

## Nueva sesión de cine al aire libre en Ermua

**SHERLOCK HOLMES**

«Hoy Junes llega una nueva sesión de cine al aire libre en Ermua.

La plaza de Cardenal Orbe acogerá, a partir de las 22.00 horas, la proyección de la película 'Sherlock Holmes', con el peculiar detective y su inseparable Watson como protagonistas. Ambientada en el Londres de finales del siglo XIX, ambos personajes tendrán que enfrentarse a los malvados planes de Lord Blackwood, el líder de una sociedad secreta.

La cinta, dirigida por Guy Ritchie y protagonizada por Robert Downey Jr. y Jude Law, ha cosechado una buena respuesta crítica, así como unas críticas que destacan positivamente el novedoso perfil del personaje de Sherlock Holmes. En caso de lluvia, la proyección de esta película se trasladará al pórtico de la iglesia.

## 'Día de San Roke' en fiestas de Deba

**VARIÉDAD DE ACTOS**

«Deba celebra hoy lunes el 'Día de San Roke'. La jornada festiva arranca a las 7.00 horas con la diana a cargo de la Banda de Música y los dulzaineros. Una hora más tarde comenzará el encierro y a continuación, los embolados. A las 9.30 horas, en la plaza Zaharra, el grupo de dantzaris Gure Kai bailará ante la imagen del santo la Ezparta. Despues, comenzará la procesión hacia la ermita, donde se oficiará la Santa Misa. A continuación, la comparsa de gigantes y los gaiteros bailarán la era en la Plaza Zaharra. A la tarde, como acto deszacado, habrá novillada a partir de las 18.00 horas. Por la noche, cerrará la jornada los fuegos artificiales de Protección Zaragozana en la playa (23.30 horas) y el concierto de Los Reyes del K.O. (24.00 horas).

\* El CORREO se hace responsable de cambios de última hora

### TELÉFONOS DE INTERÉS

#### URGENCIAS

SOS DEBAK 112

#### HOSPITALES

Hospital Mendrano 943 032 800

Ambulatorio de Eibar 943 032 500

#### POLICIA MUNICIPAL

Eibar 943 708 424

#### ERTZAINA

Eibar 943 731 700

#### BOMBEROS

Toda la provincia 112

#### TRANSPORTES

Euskotren 902 543 210

Pesa Eibar 902 101 210

Lurraldebus 902 222 265

#### TAXIS

Eibar 943 203 071 y 943 201 325

Ermua 943 170 356

#### AYUNTAMIENTOS

Eibar (centralita) 943 708 400

Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía) 010

Pegara 943 176 322

# «Los ejercicios hipopresivos tienen unos beneficios incalculables»

**Amadeo González** Profesor de gimnasia hipopresiva

En marzo se impartió en Ermua un curso básico de esta disciplina y después del verano, se organizará otro de segundo nivel

**DORLETA VIDAL**

«**EL CORREO**. El pasado mes de marzo, el gimnasio del Batzoki de Ermua acogió un curso de gimnasia hipopresiva. El profesor, Amadeo González, anuncia que llegarán más dentro del verano, mientras explica las características de esta disciplina tanto desconocida.

—¿Qué son los ejercicios hipopresivos?

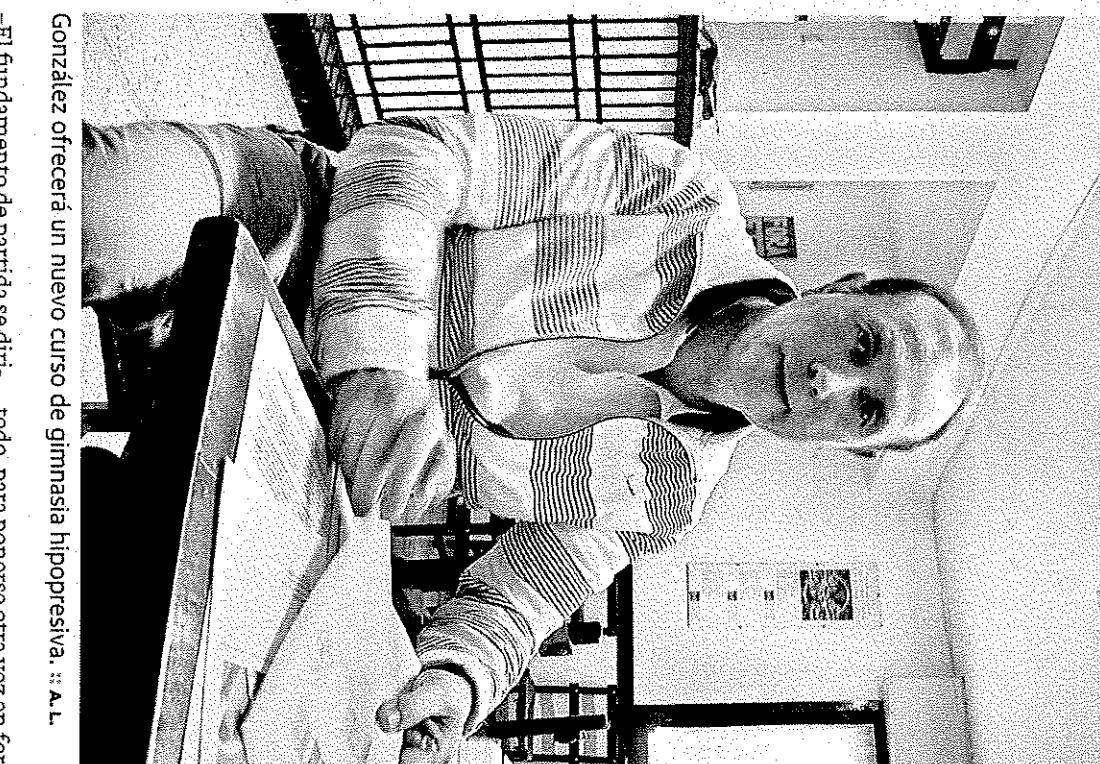
—Se trata de una gimnasia diferente a la tradicional. En ella se trabaja la faja abdominal, el suelo pérvico y también la mejora postural. A partir de esos tres fundamentos y basándonos en las diferentes patologías que pueden tener las personas que vienen al gimnasio, trabajamos unos ejercicios y otros.

—¿Tienen algo que ver con los tradicionales ejercicios abdominales?

—No. Romperemos lo que conocemos como abdominal tradicional, porque este hace una gran presión en la faja abdominal y provoca que la tripa crezca en lugar de disminuir.

Además, tanto en las mujeres como en los hombres, provoca que el suelo pérvico baje hacia abajo. A consecuencia de ello, pueden ocurrir prolapsos o caídas de órganos internos. En los hombres, esto podría derivar en hernias inguinales. Por su parte, en las mujeres, el abdominal tradicional podría llegar a generar las mismas efectos que se producen en el cuerpo tras el parto.

—¿Es una gimnasia recomendable para los dos géneros?



González ofrecerá un nuevo curso de gimnasia hipopresiva. :: A.L.

—El fundamento de partida se dirige hacia la mujer, que va a ser la que mayores beneficios va a obtener de ella, pero también es recomendable para el hombre. La lista de beneficios es interminable, pero entre ellos se encuentra por ejemplo que ayuda a eliminar la tripa y afianzar la cintura. También permite solucionar problemas de incontinencia urinaria y es innegable, sobre todo, para ponerse otra vez en forma después del embarazo.

—¿Cuál es su origen?

—Es una disciplina relativamente nueva, de 1990 aproximadamente. El belga Marcel Caufiez es el promotor de este tipo de gimnasia. El trabajaba en la recuperación de mujeres después del parto, pero un día se dio cuenta de que con la gimnasia tradicional, la tripita que queda

después del embarazo, en lugar de disminuir, aumentaba. Después de realizar diferentes estudios llegó a desarrollar este tipo de gimnasia.

—Se conoce a nivel mundial?

—Al principio se dio a conocer en Europa. En Estados Unidos también está presente y es practicada por deportistas de élite. Sin embargo, parece que hasta que un personaje público no diga que lo practica, no llega a estallar definitivamente, hay como una barrera. En cualquier caso, en la página web de Caufiez ([www.marcel-caufiez.com](http://www.marcel-caufiez.com)) aparece una lista de las personas que están capacitadas para dar clases de gimnasia hipopresiva, clasificada por pueblos. Es muy importante que la persona que da las clases esté instruida, porque de lo contrario, los efectos pueden ser muy graves.

### Buena participación

—¿Se ha llevado a cabo algún curso en Ermua?

—Sí, en marzo de este año hicimos un cursillo de 'Reprocessing Soft Fitness', que es su verdadero nombre, en el gimnasio del Batzoki. Participó un número muy interesante de personas y nos quedamos contentos. En las clases se enseña como realizar diferentes técnicas posturales, pero luego son los alumnos los que deben trabajarlas en casa.

—¿Están preparando algún curso más?

—Sí, cuando pase el verano tenemos intención de organizar un cursillo de segundo nivel, con ejercicios más complejos. Además, si vemos que hay gente nueva interesada, impartiremos un nuevo cursillo básico.

Al igual que la pasada vez, anunciamos el curso a través de carteles, aunque los que quieran recibir más información también pueden venir al gimnasio del Batzoki.

después del embarazo, en lugar de disminuir, aumentaba. Después de realizar diferentes estudios llegó a desarrollar este tipo de gimnasia.

—Se conoce a nivel mundial?

—Al principio se dio a conocer en Europa. En Estados Unidos también está presente y es practicada por deportistas de élite. Sin embargo,

parece que hasta que un personaje público no diga que lo practica, no llega a estallar definitivamente, hay como una barrera. En cualquier caso, en la página web de Caufiez ([www.marcel-caufiez.com](http://www.marcel-caufiez.com)) aparece una lista de las personas que están capacitadas para dar clases de gimnasia hipopresiva, clasificada por pueblos. Es muy importante que la persona que da las clases esté instruida, porque de lo contrario, los efectos pueden ser muy graves.

### BUENA PARTICIPACIÓN

—¿Se ha llevado a cabo algún curso en Ermua?

—Sí, en marzo de este año hicimos un cursillo de 'Reprocessing Soft Fitness', que es su verdadero nombre, en el gimnasio del Batzoki. Participó un número muy interesante de personas y nos quedamos contentos. En las clases se enseña como realizar diferentes técnicas posturales, pero luego son los alumnos los que deben trabajarlas en casa.

—¿Están preparando algún curso más?

—Sí, cuando pase el verano tenemos intención de organizar un cursillo de segundo nivel, con ejercicios más complejos. Además, si vemos que hay gente nueva interesada, impartiremos un nuevo cursillo básico.

Al igual que la pasada vez, anunciamos el curso a través de carteles, aunque los que quieran recibir más información también pueden venir al gimnasio del Batzoki.

### Buenas participaciones

—¿Se ha llevado a cabo algún curso en Ermua?

—Sí, en marzo de este año hicimos un cursillo de 'Reprocessing Soft Fitness', que es su verdadero nombre, en el gimnasio del Batzoki. Participó un número muy interesante de personas y nos quedamos contentos. En las clases se enseña como realizar diferentes técnicas posturales, pero luego son los alumnos los que deben trabajarlas en casa.

—¿Están preparando algún curso más?

—Sí, cuando pase el verano tenemos intención de organizar un cursillo de segundo nivel, con ejercicios más complejos. Además, si vemos que hay gente nueva interesada, impartiremos un nuevo cursillo básico.

Al igual que la pasada vez, anunciamos el curso a través de carteles, aunque los que quieran recibir más información también pueden venir al gimnasio del Batzoki.

### Buenas participaciones

—¿Se ha llevado a cabo algún curso en Ermua?

—Sí, en marzo de este año hicimos un cursillo de 'Reprocessing Soft Fitness', que es su verdadero nombre, en el gimnasio del Batzoki. Participó un número muy interesante de personas y nos quedamos contentos. En las clases se enseña como realizar diferentes técnicas posturales, pero luego son los alumnos los que deben trabajarlas en casa.

—¿Están preparando algún curso más?

—Sí, cuando pase el verano tenemos intención de organizar un cursillo de segundo nivel, con ejercicios más complejos. Además, si vemos que hay gente nueva interesada, impartiremos un nuevo cursillo básico.

Al igual que la pasada vez, anunciamos el curso a través de carteles, aunque los que quieran recibir más información también pueden venir al gimnasio del Batzoki.