y así recuperar la lesión en el menor tiempo posible.



**FISIOTERAPIA DEPORTIVA  
JOSÉ FÉLIX GONZÁLEZ**

Expertos en Fisioterapia Deportiva  
y Terapia Manual.

- Facebook: Fisioterapia Deportiva José Félix
- Instagram: @josefelixfisiomallorca
- Address: c/ Emili Darder Batle 5, bajos.  
Junto a Plaza Madrid (Es Fortí).
- Phone: 678298745 / 971071480
- Email: info@fisioterapeutadeportivomallorca.com
- Website: www.fisioterapeutadeportivomallorca.com

# ALBACETE SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE ALBACETEÑO

## ANÚNCIATE EN ALBACETE SPORT

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

ALBACETE SPORT N.º 3 - El periódico del partido - 18/09/2021

**ALBACETE SPORT** TIME

LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE ALBACETEÑO

DESCARGA TODAS LAS EDICIONES

**HOGAR, DULCE HOGAR**

COMPROMISO COS NÓSOS  
VIAXEIROS DENDE 1932  
Transporte de viaxeiros en Ourense

C/ Alfonso Serrás, 7 - 15580 Ourense (A Coruña)  
T: 981 680 057 / 609 464 346  
www.viaxerosrogelio@gmail.com

Rogelio

