

---

**Erick Hernández: Desde casa, por los médicos, sí se puede**

Por: Harold Iglesias Manresa / CubaSí

21/07/2020



Esta vez la entrevista tuvo un carácter sui géneris. El recordista mundial y Guinness de dominio del balón, Erick Hernández, me mandó las respuestas mediante audios y por vía WhatsApp, ya cuando sus músculos padecían mucho menos dolor y el registro 1:05:06 horas golpeando la esférica con la cabeza desde la posición de sentado, y 1.5 kg asidos a cada tobillo era meta vencida y casi recibida por Cronos.

Sin el público presenciando su poder “domesticador” en el hotel Copacabana o cualquier otro de sus escenarios habituales, esta vez la azotea de su casa sirvió de sede para el segundo registro materializado en tiempos de Coronavirus, pues antes el 17 de mayo había conseguido 188 golpes en 30 segundos con su testa, pero estando de pie.

Con la ecuanimidad que lo caracteriza, y con la experiencia de quien más de un cuarto de siglo imponiendo registros universales inalcanzables, esta vez Erick dedicó su primacía a los médicos cubanos, por la labor que realizan a diario tanto en Cuba como fuera de la Isla, por la solidaridad y el gesto tan humano de salvar vidas en un panorama tan difícil como el impuesto por el Coronavirus.

**¿Por qué ir en busca de esta modalidad?**

“Venía con la preparación previa del récord anterior de los 30 segundos donde tuve que fortalecer mucho los planos musculares del cuello, la espalda alta, trapecios, me lo planteé, pues la parte técnica del dominio del balón con la cabeza se me da con bastante facilidad.

Pienso que este tiempo puede subirse un poco más. Estaba fijado anteriormente en 1:02 horas y creo que puedo llevarlo hasta la hora y media. Se trata de irlo subiendo progresivamente”.

**¿Cuán difícil ha sido entrenar en casa con las condiciones impuestas por el Coronavirus?**

“La preparación ha sido difícil por las circunstancias. En casa no puedo llevar un plan específico a tono con los aparatos e infraestructura que poseen los gimnasios.

Entonces se trata de trabajar con un grupo de ejercicios que demanden mayor intensidad y menos tiempo de recuperación entre cada ejercicio.

La carrera, fundamental para mí, la he suplido con menos pausas, mayor número de repeticiones, salto suizo...”

**¿Cuánto de favorable o no hay en los ejercicios en casa?**

“Desde el punto de vista de planificación y variedad para cubrir todos los músculos de forma más detallada el gimnasio es más factible. La ventaja de entrenar en casa consiste en la tranquilidad, la soledad. A mí me gusta entrenar solo. Cuando hay varias personas su presencia te puede desconcentrar un poco y eso a veces limita realizar toda la planificación diaria al pie de la letra”.

**¿Qué planos musculares priorizaste y cuáles sufrieron más ahora?**

“Prioricé aquellos que tuvieron una incidencia mayor sobre el récord: esternocleidomastoideo, trapecios, hombros, bíceps, tríceps, abdominales y en las piernas los cuádriceps y gemelos.

**¿Motivaciones?**

“Una de las motivaciones fundamentales estriba en el hecho de demostrar que desde casa también se pueden hacer cosas y mantenerse en forma a pesar del régimen de cuarentena. Se trata de cumplir con todas las orientaciones y medidas higiénico-sanitarias, pero sin perder el empeño en lo que uno se ha propuesto, ni volverle la espalda a la actividad física”.

**¿Diferencias fundamentales entre ambas modalidades de récords?**

“Una de las diferencias fundamentales está en la posición, y por consiguiente el dominio del balón sentado parte del movimiento de las piernas, que son las que le dan el impulso a ese golpeo al flexionar y extender.

Si a eso le sumas el tener un peso adicional de 1.5 kg en cada una de ellas, pues el control y empuje se hacen mucho más difíciles.

Creo que ahí es donde más se nota el esfuerzo y la complejidad”.

Tarde de lunes. Hace más de 24 horas que Erick pulverizó otro registro Mundial. En condiciones no ideales, sin la presencia ni el aliento del público, con una dosis extra de voluntad, y como tributo a esos héroes de batas blancas que pasan horas luchando contra Cronos, y por la vida.