

# LUGO SPORT

TIME

EDICIÓN

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE LUGENSE



DESCARGA TODAS LAS EDICIONES

# ¡ESTÁN MUY VIVOS!

## CONSTRUCCIONES FIDEL

CONSTRUCCIÓN, REPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE EDIFICACIONES  
INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL  
INSTALACIONES DE FONTANERÍA  
REVESTIMIENTOS EXTERIORES

☎ 667 937 943 - 982 502 489

CONSTRUCCIONES Y ALBAÑILERÍA DE ÁRBOL, S.L.

Barreiro, 10 - ÁRBOL - VILLALBA



# 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 LIGA SMARTBANK | 4  |
| EL DÍA DEL PARTIDO           | 6  |
| NUESTRA ALINEACIÓN           | 7  |
| CD LUGO                      | 9  |
| POLIDEPORTIVO                | 17 |
| CURIOSIDADES                 | 22 |
| DEPORTE Y SALUD              | 23 |
| PONTE EN FORMA               | 24 |
| NUTRICIÓN Y DIETÉTICA        | 25 |
| PASATIEMPOS                  | 26 |



## EDITA

JL PUBLICACIONES S.L.

E-MAIL: INFO@JLPUBLICACIONES.COM

WEB: WWW.JLPUBLICACIONES.COM

## DIRECCIÓN

JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ

## REDACCIÓN

ÁLVARO ALDREY

## PUBLICIDAD

M<sup>a</sup> JOSÉ TENREIRO

CRISTINA OTERO

SALVADOR GONZÁLEZ

## ADMINISTRACIÓN

EVELIN RUBERTE

## COLABORADORES

PILY PARDO

DONATO GAMA

RAÚL INFANTE

JORGE URIACH

FERNANDO BLANCO

JORDI URIACH

DEPÓSITO LEGAL: C-536-2019



**CARLOTTA**  
**PSICOTÉCNICO**  
**GUIASOLA**

- Permiso de conducir - Operador de grúa
- Embarcaciones - Buceo
- Licencia de armas - Seguridad privada
- Animales peligrosos

Avda. de Ferrol, 23 Entrl. Loc. 18  
Tif.: 982 888 507  
info@psicotecnicoguisasola.com  
www.psicotecnicoguisasola.com

## ELECTRO SERVICIO CASTRO

- **INSTALADOR HOMOLOGADO DE TELECOMUNICACIONES**
- **CANAL + (INSTALADOR Y SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO)**
- **INSTALACIONES DE TDT Y TDT POR SATÉLITE**
- **INTERNET POR SATÉLITE - PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO**
- **RECARGAS TELEFÓNICAS**

Roberto Baamonde, 174, Baixo C - 27400 MONFORTE DE LEMOS (Lugo)  
Tienda: 982 986 013 / 687 521 770 - Técnicos: 670 215 015 / 662 501 211  
www.escastro.com - electroserviciocastro@gmail.com

## GRACIAS

QUEREMOS DAR LAS GRACIAS A TODOS NUESTROS LECTORES POR LO CUAL HEMOS ALCANZADO TAN ALTA CUOTA DE PARTICIPACIÓN EN LAS REDES SOCIALES.

**HEMOS SUPERADO LAS 550.000 IMPRESIONES ENTRE LAS 3 REDES SOCIALES.**

**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

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



PÍZARRAS  
HERMANOS  
CASTEDO

**NUEVAS INSTALACIONES EN:**  
Ctra. Lugo - Fonsagrada, km. 4 (Barbain) - CARQUEIXO - LUGO  
Tels: 982 231 874 y 610 558 035 - [www.pizarrascastedo.com](http://www.pizarrascastedo.com) - [pizarrascastedo@hotmail.com](mailto:pizarrascastedo@hotmail.com)  
Castedo, 13 - CASTROVERDE (Lugo)

**"Presupuestos sin compromiso"**

## CLASIFICACIÓN LIGA SMARTBANK 2021/22 - SEGUNDA DIVISIÓN

| EQUIPOS            | PT | PJ | PG | PE | PP | GF | GC |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 ALMERÍA          | 18 | 8  | 6  | 0  | 2  | 17 | 7  |
| 2 SPORTING         | 17 | 8  | 5  | 2  | 1  | 12 | 8  |
| 3 PONFERRADINA     | 16 | 8  | 5  | 1  | 2  | 12 | 7  |
| 4 TENERIFE         | 14 | 8  | 4  | 2  | 2  | 10 | 7  |
| 5 EIBAR            | 14 | 8  | 4  | 2  | 2  | 12 | 10 |
| 6 LAS PALMAS       | 13 | 8  | 3  | 4  | 1  | 12 | 9  |
| 7 OVIEDO           | 11 | 8  | 2  | 5  | 1  | 8  | 6  |
| 8 IBIZA            | 11 | 8  | 2  | 5  | 1  | 10 | 9  |
| 9 VALLADOLID       | 11 | 8  | 3  | 2  | 3  | 9  | 9  |
| 10 MÁLAGA          | 11 | 8  | 3  | 2  | 3  | 7  | 10 |
| 11 HUESCA          | 10 | 8  | 3  | 1  | 4  | 11 | 9  |
| 12 FUENLABRADA     | 10 | 8  | 2  | 4  | 2  | 7  | 6  |
| 13 MIRANDÉS        | 10 | 8  | 3  | 1  | 4  | 11 | 11 |
| 14 REAL SOCIEDAD B | 9  | 8  | 2  | 3  | 3  | 8  | 8  |
| 15 BURGOS CF       | 9  | 8  | 2  | 3  | 3  | 6  | 6  |
| 16 LEGANÉS         | 9  | 8  | 2  | 3  | 3  | 7  | 8  |
| 17 CARTAGENA       | 9  | 8  | 3  | 0  | 5  | 7  | 14 |
| 18 LUGO            | 8  | 8  | 1  | 5  | 2  | 9  | 11 |
| 19 GIRONA          | 8  | 8  | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  |
| 20 ZARAGOZA        | 8  | 8  | 1  | 5  | 2  | 5  | 7  |
| 21 AMOREBIETA      | 7  | 8  | 1  | 4  | 3  | 7  | 11 |
| 22 ALCORCÓN        | 3  | 8  | 1  | 0  | 7  | 5  | 17 |

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

## PREMIO AL MÁXIMO GOLEADOR DE LALIGA - PICHICHI

| JUGADOR                       | GT | GP | GC | GPE | GF |
|-------------------------------|----|----|----|-----|----|
| 1 SADIQ (ALMERÍA)             | 6  | 5  | 1  | 0   | 0  |
| 2 PEJIÑO (LAS PALMAS)         | 5  | 5  | 0  | 0   | 0  |
| 3 STOICHKOV (EIBAR)           | 5  | 5  | 0  | 0   | 0  |
| 4 YURI (PONFERRADINA)         | 5  | 1  | 1  | 3   | 0  |
| 5 CAMELLO (MIRANDÉS)          | 3  | 3  | 0  | 0   | 0  |
| 6 KARRIKABURU (R. SOCIEDAD B) | 3  | 2  | 0  | 1   | 0  |
| 7 SIMÓN MORENO (MIRANDÉS)     | 3  | 3  | 0  | 0   | 0  |
| 8 ALKAIN (R. SOCIEDAD B)      | 3  | 3  | 0  | 0   | 0  |
| 9 BOGUSZ (UD IBIZA)           | 3  | 3  | 0  | 0   | 0  |
| 10 OBENG (OVIEDO)             | 3  | 2  | 1  | 0   | 0  |

GT: Goles totales | GP: Goles de pie | GC: Goles de cabeza

GPE: Goles de penalti | GF: Goles de falta

PREMIO AL PORTERO CON MENOS GOLES ENCAJADOS - ZAMORA  
DEBEN DISPUTAR AL MENOS 28 PARTIDOS CON 60' JUGADOS EN CADA UNO.

| PORTERO                       | COEF. | GR | PJ |
|-------------------------------|-------|----|----|
| 1 JOAN FEMENÍAS (OVIEDO)      | 0,75  | 6  | 8  |
| 2 HERRERO (BURGOS CF)         | 0,75  | 6  | 8  |
| 3 ALTUBE (FUENLABRADA)        | 0,75  | 6  | 8  |
| 4 JUAN SORIANO (TENERIFE)     | 0,88  | 7  | 8  |
| 5 JUAN CARLOS (GIRONA)        | 1     | 8  | 8  |
| 6 MARIÑO (SPORTING)           | 1     | 8  | 8  |
| 7 ROBERTO (VALLADOLID)        | 1,13  | 9  | 8  |
| 8 RAÚL FERNÁNDEZ (LAS PALMAS) | 1,13  | 9  | 8  |
| 9 ANDRÉS FERNÁNDEZ (HUESCA)   | 1,13  | 9  | 8  |
| 10 GERMÁN (UD IBIZA)          | 1,13  | 9  | 8  |

COEF.: Coeficiente | GR: Goles recibidos | PJ: Partidos jugados



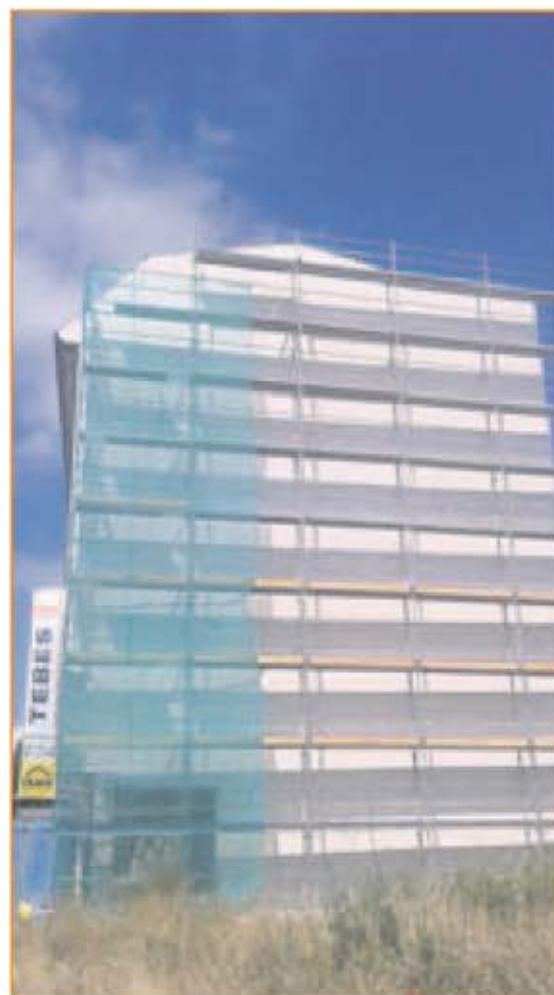
# TEBES

SOLUCIONES EN REHABILITACIÓN



OBRA ESCUELA MARÍN (PINTURA)

Soluciones a todo tipo de rehabilitaciones, impermeabilizaciones, fachadas, pavimentos, tejados, pintura, reformas integrales e informes técnicos.



OBRA FERROL (SATE)



OBRA AS PONTES (MORTERO)

*Nos avala la seriedad y más de 20 años de experiencia*

**Tel: 637 37 84 43**  
**[www.grupotebes.es](http://www.grupotebes.es)**



OBRA MIÑO (TELA ELASTOMERICA)



OBRA TERRAZA EN CARIÑO (IMPERMEABILIZACIÓN)



OBRA TALLER EN LA GRELA (SUELO POLIURETANO)

# ESTADIO ANXO CARRRO

SÁBADO 09 OCT 2021 · 16:00 H.



CD LUGO

VS



GIRONA FC

- Colocación de piedra
- Trabajos de albañilería
- Presupuestos sin compromiso

O Pego

Rúa da Feira, 18-20  
27760 Lourenzá  
687 822 321

● [tnteam\\_peggo@hotmail.com](mailto:tnteam_peggo@hotmail.com)



Miguel Angel López Fernández





WWW.JLPUBLICACIONES.COM

LUGO SPORT · 7

NUESTRA ALINEACIÓN



CD LUGO  
4-2-3-1

### ENTRENADOR

RUBÉN ALBÉS

### ALINEACIÓN INICIAL

- 34 FRAN VIEITES (P)
- 22 CAMPABADAL
- 04 JUAN ANTONIO ROS
- 03 DIEGO ALENDE
- 19 LEBEDENKO
- 20 GERARD VALENTÍN
- 14 XAVI TORRES
- 18 JOSEP SEÑÉ
- 16 CHRIS RAMOS
- 10 HUGO RAMA
- 23 JOSELU

### SUPLENTES

- 26 JULEN (PS)
- 15 CANELLA
- 24 IRIOME
- 11 CARRILLO
- 08 FERNANDO SEOANE
- 30 RICARD SÁNCHEZ

### NUESTRA ALINEACIÓN

REALIZADA EL 08/10/2021



GIRONA FC  
4-4-2

### ENTRENADOR

MICHEL SÁNCHEZ

### ALINEACIÓN INICIAL

- 01 JUAN CARLOS (P)
- 38 ARNAU MARTÍNEZ
- 15 JUANPE
- 02 BERNARDO
- 03 IZQUIERDO
- 21 RAMÓN TERRATS
- 08 BAENA
- 14 ALEIX
- 24 BORJA GARCÍA
- 09 SARMIENTO
- 07 STUANI

### SUPLENTES

- 13 ADRIÁN ORTOLÁ (PS)
- 19 NAHUEL BUSTOS
- 11 VALERY FERNÁNDEZ
- 27 GABRI MARTÍNEZ
- 06 IBRAHIMA KEBE
- 20 POL LOZANO
- 10 SAMU SAIZ
- 32 ÓSCAR UREÑA



Centro especializado en terapia manual.

### Trabajamos con:

- Fisioterapia invasiva ecoguiada
- Fisioterapia deportiva
- Fisioterapia pediátrica
- Drenaje linfático (y afecciones vasculares),
- Fisioterapia oncológica
- Reeducción de suelo pélvico y gimnasia hipopresiva.



Centro de Fisioterapia e Osteopatía

Lucía López López

982 885 496 · 698 181 352

Rúa Illa Nova, 32 · Foz  
info@centroarea.es · www.centroarea.es



# FRISAQUÉS

CLIMATIZACIÓN Y FRÍO INDUSTRIAL

Estudio, Instalación y Asistencia técnica en frío industrial, comercial y climatización.  
Ingeniería frigorífica y sistemas de eficiencia energética



## FRISAQUÉS ESPAÑA

Rúa dos Carpinteros, 27 · Polígono Ind. O Ceao.  
frisaques@frisaques.com  
LUGO · GALICIA · ESPAÑA  
Teléfono: (+34) 982 207 147

## SUCURSAL EN COLOMBIA / MEDELLÍN

sucursal.colombia@frisaques.com.co  
MEDELLÍN · COLOMBIA · AMÉRICA  
Teléfono: (+57) 312 84 29 700



ESTADIO ANXO CARRO



CD LUGO



## EL CD LUGO YA ES EL REY DEL EMPATE EN SEGUNDA

Cinco igualadas en las ocho primeras citas, lastran a los de Albés en la clasificación de forma inmerecida.

Las curiosidades no dejan de repetirse cada temporada en casa Lugo y es que una vez más, las igualadas toman claro protagonismo en los duelos del primer equipo rojiblanco. No es justo tampoco, pues la realidad dice que merecieron más en las primeras jornadas del curso de la regularidad, dejando grandes sensaciones cada semana pero a los de Rubén Albés les está faltando fortuna en los instantes decisivos y sobre todo de cara a gol, lo que los está lastrando sobre manera en la tabla clasificatoria, ya que sólo fueron capaces de sumar de tres ante la SD Huesca en el Anxo Carro, tras un partido vibrante, en el que lo mejor sucedió en los últimos minutos con una remontada antológica ante uno de los supuestos "gallos".

El engranaje forjado desde la pretemporada por Rubén Albés compite de maravilla y buena prueba de ello es que de los ocho encuentros disputados, la derrota tan solo se produjo en dos. Primero en casa ante el Real Valladolid,

en un duelo increíble, en el que Joselu falló un penalti en el descuento de la primera parte, siendo las ocasiones múltiples a lo largo de los 90 minutos, pero el balón no quiso entrar y los pucelanos se llevaron los puntos (0-2). La otra de arena fue en la visita a Cartagena, choque en el que los lucenses se adelantaron pero terminaron por sucumbir tras dos goles del veterano Rubén Castro. El resto de citas terminaron en tablas, cinco en ocho duelos, lo que convierten a los rojiblanco en los reyes del empate de la categoría de plata del fútbol español. Oviedo, Real Sociedad B, Fuenlabrada, Zaragoza y Leganés fueron el resto de equipos que pusieron a prueba la capacidad lucense y comprobaron que el que quiera derrotar a este equipo va a tener que pelear lo indecible y estar muy bien plantado sobre el césped. Ahora llega el momento de dar un paso al frente y es que este Lugo tiene mucho que decir en el curso desde la humildad y no se conforma sólo con la permanencia.



CAFÉ - BAR



TODO TIPO DE COMIDAS POR ENCARGO

C/Rosalía de Castro, 81 - CASTROVERDE  
Tel: 637 209 907Desayunos  
Raciones  
Bocadillos - Vinos  
Tapas variadas

MENÚ DEL DÍA

**PROLIDESMA S.L.**

Av. Coruña, 343 - LUGO | 610 876 231

Desinfección  
Desratización - Desinsectación  
Control y Prevención de Legionella y Analíticas de Agua  
Control de Plagas - Tratamiento para Madera**BERMUDEZ &  
ASOCIADOS**

A B O G A D O S

Civil / Mercantil  
Laboral / Social  
Administrativo  
PenalNegociación  
Asesoramiento  
Defensa judicial

C/ Pena do Rei, 4 Entlo. Izq. - 27002 LUGO • T.: 982 873 934 • www.lugoabogado.com

OFICINA VILALBA (Cita previa): C/ Plácido Peña, 10 4º



# LAS LESIONES NO ESTÁN DANDO NI UNA TREGUA

Hasta nueve jugadores están en la enfermería de cara al encuentro del sábado ante el Girona FC.

Las lesiones están azotando de manera superlativa a un Club Deportivo Lugo que se resigna e intenta sobrellevarlo de la mejor manera. Y es que cada semana que pasa se vive un nuevo drama en la casa rojiblanca y son ya nueve los futbolistas que no pueden estar a disposición de un Rubén Albés que tiene que hacer auténticos jeroglíficos cuando llega el momento de confeccionar las alineaciones.

El último en caer de cara al encuentro del sábado ante el Girona FC ha sido Manu Barreiro. El delantero compostelano recibió un fuerte golpe en el tobillo en el choque del pasado domingo en el campo de Butarque y salvo sorpresa de última hora, no podrá estar en la lista de convocados. Tampoco llegarán a la cita: David Mayoral (extremo diestro, procedente del Cádiz), Carlos Pita (mediocentro), Juanpe (mediocentro), Sebas Moyano (extremo diestro, regresa tras cesión desde el CD Ebro), Pedro López (central), Alberto

Rodríguez (central, procedente del Tamaraceite), Óscar Whalley (portero, procedente del Castellón) y Álex Pérez (central, procedente de la UD Logroñés), lo que habla por sí sólo una semana más de las grandes dificultades que está teniendo que soportar el equipo para poder ser competitivo.

Por si fuera poco, estamos en semana de compromisos internacionales y como es habitual, la Segunda División no se para en nuestro país, con lo que Jaime Cuéllar tampoco podrá ser de la partida ante el Girona FC, tras ser convocado por la Selección de Bolivia para tres compromisos internacionales, con lo que veremos incluso si llega para el partido ante el Burgos CF. Pero al buen tiempo tan solo queda ponerle buena cara y eso lo sabe muy bien un Rubén Albés que volverá a tirar de ingenio y sabiduría para dotar a los suyos de las armas necesarias para volver a competir un nuevo envite de tú a tú e intentar ganarlo como sucedió el día de la SD Huesca.



- Centro Pilates
- Grupos reducidos
- Horarios adaptados
- Pilates embarazadas
- Entrenamiento running personalizado

Tel: 699 519 141  
C/Perpetuo Socorro, 12 Bajo Izq. LUGO  
www.erikapilates.es



- CONSULTORIO DE MASCOTAS E CLÍNICA DE ANIMALES DE GRANJA
- TENDA PARA MASCOTAS - PRODUCTOS PARA O GANDO
- ATENCIÓN A DOMICILIO - IDENTIFICACIÓN ANIMAL

R/ Gabriela Nieto Chaín, nº 20  
(O Ramal) Rábade  
Telf. 982 871 103

**URXENCIAS  
24  
HORAS**



**¡¡Descúbrela!!**  
www.nilak.es Tlf.- 985 63 53 75



## DIEGO ALENDE Y JUAN ANTONIO ROS SE HACEN INDISCUTIBLES

Los centrales ya coincidieron juntos en el filial del Celta a las órdenes de su técnico actual, Rubén Albés.

Jovenes y cargados de proyección. Diego Alende y Juan Antonio Ros se han hecho los dueños de la zaga del CD Lugo en estos primeros meses del campeonato 2021/2022 y están rayando a un grandísimo nivel. Los futbolistas ya sabían lo que era coincidir juntos en el terreno de juego, ya que en el Celta B compartieron vestuario en las temporadas 2017/18 y 2018/19, curiosamente a las órdenes de su actual técnico, Rubén Albés. En ese periodo de tiempo, las cosas no pudieron ir mejor a ambos jugadores en el plano individual, ya que el de Santiago de Compostela participó en 68 encuentros, y el de Los Nietos (Cartagena) lo hizo en 73. Fueron dos cursos muy diferentes, pues en el primero de ellos, el filial olívico completó una de las mejores temporadas de su historia, clasificándose para el play off de ascenso a Segunda División, en el cual eliminó al Marbella en cuartos de final, cayendo por la mínima ante el Cartagena en semifinales tras 180 intensos minutos.

No fueron las cosas de igual manera la campaña posterior, en la que el Celta B pasó muchos apuros para salvar la categoría, concluyendo la fase regular instalado en la posición de play out a Tercera, eso sí, todo tuvo un final feliz, tras derrotar al CD Alcoyano en la eliminatoria a vida o muerte y que confirmaba la permanencia de manera definitiva.

Alende cuenta con tan solo 24 años, mientras que Ros tiene uno más, lo que deja claro que estamos hablando de dos de los chicos con más proyección de la categoría de plata y de los que tienen muchísimo que decir para poder tener una oportunidad en la élite en las próximas temporadas. El primero cumple su segunda campaña como rojiblanco, cedido por el Real Valladolid, mientras que el segundo llegó este pasado verano a la Ciudad de Las Murallas procedente del Villarreal B, firmando un contrato que vincula a las partes hasta el mes de junio del año 2023.

**ABRAIRA**  
ELECTRICIDAD

LUGO  
Móvil: 661 112 009  
abrairaelectricidad@gmail.com

- ▶ Montajes eléctricos
- ▶ Antenas TDT y parabólicas
- ▶ Redes de voz y datos
- ▶ Sistemas video-vigilancia
- ▶ Mantenimiento y averías

TRANSFORMACIONES Y EXCAVACIONES  
RECOGIDA DE FORRAJES

**EUSTAQUIO**

Castro Riberas de Lea (LUGO) • Tlfs. 982 310 606 - 629 075 319



**ABEAL**  
INSTALACIONES

Expertos en instalaciones  
y mantenimientos de  
calefacción y climatización

Avda. das Américas, 69 Loc. 4 - 27004 Lugo  
abealinstalaciones@gmail.com

982 200 852  
639 658 841 • 670 516 384

www.abealinstalaciones.com



# FRAN VIEITES, EL GATO DE PONTECESURES

El jovencísimo portero está teniendo la oportunidad de demostrar sus grandes cualidades.

**P**arece que fue hace una infinidad pero tan solo pasaron algo más de seis años desde que un niño con una altura considerable para la edad y unas condiciones atléticas portentosas, destacaba en la meta del cadete de División de Honor del Bertamiráns CF. Hablamos de Fran Vieites, una perla que dio el salto a la cantera del RC Celta al término del curso 2014/2015 para iniciar su etapa como juvenil. El de Pontecesures llevaba tiempo brillando como aurinegro, donde compartía portería con Alfonso Pouso, formando sin duda una de las mejores duplas de Galicia, de esas que llamaban la atención por cada campo por el que pasaban cada fin de semana.

Ya en la casa celeste, Fran se integró en el juvenil de Liga Nacional, equipo en el que estuvo durante dos campañas, pasando en la tercera a disputar la División de Honor, en lo que fue el paso previo a alcanzar el filial. En el segundo equipo no lo tuvo nada sencillo y le costó asentarse en la titularidad

pero su progresión continuó en aumento en todo momento, nunca se vino abajo y a la conclusión del curso 2019/2020 recibió su primera oferta desde un equipo de la LFP, el Club Deportivo Lugo.

En tierras lucenses trabajó a destajo como tercer portero el pasado curso y en el actual le sacó el sitio a Varo en el banquillo, tras una pretemporada espectacular que convenció del todo a Rubén Albés y también al club para deshacerse del catalán de manera definitiva.

Fran Vieites vive en la actualidad un momento muy importante en su carrera, pues la lesión de Óscar Whalley lo llevó a debutar en Segunda con 22 años. Por el momento lleva ya tres partidos y se le ve cada vez más seguro y asentado con lo que ante el Girona tendrá una nueva oportunidad para demostrar su grandísimo talento y para intentar ponérselo complicado a Rubén Albés cuando Óscar esté recuperado.

*Cocina tradicional gallega*  
T. 982 22 92 35  
Rúa Nova, 8  
27001 · Lugo

CURRINCHO  
a  
nosa  
TERRA

benigno quiroga, 20  
puebla de san julián  
láncara

bar **cafe**tería  
**d'xeitoso**

**COUSAS** **TODO AL MEJOR PRECIO**  
REGALOS · LIBRERÍA · JARDINERÍA · TEXTIL  
Avda. Terrachá, 84 – Tel. 982 31 07 78 – CASTRO RIBERAS DE LEA  
libreria\_cousas@hotmail.com



## EL POLVORÍN SE REINVENTA PERO NO CAMBIA OBJETIVOS

El filial perdió piezas muy importantes pero a la vez llegan al equipo nuevas perlas que disparan la ilusión.

El Polvorín cumple su tercera temporada en Tercera y lo hace con la misión de sobreponerse a un buen puñado de bajas importantes con respecto al equipo que en el mes de junio disputó el play off de ascenso a Segunda RFEF. El proceso natural de un filial exige cambios casi cada curso, bien por temas de edad o de crecimiento del futbolista y en esta ocasión no fue la excepción. Los Iago Novo, Antón Escobar, Manu Nuñez, Manu Morais, Asier Santalla o Antón Quindimil no están ya a las órdenes del malagueño Álex Ortiz, quien cumple su segunda temporada en la casa tras el buen sabor de boca en cuanto a resultados y gracias también a un sello de identidad muy reconocible y que gusta sobre manera a la dirección deportiva lucense.

El objetivo para el presente curso vuelve a estar marcado de manera ambi-

ciosa y el play off está en la mente de todos, eso sí, no se debe obviar el gran nivel de la categoría y lo complicado que es adaptar a un equipo joven al que como es lógico le pesará la inexperiencia. La receta clara vuelve a ser una mezcla de trabajo y paciencia, siempre teniendo claro que compitiendo al máximo es como se consiguen las metas ambiciosas.

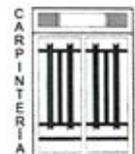
Mirando a la plantilla, llegaron a la casa David Rojo (Somozas), Álex Ramos (Fisterra), Julio Lasande (New York) y Brais Vázquez (As Pontes). El resto de caras nuevas ascienden desde el equipo juvenil, siendo los elegidos para promocionar: Leandro Antonetti, Pablo Martínez, Xabi Domínguez, Damián Noya y Luis Castro. Por el momento, los resultados están acompañando y en el último encuentro, un gol de Leandro fue definitivo para derrotar al Fabril.

### DC DÍAZ CANAL

Ramón Díaz Díaz

- ★ Canalón aluminio lacado continuo desarrollos 300/380
- ★ Mantenimiento y limpieza
- ★ Fachadas ventiladas
- ★ Panel sandwich
- ★ Aspiración centralizada

**Presupuestos sin compromiso**  
C/ Pintor López Guntín, 8-5º C  
27004 Lugo  
**680 50 66 18**



### GONZÁLEZ

ESPECIALIDAD EN ALUMINIO

• Cancillas y puertas en Aluminio Electroaleado

• Retira de Puente Térmico

C/ Orquídea, 122  
(después de Abella)  
Lugo

Tel. 982 218 600





# EL CD LUGO FEMENINO BUSCARÁ EL SALTO A NACIONAL

Las rojiblancas se quedaron a las puertas el pasado curso, tras perder en la promoción ante el Villestro.

El Club Deportivo Lugo femenino debutó la pasada temporada en la Liga Gallega de Primera División, estando muy cerca de conseguir el ascenso a Primera Nacional en el primero de los intentos, tras ceder en la final del play off ante la Sociedad Deportiva Villestro. Las compostelanas fueron superiores y dejaron a las nuestras con la miel en los labios, lo que no empañó su sensacional curso. El equipo lucense se demostró a sí mismo que está capacitado para pelear por cotas mayores y el objetivo para la temporada 2021/2022 pasa por intentar ascender. Tras recargar pilas durante el verano, las chicas volvieron a ponerse a las órdenes de Joaquín Blanco para afrontar un nuevo reto con la ilusión por las nubes y también con alguna cara nueva en la plantilla de jugadoras. Hacer algo grande está en la mente de todas y las ganas de que empiece a rodar la pelota son enormes. Ya no queda mucho, pues el pistoletazo de salida a la competición será el próximo sábado 10, eso sí, el CD Lugo debuta con la jornada de descanso al ser una liga impar, sien-

do su primer duelo el día 17 en A Cheda ante el filial del PM Friol.

| PLANTILLA CD LUGO 2021/2022 |                  |
|-----------------------------|------------------|
| LUZ MARÍA FERREIRO          | ESTEFANÍA VARELA |
| JUDITH DE FRUTOS            | LUCÍA ARMESTO    |
| NAIA FERNÁNDEZ              | RAQUEL LASTRA    |
| DENISE GONZÁLEZ             | IRENE REBOLO     |
| BERTA TEJEIRO               | CANDELA OTERO    |
| LOLA LLOPIZ                 | ESTHER NUÑEZ     |
| YANIRE REIMONDEZ            | CARLA PENA       |
| CECILIA RODRÍGUEZ           | NOA SANTOMÉ      |

**Alaxa Raxería**

Reserve su mesa 982 21 65 36  
Cl Eduardo Pondal, 20 · Lugo

Jornadas de cocido  
**Menú del día**  
Todos los martes callos

**NATALIA C.B. SERVICIOS FORESTALES:**

TALA DE ÁRBOLES, PODAS,  
TAQUEAR O ABRIR LEÑA...

662 268 527

27002 - Lugo · nataliacb2009@yahoo.es

**Mesón-Pulpería**

**"RETRANKA"**

ISAAC DÍAZ PARDO, 4 Bajo - 27002 LUGO · T. 982 327 765



# CUIDAMOS Y ESTUDIAMOS CADA DETALLE DE TU OBRA

## EXPERIENCIA EN REFORMAS DE TEJADOS EN GALICIA, ASTURIAS Y LEÓN



Reformas de viviendas en madera.  
Vigas de Castaño, Roble, Pino Rojo, Laminadas.  
Colocación de tablas y panel sándwich.  
Acabados en madera, yeso, otros materiales.  
Colocación de todo tipo de pizarras.

Trabajos en metal, aluminio lacado, zinc y cobre.  
Colocación de suelos, aceras, pisos, terrazas, etc. . .  
Diferentes acabados, formatos, espesores y colores.  
Reformas de cubiertas y tejados.  
Reformas de naves industriales.

Telf. 982 047 767 - correo@cubiertasalcar.com - www.cubiertasalcar.com  
Rúa San Roque, 66, Entresuelo Drcha. - 27002 LUGO



# POLIDEPORTIVO





# LA EUFORIA SE DISPARA CON UN RÍO BREOGÁN DE PELÍCULA

El equipo de Olmos impresiona tras apabullar sin piedad a San Pablo Burgos, Lenovo Tenerife y Real Betis.

**E**l CB Breogán está inmerso en un auténtico sueño en el comienzo de la temporada 2021/2022. El regreso a la Liga ACB ya era de por sí un aliciente máximo pero es que el inicio de curso de los de Paco Olmos está superando todas las expectativas. Y es que este "Breo" no sólo ganó, sino que apabulló a quien se fue cruzando en su camino, tan solo con la excepción de la visita al Palau Blaugrana, única derrota de la campaña tras los cuatro primeros partidos y ante un trasatlántico de la talla de un FC Barcelona que se las vio y se las deseó para deshacerse de los lucenses, quienes fueron capaces de imponerse incluso en los parciales del segundo y tercer cuarto, para terminar cediendo por tan solo nueve puntos. La tabla clasificatoria dice claro que este Breo es ya tercero en la mejor liga nacional de Europa y su siguiente objetivo es el Martín Carpena, cancha de uno de los grandes, el Unicaja.

## EL ENTUSIASMO YA NO SE PUEDE CONTENER

El breoganismo está acostumbrado a sufrir sin descanso en la última década y media, por lo que ver a los suyos en ACB ya es motivo suficiente para que la euforia sea patente pero es que este equipo se adaptó de maravilla y derrotó a los potentes Tenerife y Burgos por una diferencia de 19 y 25 puntos de manera respectiva, para tras la derrota de Barcelona, reponerse apabullando al Real Betis, volviendo a ganar por 19 unidades de diferencia. Pocos recién ascendidos han logrado unos números tan sumamente espectaculares en un inicio de campaña, veremos hasta donde puede llegar todo este espectáculo, pues aunque vayan sólo cuatro partidos, lo que es innegable ya es que a Lugo han llegado baloncestistas de un nivel muy superior a lo que en un principio se podía esperar por presupuesto.

**PIPIN**  
ALUMINIO Y PVC

T.: 982 342 485 - Fax: 982 342 406 - info@pipin.es  
Sta. Apolonia - A Pontenova - LUGO - www.pipin.es

**Adegas de Cabanas**  
COCIÑA CASEIRA ACOMPAÑADA  
DE VIÑO E SIDRA DA CASA

CABANAS DE SAN FIZ Nº1 PORTOMARÍN LUGO  
COMARCAL 612, PUNTO QUILOMÉTRICO 19  
T.: 697422304

f Síguenos no noso Facebook: @Adegadecabanas

**Encontro**  
PSICOTERAPIA E PROMOCIÓN DA SAÚDE

**SARA CORREDOIRA DARRIBA**  
Psicóloga Col. G-02656  
Terapeuta Gestalt  
Const. Familiares · Brainspotting  
EMDR

www.encontro.es | sara-centroencontro@hotmail.es  
Milagrosa, 6-12 Entrechán A | CITA PREVIA 667 022 719



## PLANTILLA DE LUJO CON UN PRESUPUESTO DE 2,75 MILLONES

El Río Breogán se hizo con jugadores muy importantes pero también conservó parte del grupo del ascenso.

Sin revolucionar la plantilla en exceso y con el bloque principal de jugadores que fueron importantes para lograr el ascenso, el CB Breogán logró un engranaje de lujo con un presupuesto de 2,75 millones de euros, uno de los más bajos de la Liga ACB en el presente curso 2021/2022. El talento de un director general como Tito Díaz fue decisivo para que las cosas comenzasen a fluir en las oficinas del Pazo. Su primera gran decisión fue impopular, tras optar por un cambio de técnico, pues aunque Diego Epifanio consiguió ascender al equipo en el segundo de los intentos, las dudas eran máximas tanto en la afición como en la directiva, más aún con el salto a la élite. Unas semanas después de anunciarse que habría nuevo inquilino en el banquillo, llegó a Lugo Paco Olmos, un entrenador muy laureado en el baloncesto español pero que llevaba entrenando en Puerto Rico y México en los últimos años, acumulando títulos a doquier y llegando incluso a ser Seleccionador Nacio-

nal de ambos países, triunfando también de manera formidable.

A partir de la llegada de Paco fue cuando se dio luz verde a la confección de una plantilla en la que continuaron Mindaugas Kacinas, Kevin Larsen, Erik Quintela, Sergi Quintela, Iván Cruz y Adam Sollazzo, llegando a la casa seis nuevos fichajes: un base, un escolta, un alero, un ala-pívot y dos pívots. Hablamos de Trae Bell Hayness, Tyler Kalinoski, Dzanan Musa, Marko Lukovic, Jordan Sakho y Rasid Mahalbasic. Por el momento todos han dejado unas sensaciones magníficas pero no podemos dejar de destacar sobre manera a Musa y a Bell, un verdadero espectáculo hasta el momento. El primero de ellos ya levantó expectativas desde el principio, pues con 22 años viene de jugar Euroliga en todo un Anadolu Efes, mientras que el segundo destacó en Alemania en las filas del Crailsheim Merlins, siendo hasta el momento un chico algo más desconocido para el gran público.



*Joyería Camilo*  
desde 1974

Especialistas en trofeos deportivos,  
joyas y relojes en Monforte de Lemos  
Las mejores marcas · Fabricaciones  
por encargo en diferentes materiales

Avda. de Galicia, 25 Bajo  
27400 Monforte de Lemos (Lugo)  
982 402 587 · tienda@joyeriacamilo.net  
www.joyeriacamilo.es



**JRL**

**PINTURA Y DECORACIÓN**

Avda. da Coruña, 301 - 1C  
27003 LUGO · Tel 662 683 233  
monchitolorenzo@hotmail.com



# EL ASCENSO ES UNA OBLIGACIÓN PARA EL CD LUGO SALA

Los rojiblancos cuentan con una plantilla de categoría superior y son los únicos favoritos en Tercera División.

**T**ras quedarse dos temporadas consecutivas a las puertas del salto a Segunda División B, el CD Lugo Sala sube la apuesta y lo hace con una plantilla espectacular, muy por encima del nivel medio de la Tercera División, lo que debería darle el ascenso sin dificultad, algo que sucederá salvo sorpresa mayúscula, pues ya de primeras, la superioridad está siendo descomunal cuando se llevan disputadas tres jornadas hasta el momento.

## CAMBIO EN EL BANQUILLO Y FICHAJES DE LUJO

El primer gran cambio con respecto al curso pasado llegó en el banquillo, pues Dani Díaz se hizo cargo del equipo en sustitución de Félix Julio. A partir de ahí se fueron sucediendo los fichajes, todos ellos de máximo relumbrón. La operación más impresionante fue la que trajo de retorno a la ciudad lucense a Miguel Muñoz, Iago Rodríguez y Diego Nuñez, tres jugadores que jugaban en Primera División el pasado curso en las filas de O Parrulo. Pero no fueron los únicos cracks en comprometerse con el Lugo Sala, pues pocos días después se confirmó el fichaje de Antonio Diz, un jugador que fue dos años segundo máximo goleador de la Segunda División, habiendo jugado también en la élite del fútbol sala nacional. No podemos olvidarnos tampoco de las incorporaciones de Javi Río, un fenómeno que estaba inactivo y de un joven de 20 años con pasado en la cantera del club, Bruno Silvén, quien militó ya en Segunda B en conjuntos como O Esteo o Ribeira FS.

## RENOVACIONES, BAJAS Y NUEVOS CANTERANOS

Dejando las flamantes incorporaciones a un lado, el resto de la plantilla de jugadores rojiblancos la componen los renovados Yago Nuñez, Costoya, Miki, Luis Longo y Luis Carballal, además de los canteranos de más nivel que ascendieron al primer equipo, en este caso: Nico, Álex y Jairo. Fueron baja con respecto al pasado curso: César, Jhordan, Miguelito, Dieguito, Keita, Brais García, Iker y David Silva.




**cea**

CONSTRUCCIONES Y REFORMAS

666 748 452 GUITIRIZ - LUGO

EMAIL: anxocastrocea@gmail.com



**Muebles Magazos, S.L.**

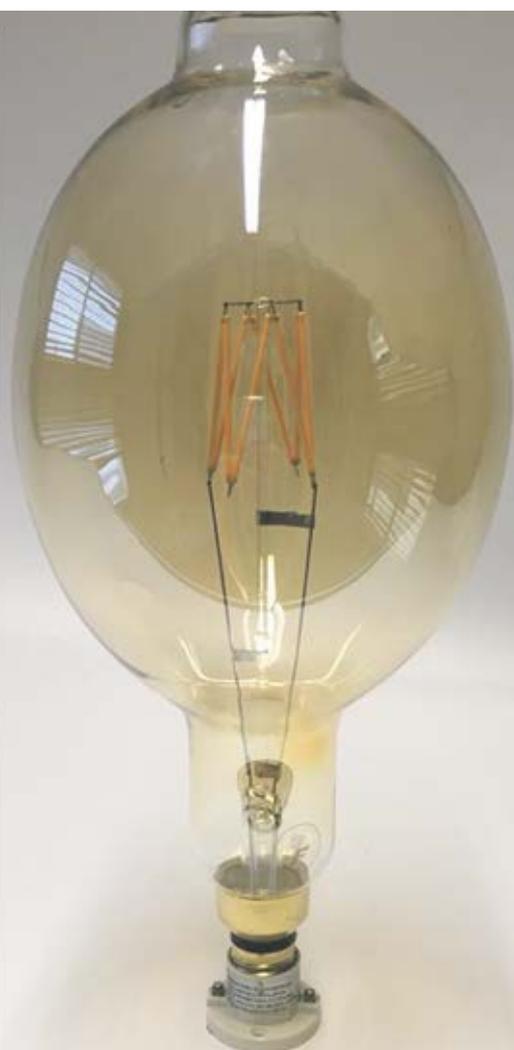
COCINAS Y BAÑOS

Tilleira, 5 - 27850 Viveiro - LUGO - Tel.: 982 560 154 - 658 419 861



WWW.JLPUBLICACIONES.COM

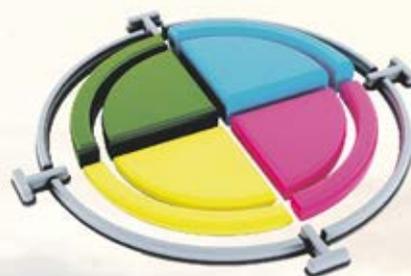
LUGO SPORT · 21  
PUBLICIDAD



**RODRILUX** ELECTRICIDAD

INSTALACIONES Y VENTA DE MATERIAL

C/Concepción Arenal, 63 LUGO  
T.: 982 244 419 - 677 512 482  
Félix Rodríguez 677 512 479  
rodriLux@rodriLuxelectricidad.com



desde 1952  
**Gráficas Bao**

Impresión Offset & Digital

un nuevo camino para tus impresiones

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

C/ Clérigos 25-27 [27001 Lugo] Teléfono: 982 22 99 06



# LA EVOLUCIÓN DEL BALÓN DE FÚTBOL

Del balón de cuero cosido y con costuras al actual de poliuretano y con chip incorporado

**P**elotas o balones con los que el hombre ha tratado de divertirse o competir han existido ya desde la época de los mayas hace más de 3.000 años cuando en el juego de pelota se hacía uso de un esférico elaborado con savia de árbol hule. Pero si nos referimos al fútbol exclusivamente, podemos empezar a hablar del BALÓN DE FÚTBOL como tal en el siglo XIX. La Asociación de Fútbol inglés estableció que las pelotas debían tener una circunferencia de 70 ctms. y pesar entre 350 y 400 gramos. Esos primeros balones eran de cuero y llamados de tiento a causa del cordón que cerraba las costuras por fuera. En el interior había una vejiga de cerdo que se llenaba de heno. No eran completamente esféricos y no botaban de manera uniforme...



de los mismos para tener 12 hexagonales y 6 rectangulares. y así tuvo ya un aspecto MÁS REGULAR. Además incorpora la válvula de látex que mantiene más tiempo el aire en su interior. Sin embargo en el 66 en Inglaterra se vuelve al modelo tradicional con el balón que crea la marca Slazenger.

## LA GRAN REVOLUCIÓN EN EL 70:

Es el Mundial de México 70 cuando ADIDAS se convierte en la marca que crea el balón TELSTAR para los mundiales, que trajo como novedad. aún siendo de cuero, que contaba con 32 gajos poligonales y adoptó el color blanco y negro para ser visto mejor por

## COMIENZA LA EVOLUCIÓN:

Con el paso de las décadas, los balones evolucionan y dichos cambios se aprecian en los que eran empleados en cada Mundial de fútbol. En el primer Campeonato mundial, el de 1930 en Uruguay, se utilizaban los balones de tiento primigenios que tenían una vejiga de cerdo dentro. En Ebay se vende uno de los balones de la final entre Uruguay y Argentina por 139 euros.

En los siguientes mundiales los balones empezaron a cambiar. La vejiga del interior comienza a ser sustituida en el mundial de 1938 en Francia por una VÁLVULA INFLABLE que permitía hinchar el balón sin tener que descoserlo, y a la vez aumentan los paneles con los que están realizados y aparecen los modelos que usaban 18 paneles en el año 1954 en Suiza.

## LA LLEGADA DE LOS HEXÁGONOS, EL COLOR BLANCO Y EL BALÓN SINTÉTICO:

Los gajos que conformaban el contorno y la forma del balón no permitían hacer una bola demasiado esférica. En el año 62, en el Mundial de Chile, el balón cambió la forma de sus paneles. Ampliaron y cambiaron la forma

el espectador del estadio y ya de la televisión.

En 1978 llega el Tango para Argentina que se llegó a emplear en seis ediciones del Mundial. Ya en España 82 se combinó el cuero con el poliuretano para hacerlo impermeable. Cinco años más tarde llega el primer balón TOTALMENTE SINTÉTICO que reducía la absorción del agua. En 2002 desaparece el Tango y llega el FEVERNOVA para Corea y Japón con un diseño llamativo y colorido que causó impacto.

## LOS BALONES CONTEMPORÁNEOS:

Las novedades rompedoras llegan tras el 2002. En el de Alemania de 2006 se presenta un balón con menos gajos, el TEAMGEIST, aunque en 2010 en Sudáfrica aparece el JABULANI, balón que hace campeona del Mundo a España. En 2014 llega el BRAZUCA para poner samba al Mundial de Brasil, y finalmente en Rusia, último hasta la fecha en 2018, se regresa al TELSTAR mítico con mejoras tecnológicas y con la incorporación de un CHIP con el que se permitía saber si el balón traspasaba o no la línea de gol. Todo un cambio en el balón de fútbol, el gran protagonista de este juego y que ha ido mejorando notablemente para el confort del futbolista y de la seguridad en el terreno de juego.

**ELECTRICIDAD**  
**HNOS. IRIARTE**  
INSTALACIONES ELÉCTRICAS  
TELECOMUNICACIONES  
TLF.: 649 033 490  
MÓVIL: 609 207 169  
RIBADEO

**FRUTAS MUCHA S.L.**  
Frutas  
**MUCHA**  
T.: 679 473 737  
Plaza de Abastos · RIBADEO

**CHATARRAS Y METALES JORGE**  
Jorge Rivas Dasilva

- COMPRA DE CHATARRA Y METALES
- VENTA DE CIERRES METÁLICOS Y ALAMBRADAS PARA FINCAS
- HIERRO NUEVO Y USADO Y CHAPA DE CUBIERTAS
- COMPRA/VENTA DE MAQUINARIA Y MATERIALES APROVECHABLES

Pol. Industrial de Barreiros - Parcela 62 - BARREIROS  
982 121 021 / 646 72 47 97 (Jorge)

# LA QUIROPRÁCTICA EN EL DEPORTE

Ya por el año 1960, el que es considerado uno de los mejores futbolistas de la historia y símbolo del FC Barcelona, el húngaro-eslovaco Ladislao Kubala revelaba en una entrevista que *“de no ser por la quiropráctica, Kubala hoy no jugaría al fútbol”*. Su quiropráctico era de los pocos que había en España por aquel entonces. La profesión siempre fue más conocida y extendida por otros países de Europa y aún más en Norte América. Y a día de hoy seguimos muy lejos de estos países respecto a la incorporación de la quiropráctica en el deporte.

## ¿QUÉ ES LA QUIROPRÁCTICA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la quiropráctica como: *Una profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos del sistema neuromusculoesquelético y de los efectos de éstos en la salud general. Se basa en técnicas manuales, incluyendo ajustes articulares y/o manipulaciones centrándose principalmente en las subluxaciones.*

La quiropráctica está reconocida como profesión sanitaria por la OMS y prácticamente todos los países desarrollados del mundo, incluyendo a nuestros vecinos Portugal, Francia, Reino Unido, Italia y un largo etcétera; en total más de 90 países por todo el mundo. Pero donde más extendida está es en los EE.UU. Tanto la población general como los deportistas son usuarios habituales y los que mejor conocen los beneficios de la quiropráctica son los profesionales del deporte.

## ¿QUÉ TIENE LA QUIROPRÁCTICA QUE ATRAE A LOS DEPORTISTAS?

Como ha dicho el dr. Jean-Pierre Meersseman, el quiropráctico belga responsable de crear en 2002 el Milan Lab, *“una centésima de segundo es la diferencia entre ganar o perder una olimpiada. Es igual para los futbolistas”*.

Este revolucionario centro de diagnóstico, tratamiento y prevención de lesiones deportivas que llevó al AC Milán a mejorar el estado físico de sus jugadores y a tres finales del Champions League en los 5 años después de su fundación, se basa en tres niveles funcionales:

- Zona Neuroestructural - El enfoque quiropráctico
- Zona Bioquímica y
- Zona Mental

## ¿QUÉ ES EL ENFOQUE QUIROPRÁCTICO?

Se trata de la detección y corrección de problemas biomecánicos del cuerpo,

especialmente de la columna vertebral, que pueden afectar al estado de salud, al rendimiento físico y a la predisposición para sufrir una lesión. Los deportistas que acuden a los quiroprácticos lo hacen por tres razones: para acortar el tiempo de recuperación de una lesión, para la prevención de lesiones y para mejorar el rendimiento físico (aunque sólo sea por unas centésimas).

Pero es en Norte América donde la quiropráctica se ha establecido con mayor amplitud en toda la sociedad y especialmente entre los deportistas. Lo que en algún tiempo se consideraba una medicina alternativa, hoy en día es una práctica corriente. Sobre un 90% de todos los deportistas de élite acuden a la quiropráctica habitualmente para mantenerse en la mejor forma física posible. En todos los principales deportes de Norte América, los quiroprácticos forman parte de las plantillas médicas. En la liga de football americano, la NFL, todos los equipos tienen un quiropráctico en plantilla. Y es que en este deporte tan brutalmente físico *“un partido es como estar en 20 o 30 accidentes de tráfico”*, dice Emmitt Smith, ex-jugador de los Dallas Cowboys, y continúa, *“Pero si te aprovechas de los cuidados quiroprácticos, vuelves a equilibrar el cuerpo, devolverle sus posiciones normales, y funcionas mejor y recuperas más rápido”*. Además, el 72% de los jugadores de golf profesionales acuden a un quiropráctico. Tiger Woods ha declarado, *“He estado yendo a quiroprácticos desde que tengo memoria. Es tan importante para mi entrenamiento como lo es ensayar mi swing”*. La mayoría de los equipos de la NBA (baloncesto), MLB (baseball) y NHL (hockey sobre hielo) tienen quiroprácticos en plantilla.

En España la quiropráctica aún tiene mucho camino por delante. Existen dos facultades, en Madrid y Barcelona, acreditadas por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica pero aún no hay legislación que reconozca a la profesión como sanitaria, abriendo una ventana para el intrusismo en que cualquiera puede decir que es quiropráctico o que ofrece tratamientos de “quiropaxia”, sin un título universitario reconocido.

Pero sólo es cuestión de tiempo que la profesión se regule y se reconozca como ha sucedido en el resto de Europa. Porque, como dijo la tenista Martina Navratilova, refiriéndose a la quiropráctica, *“A medida que nos vamos dando cuenta de la necesidad de la medicina preventiva, las terapias alternativas jugarán un papel más importante en nuestras vidas. Después de todo, a la gente le gusta lo que funciona”*.

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



**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



# EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO - CORE

En anteriores artículos hemos hablado de actividades físicas como el caminar, correr, ciclismo o natación - ejercicios que se pueden clasificar como aeróbicos o cardiovasculares. Son ejercicios que emplean muchos músculos durante largos periodos de tiempo y hacen trabajar el corazón, los pulmones y el sistema vascular, y por supuesto el aparato músculo-esquelético.

También hablamos de las lesiones más frecuentes relacionadas con estas actividades. Algunas de estas lesiones muchas veces son a consecuencia de no estar bien preparados físicamente algunos músculos que en la vida cotidiana no ejercitamos suficientemente. Un ejemplo puede ser los músculos dorsoflexores del tobillo. Son los músculos que elevan el pie. Éstos entran en acción cuando andamos o corremos justo en el momento en que el talón del pie contacta con el suelo y evitan que la parte delantera del pie golpee con fuerza el suelo. En nuestras actividades cotidianas, son músculos que se emplean al andar, pero no suelen estar lo suficientemente fuertes para empezar una actividad más exigente y a consecuencia se puede producir la periostitis tibial, una lesión muy común entre corredores.

Este es sólo un ejemplo que demuestra que es muy importante tener los músculos fuertes para practicar deporte con seguridad. Y para fortalecer los músculos, lo mejor es hacer ejercicios especialmente diseñados para trabajar determinados músculos o grupos musculares de una forma aislada y controlada. Mucha gente va a un gimnasio donde hay máquinas de toda clase y pesas desde las más pequeñas hasta las de tamaño Arnold Schwarzenegger - y consiguen muy buenos resultados. Pero también se pueden hacer ejercicios en casa con muy poca inversión económica y con resultados perfectamente satisfactorios para los que no tenemos ilusión de presentarnos al Mister Olympia.

Hoy vamos a tratar los músculos que dan estabilidad a la zona de la cintura, o lo que en inglés se denomina core. Concretamente, son los músculos de la zona lumbar y los abdominales. Hay muchísimos ejercicios diferentes que trabajan el core. Pero lo más importante para conseguir buenos resultados es hacer unos pocos con los que estemos cómodos y, ante todo, ser constantes. Hay que hacerlos varias veces a la semana, incluso se pueden hacer todos los días.

Así que aquí vamos a tratar sólo unos pocos que me gustan a mí. Pero el que esté interesado en aprender más, puede contactar con un preparador o entrenador físico, acudir a un gimnasio con monitor o buscar videos en internet. Hay tantos ejercicios de core que es todo un mundo dentro del fitness.

Para los siguientes ejercicios, la única inversión económica que os recomiendo es en una esterilla de tipo yoga, pero se pueden hacer sobre cualquier superficie acolchada.

## ABDOMINALES:

### 1. Plancha frontal - Recto abdominal

La plancha frontal es un ejercicio muy simple. Te pones en el suelo tumbado boca abajo. Apoyas las puntas de los pies. Elevas la cabeza y hombros apoyando en los antebrazos. Elevas las caderas hasta que el cuerpo esté perfectamente en línea. Aguantas esta posición el tiempo que puedas. Después vamos al siguiente ejercicio, que es:



### 2. Plancha lateral - Abdominales laterales / oblicuos

Ahora seguimos en el suelo pero sobre un lado. Apoyamos el peso del cuerpo superior sobre el antebrazo. Levantamos las caderas hasta que el cuerpo esté perfectamente en línea, sólo apoyando en el antebrazo y en el lateral del pie inferior, los pies juntos. Mantenemos esta posición todo el tiempo que podamos. Después damos la vuelta y hacemos lo mismo del otro lado.

## LUMBARES Y GLÚTEOS:

### 1. El Puente

Nos ponemos tumbados en el suelo boca arriba. Doblamos las rodillas para que los pies nos queden cerca de los glúteos y un poco separados entre sí para que estén en línea con las caderas. Los brazos extendidos a los lados en el suelo. Con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, elevamos las caderas hasta que las rodillas, las caderas y los hombros estén en línea. Aguantamos esta posición unos 5 segundos y bajamos brevemente. Repetimos las veces que podamos.



Sólo con estos tres ejercicios, si se hacen todos los días, o por lo menos día sí - día no, los resultados se van a notar. La constancia es clave.

En los siguientes artículos continuaremos hablando de ejercicios de fortalecimiento de otros grupos musculares.

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

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



**Granitos Carballido**

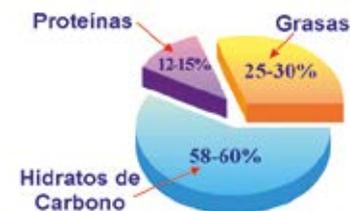
**La Naturaleza a sus pies**

**Tif.: 670 063 544**

POLÍGONO INDUSTRIAL DE MATELA S/N  
 27150 OUTEIRO DE REI. LUGO  
 EMAIL: contacto@granitoscarballido.com  
 WWW.GRANITOSCARBALLIDO.COM

# LAS REGLAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

De poco te sirve entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.



**C**omer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier fase de nuestra vida. La misma importancia tiene el entrenamiento, aunque de nada sirve entrenar duro y cada día si no te alimentas bien.

Los deportistas persiguen varios objetivos con su entrenamiento: alcanzar un mayor rendimiento, mejorar sus marcas o registros, ganar masa muscular, reponerse tras el esfuerzo, tener más energía y perder peso (grasa).

## REGLAS BÁSICAS PARA PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA:

1. Basar el plan nutricional en alimentos saludables: conviene alejarse de las DIETAS MILAGRO, innecesarios suplementos, falsos quemagrasas, pastillas que mejoran el rendimiento, etc.
2. Hidratarse: entre el 50-60% del cuerpo es agua. Cualquier reacción química que se origina en tu organismo se da en medio acuoso: los músculos no son una excepción. Una ligera deshidratación (entre el 2-3%), implica una bajada de rendimiento. Es más, un MÚSCULO DESHIDRATADO ES MÁS PROPENSO A SUFRIR LESIONES.
3. Dieta basada en alimentos naturales: son mucho más baratos, más nutritivos y te ayudarán a cubrir tus necesidades diarias de nutrientes. Además, ahorras ingerir cantidades de sal, conservantes y colorantes artificiales, grasas trans y un sinfín de productos que no sabemos el impacto que tendrán en nuestro organismo a largo plazo.
4. Prioridad en el consumo de frutas y verduras: no existe dieta saludable ni óptima para obtener un buen rendimiento si la base dietética no se rige siendo RICA EN FRUTA Y VERDURA. Nos otorgan un cómputo de minerales, vitaminas, fibra, antioxidantes y finonutrientes. Actúan como una "polifarmacia".
5. Planificar las comidas: una de las mejores formas de asegurar que vas a

comer lo que idealmente te conviene en cada toma. Si dejas que la elección sea al libre albedrío y por la sensación de hambre, probablemente optes por lo que te apetece pero **NO POR LO QUE TE CONVIENE**.

6. Atención al "Nutrient Timing": ¿Y qué es? Saber elegir QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del ejercicio. Se generan muchos cambios metabólicos en tu músculo durante la actividad física y posteriormente. Por eso hay que proporcionarle al músculo todos y cada uno de los nutrientes que necesita para expresar su máximo potencial.
7. Adiós al miedo a las grasas: durante muchos años, los deportistas han tenido pánico a las grasas. Ahora se sabe que una dieta muy baja en grasas tiene un impacto negativo en el rendimiento y en la salud. Según escojas el tipo de grasas beneficiará a tu salud cardiovascular, como los ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES OMEGA-3 que ejercen funciones estructurales muy importantes. No debemos tomar ni muchas ni pocas grasas, las justas, pero siempre de la mayor calidad.
8. Huye de la fobia a los carbohidratos: muchos vendedores de dietas milagro hablan de las falsas bondades para la salud y beneficios en el rendimiento al reducir al mínimo el consumo de hidratos de carbono. **NO EXISTE EVIDENCIA DE QUE SEA CIERTO**. El reducir su consumo puede afectar al rendimiento deportivo y a la regulación hormonal.
9. Óptimo consumo de proteínas: las proteínas son IMPRESCINDIBLES para poder recuperar, regenerar y reparar los tejidos musculares que han sido dañados o excesivamente usados durante el entrenamiento.
10. Antes de incluir en la dieta suplementos hay que informarse: Es un mercado multi-variado, todos prometen resultados inmediatos y sorprendentes pero sólo unos pocos cuentan con el respaldo científico. Conviene tener toda la información posible antes de acudir a ellos.

**LA CASA DE  
LA PERSIANA**

**VENTA, COLOCACIÓN Y REPARACIÓN DE PERSIANAS DE ALUMINIO Y PVC, PERSIANAS MANUALES, ELÉCTRICAS Y SOLARES, ESTORES, MOSQUITERAS, VENECIANAS, CORTINAS, PANEL JAPONÉS, VENTANAS DE TEJADO Y CLARABOYAS, MAMPARAS DE BAÑO Y DUCHA, MUEBLES DE BAÑO, GRIFERÍAS, APLIQUES Y ACCESORIOS, REFORMAS DE BAÑO.**

**Pasarón y Lastra, 9 Bajo - Ribadeo (LUGO)**  
**info@lacasadelapersiana.es • T 982 131 148 - 609 702 661**

### 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



## PINTURAS

# LUIS REAL

PINTURAS  
EN GENERAL,  
GOTELET,  
ESTERILLA,  
LACADOS, ETC.

- LIMPIEZA DE FACHADAS
- COLOCACIÓN DE PARQUET INDUSTRIAL
- ACUCHILLADO Y BARNIZADO



# T. BARJA S.L.

Ctra. Nac. 634 Km 603-27730 Abadín (Lugo)  
Tel. 982 50 81 62 - 659 58 82 07  
www.talleresbarja.com · tallerbarja@gmail.com

SERVICIO OFICIAL



PEUGEOT

ABIERTO TODOS LOS SÁBADOS PARA VENTAR Y MANTENIMIENTOS DE 9 A 13:30 H. GRÚA 24 HORAS.



## DELEGACIÓN DA MARIÑA EN RIBADEO

Ctra. Nac. 634 Km 555 Ribadeo (Lugo) a 50 m. de la rotonda de acceso a la A-8. Tlf.: 982 120 719  
GRAN VARIEDAD DE VEHÍCULOS. CONSULTA NUESTRAS OFERTAS CON DESCUENTOS ESPECIALES PARA LA REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SU VEHÍCULO



# LUGO SPORT

EDICIÓN

TIME

EL PERIÓDICO DEL PARTIDO



LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE LUCENSE

## ANÚNCIATE EN LUGO SPORT

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

**LUGO SPORT** DIGITAL  
LA PUBLICACIÓN DEL DEPORTE LUCENSE

**¡ESTÁN MUY VIVOS!**

DESCARGA TODAS LAS EDICIONES

**CONSTRUCCIONES FIDEL**  
CONSTRUCCIONES Y ALBAÑILERÍA DE ÁRBOL, S.L.

CONSTRUCCIÓN, REPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE EDIFICACIONES  
INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL  
INSTALACIONES DE FONTANERÍA  
REVESTIMIENTOS EXTERIORES  
667 937 943 - 982 502 489  
Barreiro, 10 - ÁRBOL - VILLALBA

