

GIMNASTA KARINA REGIDOR SE ESFUERZA AL MÁXIMO POR EL DEPORTE QUE AMA

# SEPARTE EN



Karina quiere estudiar educación y enseñar gimnasia.

REBECA AGUIA



◆ KAROL ESPINOZA  
ULLOA

kespinosa@katpa.co.cr

**La gimnasia.** Llegó a la vida de Karina Regidor a los cuatro años.

Cuenta la elástica joven que cuando no practica se vuelve loca y que de pequeña, cuando no quería lavar platos, su mamá le decía que si no lo hacía, no entrenaba.

los atletas que de verdad le ponen.

**No aguantarían.** Lo que más le gusta de la gimnasia es que a veces debe vencer los miedos para lograr algunas posiciones.

Cuando le preguntamos qué piensa del trabajo de los futbolistas que, por lo general, solo entrenan dos veces al día, fue bien sincera.

“Si uno pusiera a un futbolista a hacer lo que uno hace, no aguanta. En cambio uno entrena un montón, hace muchos sacrificios, las cosas le cuestan. En cambio a ellos se los dan todo, por ejemplo, uno debe andar haciendo durifas para ver cómo saca la pata para ir a un Mundial”.

A pesar de los sacrificios, Karina no se rinde.

A la gimnasia la ve como un trabajo porque no puede faltar al entrenamiento y si lo hace, luego las cosas qued an bien.

Durante muchos años iba a la escuela y al colegio de 7 a 2 p.m., luego viajaba en bus al gimnasio, almorzaba allí mismo y hacía las tareas para entrenar de 4 a 8 p.m.

“Llegaba a mi casa cansadísima, cenaba y me dormía, fueron como siete años así”.

La rutina cambió hace dos años. Ahora estudia en un instituto tres días a la semana durante cuatro horas y de eso dependen las horas de entrenamiento.

Ha estado en Juegos Centroamericanos y va para los Panamericanos.

REBECA AGUIA

# CUATRO