

EN BREVE

Nueva sesión de cine al  
aire libre en Ermua

SHERLOCK HOLMES

:: Hoy lunes 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 de taquilla, 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

VARIEDAD 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 Ezpatadantza. Después, comenzará la procesión hacia la ermita, donde se oficiará la Santa Misa. A continuación, la comparsa de gigantes y los gaiteros bailarán la eta en la Plaza Zaharra. A la tarde, como acto destacado, habrá novillada a partir de las 18.00 horas. Por la noche, cerrarán la jornada los fuegos artificiales de Pirotecnia Zaragozana en la playa (23.30 horas) y el concierto de Los Reyes del K. O. (24.00 horas).

# «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

ERMUA. 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 después del verano, mientras explica las características de esta disciplina a tanto desconocida.

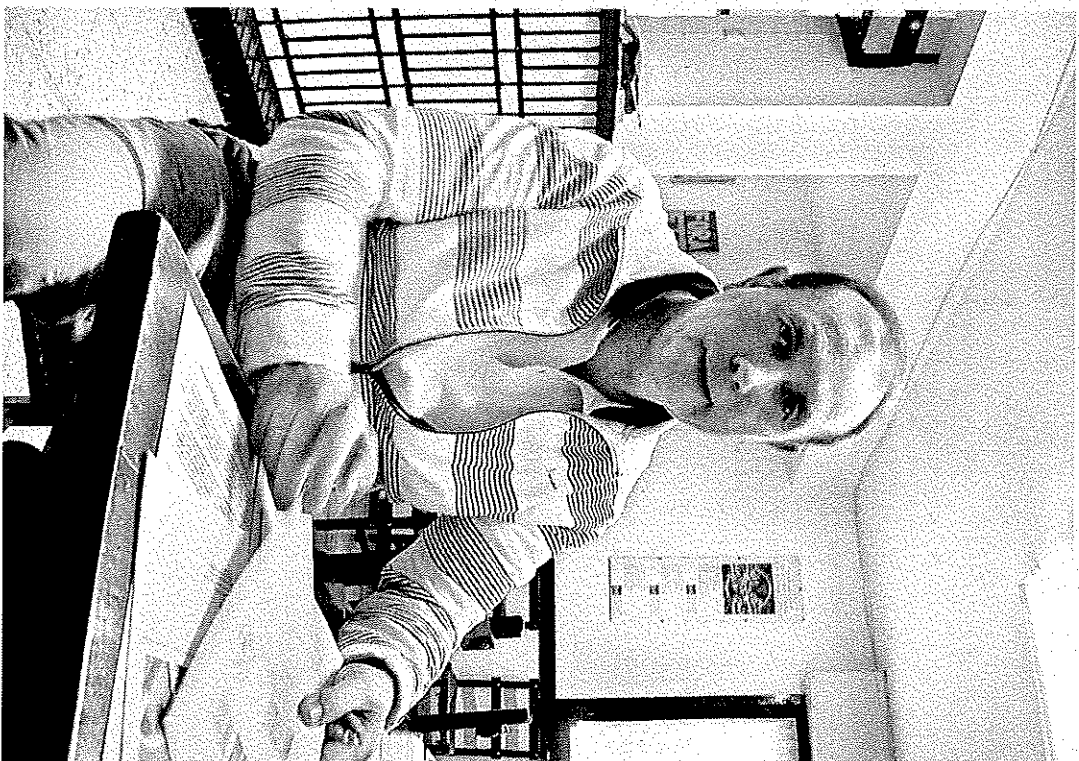
¿Qué son los ejercicios hipopresivos?

Se trata de una gimnasia diferente a la tradicional. En ella se trabaja la faja abdominal, el suelo pélvico 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. Rompemos lo que conocemos como abdominal tradicional, porque éste 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 pélvico 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 la ayuda a eliminar la tripa y afinar la cintura. También permite solucionar problemas de incontinencia urinaria y es inmejorable, sobre

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 Caufriez ([www.marcel-caufriez.com](http://www.marcel-caufriez.com)) aparece una lista de las personas que estamos capacitadas para dar clases de gimnasia hipopresiva, clasificada por pueblos. Es muy importante que la persona que de 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 con intentos. En las clases se enseñan 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, anunciaremos el curso a través de carteles, aunque los que quieran recibir más información también pueden venir al gimnasio del Batzoki.

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS

SOS DEIAK 112  
DVA 943 464 622

HOSPITALES

Hospital Mendaza 943 032 808  
Ambulatorio de Eibar 943 032 500  
Ambulatorio de Eibar (Torrekua) 943 032 650  
Ambulatorio de Ermua 943 032 630

POLICÍA MUNICIPAL

Eibar 943 708 424  
Ermua 943 176 300

ERTZAINITZA

Eibar 943 531 700

BOMBEROS

Toda la provincia 112

TRANSPORTES

Estioren 902 543 210  
Pesa Eibar 902 101 210  
Lurradebus 902 222 265  
Bizkaibus 902 222 265

TAXIS

Eibar 943 203 071 y 943 201 325  
Ermua 943 170 396

AVANTAJAMIENTOS

Eibar (Centralita) 943 708 400  
Eibar (Oficina de información a la ciudadanía, Pego) 010  
Ermua 943 176 32

\* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

CARTELERIA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2  
No hay sesión

ERMUA

LOBIANO KULTUR Goleiale s/n  
No hay sesión

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 7.00\*, 8.00, 8.30, 9.00\*, de 9.30 a 13.30\* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora.  
Sábados: 7.00\*, 8.30 y de 9.30\* a 20.30 cada hora.  
Festivos: 8.30, 12.30, 13.30, 15.30, 18.30 y 20.30.  
\*Salida desde Ermua diez minutos antes.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00\*, de 15.30 a 18.30\* cada hora, 19.30, 20.30 y 21.00\*.

Sábados: 7.00, de 7.30 a 14.30\* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00\*.  
Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30, 21.00\* y 22.00\*.  
\*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados y festivos: De 7.40 a 21.40 cada media hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.  
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

VITORIA-EIBAR

Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 12.00, 16.00 y 20.00.  
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

EIBAR-PAMPLONA

Laborables: 7.45 y 13.30.  
Festivos: 7.45 y 18.00.

PAMPLONA-EIBAR

Laborables: 11.00 y 18.00.

EIBAR-ARRATE

Sábados: 14.15  
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Sábados: 14.45  
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 13.30 y 20.30.  
Festivos: 12.00 y 19.00.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 12.00 y 20.50.  
Festivos: 12.30 y 19.30.

EIBAR-HOSPITAL MENDARRO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).  
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.  
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

HOSPITAL MENDARRO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora y a las 21.55.  
Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55.

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada

hora), 9.34 y 20.34.  
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 7.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Mendiñeta (Urkizu Pastelkua, 6).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Ugarte (Goleiale, s/n).

EIBAR-ERMUA

Noche: De 22.00 a 9.00 horas Ugarte (Goleiale, s/n, Ermua).