

Alumno Tec rompe 2 récords nacionales y va al mundial de powerlifting



Demián Moreno, estudiante de quinto semestre del programa [International Baccalaureate](#) en [PrepaTec Esmeralda](#), rompió **2 récords nacionales** en la categoría Junior del **Campeonato Nacional de Powerlifting**.

Esta presentación en el **Campeonato Nacional de Powerlifting** le dio el pase al mundial que se llevará a cabo en **Grecia** en noviembre de este año.

El *powerlifting* es una modalidad del **deporte de fuerza** que consiste en levantar el mayor peso posible en **3 tipos de movimientos**: sentadilla, press de banca y peso muerto. **Demián** logró levantar **155 y 190.5 kilogramos** en sentadilla y peso muerto respectivamente, siendo ambos récords nacionales.

Durante la pandemia, **Demián** comenzó a hacer **ejercicio en casa** de manera autodirigida y después de recuperarse de una lesión grave en el brazo, empezó a entrenar en el gimnasio de **PrepaTec Esmeralda**, donde se dió cuenta de su **gusto por el powerlifting**.

“Empecé a progresar y me gustó intentar superar mis retos. Me enteré del powerlifting, y me dio mucha curiosidad”, comentó **Demián**, quien al enterarse de este deporte, comenzó a enfocarse por completo en su preparación.



/> width="900" loading="lazy">

Inspiración y apoyo incondicional

Tras de 1 año de entrenamiento, **Demián** entró a su **primera competencia**. Esta fue la que le dió el pase al **Campeonato Nacional**.

El camino no ha sido fácil para **Demián**. Sin un entrenador oficial y con la presión de **equilibrar estudios y entrenamientos**, ha tenido que hacer sacrificios. *"A veces es complicado porque **no me queda mucho tiempo** para estudiar o hacer otras actividades"*, mencionó.

A pesar de las dificultades, **Demián** desarrolló su **propio programa de entrenamiento**. Después de experimentar con **técnicas nuevas** y diferentes pesos, su esfuerzo le ha dado resultados.

Además de **ser su propio coach**, con un plan de entrenamiento definido, se preparó con un **nutriólogo**, lo que le ayudó a bajar 20 kilogramos y alcanzar su objetivo en el **Campeonato Nacional de Powerlifting**.

*"**Me preparé mejor**, tuve un plan de entrenamiento más dirigido. Lo que adquirí no es fácil, pero todo tiene su recompensa al final y **vale la pena totalmente**"*, mencionó **Demián**.



/> width="900" loading="lazy">

Para **Demián**, su familia y amigos son su mayor soporte. Además de ellos, también ha sentido el apoyo de su comunidad en PrepaTec. *“Me ayudan a adecuar una mentalidad de **trabajar duro por las cosas**, de esforzarme para lo que **tengo que hacer**”*, destacó

Además, el estudiante se inspira en atletas de *powerlifting* como **Aylin Cuevas**, atleta sinaloense **campeona del mundo** en varias categorías del deporte. *“Ella siempre me ha inspirado a **llegar a un mundial**”*, recordó.

Mirando hacia el futuro

Tras ganar el Campeonato Nacional, **Demián** también tiene la oportunidad de participar en los torneos iberoamericanos y sudamericanos. Sin embargo, su enfoque está en prepararse para **representar a México** en su siguiente competencia: el **Mundial de Powerlifting en Grecia**.

*“**Lo que adquiriré no es fácil, pero todo tiene su recompensa al final y vale la pena totalmente**”*.

Demián está en sus últimos semestres de preparatoria y planea estudiar medicina en el [Tec](#). Además, forma parte de los grupos estudiantiles **Kaisen** y **Zedal** y fue seleccionado por la

Asociación Mexicana de Debate para representar a México en el **Mundial de Debate** en Panamá.

Para quienes buscan **equilibrar la vida académica** con cualquier otro aspecto, **Demián** tiene un consejo: *"la disciplina y la perseverancia **son lo más importante**. Busca un balance"*, concluyó.

NO TE VAYAS SIN LEER: