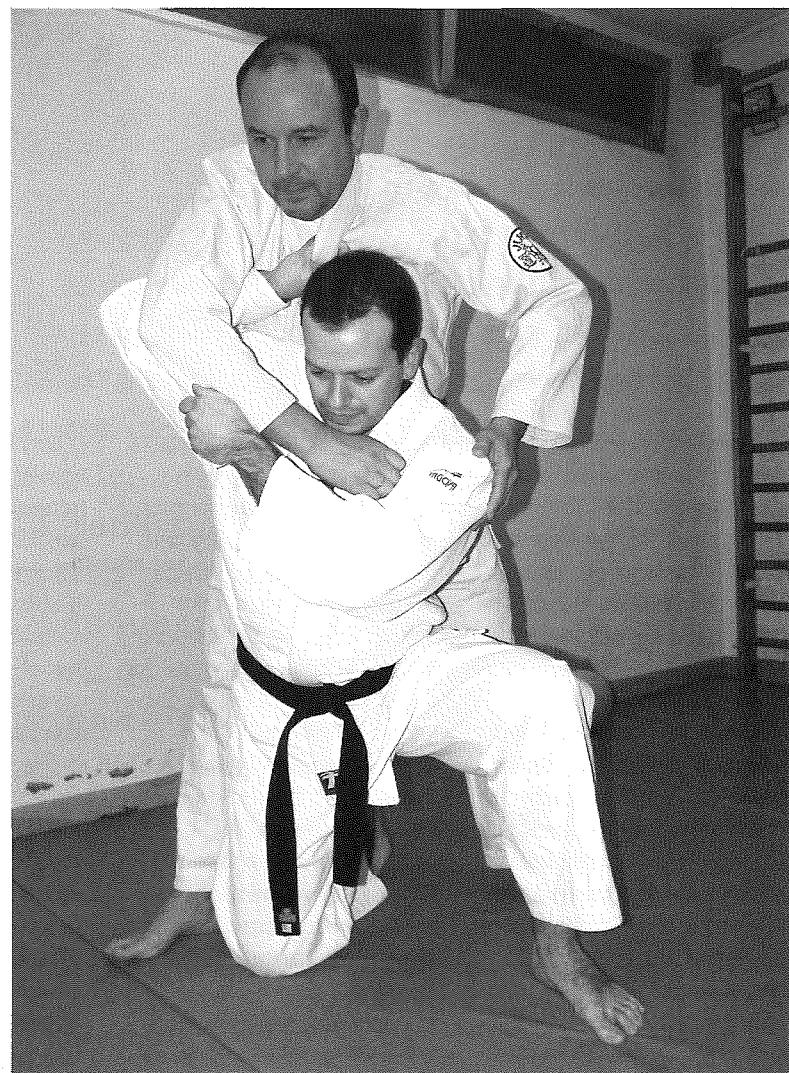


"Pilates jarduerak erantzun ona izan du Ermuan"

11 urte baino gehiago daramatza Aritzmendi judo taldeak Ermuan judoa irakasten. Maisu lanetan, Amadeo González ari da urte hauetan guztietan. 100 ikasletik gora egon dira esanetara eta duela urtebete, Pilates deritzan jarduera irakasten hasi zen. Pilates berria da gurean, baina munduan barrena ospe handia hartzen ari da. Horri buruz eta judoan lorturiko emaitzez aritu gara.

-Orain Eskolabarrin zaudete. Lehenago Aritzmendin egon zineten...

Azken 6 urteak hemen daramatzagu Eskolabarriko eskolan. Beste horrenbeste eman genituen Aritzmendiko pilotatokian. Hemen ere gustora gaude.



-Judoan zenbat lagun dabil?

22-23 inguru dabilta. Momentu honetan 3 gerriko beltz ditugu, horietako bat bigarren dam-ean dagoena. Asteazkenean zehar bi eguneko elkartzeko gara, astearte eta ostegunetan. Asteartean, 5etatik 6etara eta ostegunetan, 7:15eta-

tik 8:15era.

-Emaitza politik eskuratu berri dituzu...

Pasa den abenduaren 3an, Eibarraren gabonetako judo torneo ospatu zen. Bertan, 350 judoka baino gehiago elkartu ziren, tartean Ermuko Aritzmendi judo taldeko

kideak. Emaitza bikainak eskuratu zituzten. Urrezko dominak lortu zituzten Jokin Cayetano, Amaia Perez eta Oihana Gonzalezek. Zilarrezko dominak, Itxaso Iriondo, Nekane Cantero, Eider Gonzalez, Asier Cruz, Alex Barazabal, Enaira Zafra eta Gaizka Goikoetxeak. Eta brontzezkoak, Tamara Ruiz, Mikel Cantero, Gorka Suarez eta June Fonturbelek.

-Judoan epaile lanetan ere ibilitakoa zara...

16 urtez Espainiako judo txapelketa-ko epaile lanak burutu nituen. Bartzelonako Joko Olinpikoetan ere, epaile lanak egin nituen. Orain gazteagoei utzi behar lekua.

-Pilates ere irakasten duzu. Kontaiguzu zer den jarduera hori...

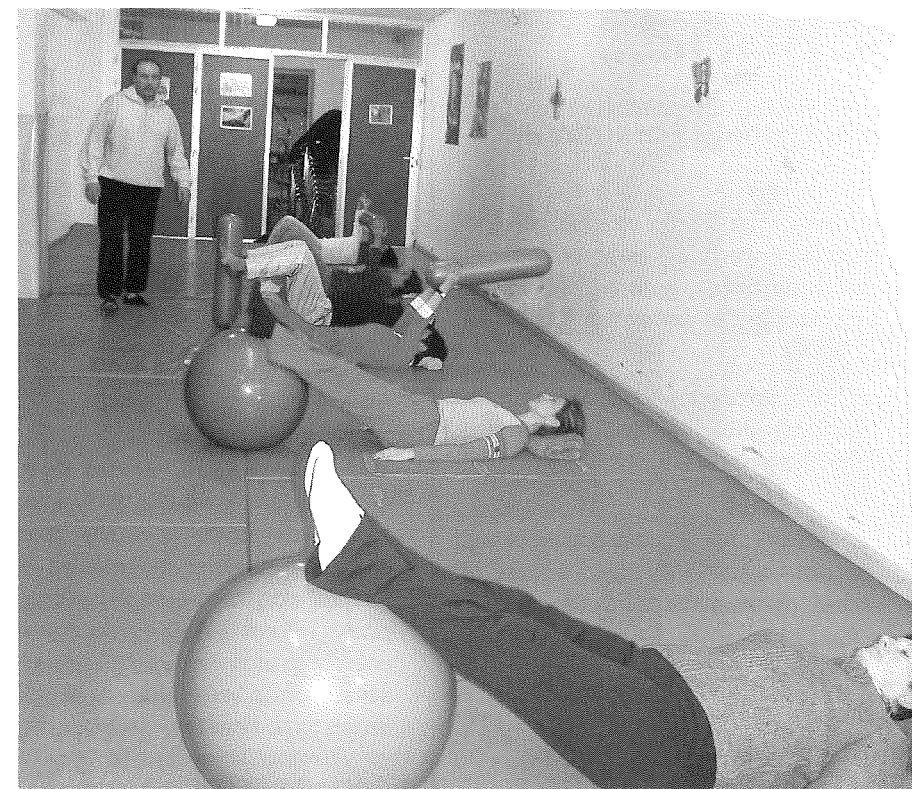
1880an Alemanian jaiotako Joseph Pilatesek asmatu zuen jarduera hau. Lehen Munduko Gudan, preso zegoela, bere gorputza eta muskuluak indarberritzeko asmoz, jarduera hau sortu zuen. Giza gorputzari ahalegin gutxiarenekin etekin handiena atera nahi izan zion. 1923. urtean AEB-etan barrena hedatu zuen bere metodoa.

-Judoaren inguruan eman dituzu urteak. Nola ikasi zenuen Pilates?

Ikastaro batzuetan izena eman nuen eta horrela hasi nintzen. Banekien ospe handia zuela eta astiro-astiro hasi nintzen jarduera honetan barneratzen.

-Zein onura dakar jarduera berri honek?

Gorputzaren atal bakoitza zehatz mehatz lantzen duen metodoa da. Berekin oreka fisikoa, mentala eta mugikortasun funtzional ona lortzen da.



Adibide gisa, bizkarreko min kronikoak ez izatea, sabel giharrak indartzeko baliogarria da, estresa arintzeko... Gauza askotarako balio dezake.

-Zenbat lagun dituzu taldean?

20 lagun inguru ari dira. 13 urtetik hasi eta 60 urte bitarteko jendea etortzen da. Asteazkenean 2 orduz aritzen gara. Asteartean 6etatik 7etara eta ostegunetan 8:15etatik 9:15era.

-Ikusmen, entzumen, mugikortasun arazoak dituztenentzat ere balio du?

Pilatesek aukera asko eskaintzen ditu. Bakoitzak daukan arazoaren arabera, egokitu daiteke egin beharreko arike-

ten zerrenda. Ahul dauzkagun gorputzeko atalak indartzeko eta ondo erabiltzeko tresna da.

-Osasunean eragiten duenez, medikuntzarekin baduzue harremanik?

Medikuek gure ikasleei gomendatzen dizkieten ariketak aztertzen ditugu eta guk lan osagarria egiten dugu. Harreman estua dugu, ikaslearen osasuna ezin baita arriskuan jarri.

-Inguruko herrietan bada Pilates egiten duen jenderik?

Eibar, Zarautz, Donostia eta Bilbon badira egoki prestatutako guneak.

Asier Ibaibarriaga

TALAPARTA
ABERNA

BYRVETAN
BOKIAK, PINTXOAK
ETA AFARIK

943172665 ERMUA

BAGROS Zubiaurre 20

Pintxoak, otartekoak...
eta hostalarien umore ona

Harategia

M. LAZKANO

BERTOKO OKELAK
Geure Baserrian
Hazitako Txalak

GEUK GIZENDUTAKO
ABELTZANTZA
Merkatua, 36-37 zbk.k
Tfnoa. 943 17 05 84
Ermua

OPTICA
J. CASADO

Lenteak
Audifonoak
Graduatutako Antiajuak
Eguzkitako Antiajuak

Kantabria, 2
Tfnoa. 17 33 57

ERMUA

MIGUEL
Harategia

TXORIZOAK
ODOLOSTEAK

Probaleku, 3
17 05 63
ERMUA
(Bizkaia)

Hamburguesería
TITANIC

Kantabria 2
Tlf: 17 67 83