

Amadeo González, gimnasia hipopresiboko irakaslea: “Ezezagunak izan arren, onura ikaragarriak dituzte hipopresiboek”

- Zer da gimnasia hipopresiboa?

Faxa abdominala, zoru pelbikoa eta gorputz-jarrerak lantzen dituen gimnasia da. Honetan oinarrituta, bezeroaren arazoak kontuan hartuta, ariketa mota batzuk edo besteak egiten ditugu.

- Ohiko abdominalak indartzeko ariketekin zerikusia dute?

Ez, horien kontra jotzen dugu hain zuzen ere. Betiko ariketa horiek presio ikaragarria egiten dute faxa abdomi-



nalean eta zoru pelbikoa beharantz joatea eragiten dute, bai emakumeengan eta baita gizonengan ere. Ondorioz, prolapsioak (barruko organoak bere lekutik mugitzea), gizonengan izterron-doko etenak eta emakumeengan erditzen sortzen diren arazo berdinak sor daitezke.

- Zein onura ditu?

Onuren zerrenda amaigabea da, baina txizari ezin eusteko arazoei konponbidea ematen die, sabela kendu, gerria argaldu eta erditu ostean osatzeko da bereziki ona, besteak beste.

- Zeini zuzenduta dago?

Batez ere erditu berri duten emakumeei, baina emakume zein gizonengan sekulako onurak ditu.



- Zergatik da ezezaguna?

Diziplina hau nahiko berria da. Marcel Caufriez belgikarra izan da honen sortzaile eta bultzatzailea, 1990. urte inguruan. Gero eta gehiago ezagutzen den arren, jende ospetsuak hala nola izen handiko kirolariak hipopresiboak praktikatzen dituztela esan arte, jendeak ez du gimnasia mota honetan arreta jarriko. Marcel Caufriezen webgunean (www.marcel-caufriez.com), gimnasia hau emateko gaitasuna dugunon zerrenda agertzen da, herriz herri sailkatuta. Oso garrantzitsua baita prestaketa egokia duen profesionalarengana jotzea.

- Ikastarorik egin duzue Ermuan?

Bai, ikastaro bat egin genuen martxoan Batzokiko gimnasioan, 'Reprocessing Soft Fitness' deiturikoa. Jende kopuru dezente hartu zuen parte eta pozik geratu ginen. Klase horietan jarrera-teknika ezberdinak lantzen ditugu eta ikasleek euren kasa praktikatutako behar dituzten ariketak lantzen ditugu. Norberaren lana ere ezinbestekoa da emaitzak lortzeko.

- Ikastaro berriren bat prestatzen ari zarete?

Bai, uda pasatutakoan bigarren mailako ikastaroa egingo dugu, ariketa zailagoekin. Gainera, jende berriak interesa duela ikusten badugu, oinarritzko beste ikastaro bat egingo dugu.

0 eta 8 urte bitarteko umeentzako moda eta puerikultura

mimitos

Zapatak, pijamak,
lentzeria, aulkiak,
sehaskak, tronak...
behar duten guztia!

Eta gainera 'Hello Kitty'-ren
artikulu mordoa!

Probaleku 4, Ermua · ☎ 943 033 830

Pub Dakota



Probaleku, z/g
Ermua (Bizkaia)

dakotaermua@hotmail.com

► Cable Spot



25 urteko esperientzia dugu
antena kolektiboak eta atezain
automatikoak instalatzen.

Zure antena TDTr egokitu.
ETEN ANALOGIKOA
GERTU DAGO!



EUSKALTELEN BANATZAILEA

Telefonia mugikorra, zuntz-optikoa,
banda zabala, kable telebista...



ERMUA. San Pelayo 4 behe. 943 172314