

---

Jhoen Lefont: Un delfín fuera del agua (+ VIDEO)

02/03/2018



El Complejo de Piscinas Baraguá, una especie de hábitat natural que ha decidido visitar. El balón de fútbol, una prolongación de su cuerpo. Extrapolar todos los récords posibles que se realizan en tierra, al agua, un modo de vida que le va resultando exitoso. Así podría caracterizarse al recordista mundial y Guinness Jhoen Lefont, quien fijó su más reciente cota del orbe en 15:12 minutos (la anterior era de 12 minutos y fracción) controlando el esférico sin dejarlo caer al agua.

Un arduo trabajo preparatorio sobre los planos musculares cervicales, piernas y espalda requirió esta cota, cuyo fondo físico venía trabajando el matancero Lefont desde su cota anterior, la de rapidez para vencer los 50 metros con la pelota sobre su testa en 1:14 minutos y fracción.

Con una habilidad para realizar dominios que fue puliendo con el paso de los años a fuerza de entrega. Llegó a simultanear por dos años esa modalidad con los rigurosos entrenamientos del polo acuático, hasta que decidió darle un vuelco a su vida. Hablábamos en aquel entonces de días de tres sesiones de entrenamiento y casi ocho horas de esfuerzo físico de diversa índole.

Hoy, Lefont se siente satisfecho con el nuevo cauce que ha tomado, y además, cuenta en su poder con plusmarcas en la modalidad fuerza (99 toques con un cinturón de 15 kg atado a la cintura); resistencia (1513 toques consecutivos, y homologado por el libro Guinness en tres ocasiones); desplazamiento (200 metros); rapidez (1:14 minutos nadando 50 metros) y 183 toques en un minuto.

De visita en nuestra redacción del Portal CubaSí, Lefont pormenorizó sobre los avatares del proceso de homologación de sus récords, a la vez que anunció sus posibles próximos intentos. Casi ocho años lleva dedicado a esta disciplina. La vida premia la entrega y la constancia y Lefont, sin temor a equivocarme, es un ganador.

