

Imparte actividades como Tai-Chi, Jeet Kune Do y running

***The Back Yard*: Una asociación deportiva para una vida sana**



Grupo de participantes en una clase de Jeet Kune Do



José Quirós defiende los beneficios del Tai-Chi



Algunos de los componentes de *The Back Yard* en una carrera popular

Desde hace poco más de un año se ha creado la Asociación Deportiva *The Back Yard*, la cual imparte diferentes actividades en la Ciudad Deportiva Príncipe Felipe de Arganda del Rey. La entidad tiene como principal fin la promoción de actividades deportivas de desarrollo personal que resulten beneficiosas para el buen estado de forma tanto física como mental.

El presidente de la asociación, José Quirós, comentó que “pretendemos inculcar cultura deportiva, vida sana, porque uno de los problemas que se tienen actualmente es que la gente no hace cosas”. Para él “Arganda es una ciudad puntera en cuanto a actividades deportivas y nos pareció buena idea hacer una asociación que ya funcionaba a nivel nacional”. Tai-Chi Qi-Gong, Jeet Kune Do y running

Una de las actividades más destacadas es el Tai-Chi Qi-Gong, formada por un conjunto de técnicas de relajación corporal fundamentadas en la medicina tradicional china. La práctica del Qi-Gong procura tal grado de

relajación y armonía que resulta una opción ideal para solucionar problemas de tensión, preocupaciones y estrés. Está dirigida a cualquier persona y a cualquier edad. “Muchos piensan que sólo es para la gente mayor y no es así”, explicó Quirós. Según confesó, “yo, como fisioterapeuta, recomiendo este tipo de actividades porque no es trabajo únicamente de fuerza, hay trabajo de respiración, de control corporal y de equilibrio”. Hay muchos métodos y cinco estilos diferentes, de los cuales *The Back Yard* trabaja el enfocado hacia la salud, hacia el interior. Las clases se imparten lunes y miércoles de 21 a 22 horas y sólo requiere acudir con ropa cómoda.



El running es otra de las actividades de la asociación

Entre las artes marciales el protagonismo lo adquiere el Jeet Kune Do, creado por Bruce Lee, quien aparte de ser un excelente deportista, era también filósofo, con una determinada manera de enfocar la vida. Quirós afirmó que “uno de los principios es no ponerse límites, porque mi límite es mi propia capacidad”. Estas clases se vienen impartiendo desde 2007 y es el propio presidente, formado en Terrassa, quien las dirige. “Es un deporte de contacto, para aprender a defenderte en situaciones de la vida real”, dijo. En su entrenamiento hay una secuencia y se empieza al aire, para luego llegar al contacto, siempre con las protecciones adecuadas. “No se trata de fomentar la agresividad, sino de aprender a controlarla, para eso tu cuerpo tiene armas y puedes usar diferentes puntos para defenderte”, explicó. Las clases se dan los martes y los jueves de 21 a 22:30. La tercera actividad destacada es el running, impartida por un licenciado en Actividades Físicas y del Deporte, especialista en triatlón. Se forman grupos para correr y se plantean entrenamientos personalizados, con dos consejos fundamentales: ser constante y no hacer exce-



Clase teórica durante la jornada de puertas abiertas

Los. El objetivo es ir participando en carreras populares como la XXV Cívico-militar de la Casa de Campo de Madrid el pasado mes de octubre. La próxima convocatoria es una caminata a Morata andando el próximo 22 de marzo. Como afirmó Quirós “andar es de lo más sano que puedes hacer y no te hace falta una especial condición física”. Lo principal es marcarse una progresión y la asociación tiene como objetivo “hacer la Vallecaña, para llegar a los diez kilómetros”. Otras actividades y proyectos Las clases están enfocadas a

público adulto, a partir de 14 años. El pasado 10 de enero se hizo una jornada de puertas abiertas que consistió en dos clases gratuitas, una de una hora práctica de Tai-Chi y otra de dos horas de Jeet Kune Do, la primera teórica y la segunda, práctica. Quirós recordó que “en cada uno de los grupos nos juntamos casi 30 personas y vino gente de fuera de Madrid, como Ciudad Real y Toledo”. La asociación también ha hecho barranquismo, con una visita al nacimiento del río Cuervo en Cuenta; equitación y alguna es-

capada en bicicleta. “Estamos abiertos a diferentes actividades, si hay gente interesada”, confirmó el presidente. The Back Yard estuvo impartiendo una clase de Tai-Chi en Soto del Real, durante una carrera popular, y participó en una mesa redonda sobre deporte. Entre los futuros proyectos se encuentran el pilates (la entidad cuenta con dos monitores entre su junta directiva) o las actividades para niños.

Ser socio de la asociación tiene ventajas como descuentos en material deportivo en distintos establecimientos, pero “el beneficio más importante es la pertenencia a un grupo estructurado cuyo fin es hacer deporte, con un ambiente muy sano”, comentó Quirós. Según él “desde el punto de vista de la salud, hay un riesgo inherente en no hacer nada; la gente activa y con la mente abierta llega muchísimo mejor a edades avanzadas que gente que no ha hecho ejercicio y tiene muchos años menos”. El presidente animó a hacer cualquier actividad y confirmó que toda persona puede informarse sobre The Back Yard a través de su página web www.thebackyard.es.

Texto: M.M.P.
Fotos: The Black Yard

Acuerdo entre ASEARCO y Prevensystem



Pedro Montero, David París y Cristina García

El pasado mes de mayo, la asociación de empresarios ASEARCO alcanzó un acuerdo con la empresa Prevensystem que permitirá a sus asociados “un servicio ajeno de Prevención de Riesgos Laborales con un 15% de descuento sobre la tarifa sobre la tarifa que estén pagando por los servicios que tengan contratados en Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicología Aplicada y Vigilancia de la Salud.

L.S.

Paseo reivindicativo de la RSP por la situación del transporte público



El paseo transcurrió entre las cocheras de Argabús y la estación de Metro de Arganda del Rey

Una treintena de activistas de la Red de Solidaridad Popular (RSP) de Arganda y de otros colectivos realizaron un paseo reivindicativo el pasado 28 de abril. A lo largo del recorrido, desde las cocheras de Argabús hasta la estación de Metro de Arganda del Rey, se gritaron proclamas a favor del abono social y de un transporte público de calidad. Igualmente

informaron a los vecinos y vecinas de sus reivindicaciones mediante panfletos explicativos. Esta acción apoya la campaña de la Plataforma Madrid en Transporte Público que exige mejoras en este transporte y que este servicio público sea accesible a aquellas personas cuya situación económica sea complicada por llevar mucho tiempo desempleadas. Los miembros

de la RSP protestaron contra las “políticas de recortes y tarifazos aplicadas durante los últimos años”, contra la construcción de estaciones infrautilizadas realizadas “con fines electoralistas” y contra el elevado gasto en campañas publicitarias de los distintos medios de transporte público.

M.M.P.