

«No hay magia, hay que ser constante»

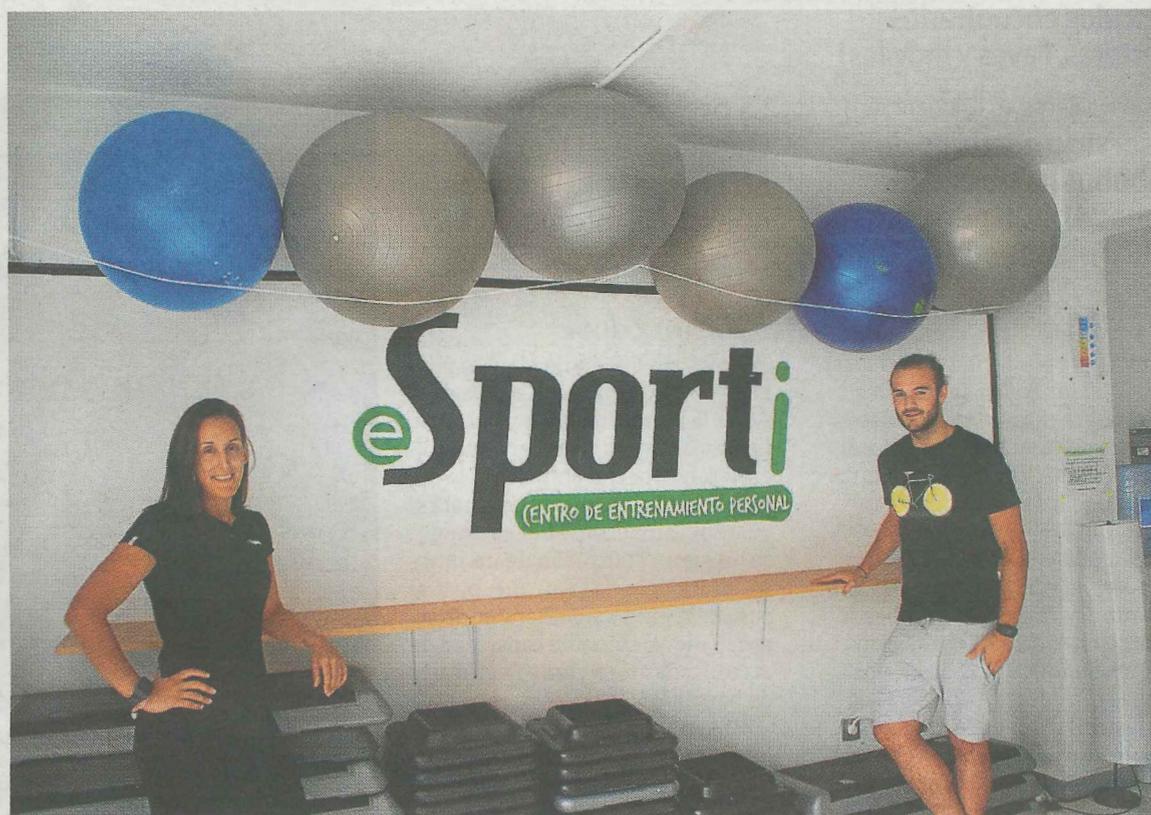
Los ermuarras Gaizka Goikoetxea y Leire Pérez, entrenadores personales, abogan por llevar un estilo de vida en activo en todos los ámbitos

ESTIBALIZ GARCÍA

ERMUA. Realizar alguna actividad deportiva de forma regular es importante para llevar un modo de vida saludable, pero también lo es acudir a expertos que nos puedan ayudar a hacerlo de forma segura, sana y correcta. Los ermuarras Gaizka Goikoetxea y Leire Pérez han obtenido el Certificado NSCA que les acredita como entrenadores personales. Este está destinado a aquellos profesionales de la actividad física y el deporte que trabajan en persona con clientes sedentarios o físicamente activos, con el objetivo de mejorar su salud y su condición física. «Es una de las instituciones más prestigiosas en el ámbito del acondicionamiento físico y el entrenamiento de fuerza, así como el certificado internacional de entrenador personal más prestigioso», comentan ambos.

Gaizka es graduado en Ciencias Físicas y del Deporte por la UPV y ha hecho varios cursos que completan su formación. Leire tiene la misma formación universitaria además de un Máster en Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Tras completar este certificado se convierten oficialmente en entrenadores personales, lo que les da la oportunidad de ofrecer un servicio de mayor calidad en Esporti, el gimnasio ermuarra donde trabajan.

Reivindican la necesidad de regular la formación que deben tener las personas que trabajan en los centros de entrenamiento. «Hay sitios en los que se trata de facturar por facturar sin ser sincero con el cliente, ofreciéndole distintas actividades sin tener en cuenta las condi-



Leire Pérez y Gaizka Goikoetxea en las instalaciones del gimnasio. :: ESTIBALIZ GARCÍA

«Preparamos ejercicios adaptados a las necesidades de cada persona, según si quiere perder peso a ganar músculo»

«Hoy en día la gente cree que puede hacer deporte solo con venir a un gimnasio»

ciones físicas que tenga cada persona».

«Hoy en día la gente cree que puede hacer deporte simplemente con venir a un gimnasio», afirma Gaizka, «pero la realidad es que no basta con salir a correr, hay que saber seguir una planificación o qué se debe hacer y qué no. Miran un ejercicio en Internet, lo copian y dos meses después empiezan a aparecer las lesiones, porque aunque creamos que estamos haciendo el ejercicio bien, no hay nadie que te lo explique y que te diga si lo estás haciendo correctamente. Con un entrenador se corren menos riesgos si hablamos de lesiones y además es más ameno. No es lo mismo hacer el trabajo tú solo que tener a tu lado a alguien que te anima».

La matriculación en estos centros sube considerablemente en los meses previos al verano y después de

la Navidad, pero esto «no es suficiente», explica Goikoetxea. «La lógica y la ciencia nos dicen que es imposible obtener resultados en tan poco tiempo. Es importante adquirir el hábito y venir de una forma constante, no vale con venir en enero o en mayo y pretender lograr resultados en dos meses. Hay que llevar un estilo de vida saludable y eso no se consigue sólo haciendo deporte. No hay que irse a los extremos, hay que ser consciente de que hay alimentos que no puedes consumir todos los días y llevar un estilo de vida activo, incluir en nuestro día a día actividades físicas como ir al monte un par de días a la semana por ejemplo».

Vida activa

Las rutinas con las que trabajan en Esporti se crean según el objetivo que tenga cada persona y de forma

personalizada. «Preparamos ejercicios adaptados a las necesidades de cada cliente según si se quiere perder peso o ganar músculo, pero para llegar al objetivo no existe la magia, hay que ser constantes, adquirir un hábito», afirma Gaizka. «Además, buscamos que sea un entrenamiento funcional que sea útil en el día a día», añade Leire, «hacer 10 repeticiones empujando una prensa de pierna de 100 kilos no aporta nada a la vida cotidiana. Sin embargo, ejercicios como subir y bajar escaleras o las sentadillas sí que lo hace. La gente con la que trabajamos no va a hacer ninguna competición de fuerza, pero puede mejorar su calidad de vida además de lograr sus objetivos de bajar peso, por ejemplo. La base es mover el cuerpo, sin ningún peso adicional, una vez que se consigue eso, se puede ir avanzado. Tener más vitalidad es otro de los objetivos de los clientes. Aunque estén delgados buscan no cansarse al jugar con sus hijos».

Admiten también que si nunca se ha practicado deporte «es difícil coger el hábito. La clave es la constancia, no vale con venir dos días seguidos y fallar el tercero porque ha salido el sol y se va a la playa, así se va perdiendo la costumbre y se acaba por no venir nunca. En cambio, la gente que se lo toma a rajatabla tanto fuera como dentro de las instalaciones consigue sus resultados. Pero tiene que haber trabajo fuera de aquí, nosotros somos sólo una parte muy pequeña del trabajo que hay que hacer. Les damos las pautas que tienen que seguir para lograr la transformación de su cuerpo, pero hay que trabajar mucho. Tiene que cambiar el estilo de vida en general. Queremos que la gente entienda que no se trata sólo de hacer una dieta o venir al gimnasio por un tiempo determinado. Se trata de cambiar el estilo de vida hacia uno más saludable y que llegue el día en que te levantes de la cama y digas 'me apetece ir al poli' o atreverse a subir a Urko o cualquier otro monte si nunca se ha hecho. Tener una vida activa».

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

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
HOSPITALES	
Hospital Mendaro	943 032 800
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	
Euskotren	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
TAXIS	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERA DE CINE

EIBAR	
COLISEO Merkatu Kalea, 2	
No hay sesión	
ERMUA	
ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n	
No hay sesión	
COMUNICACIONES	
AUTOBUSES	
EIBAR-SAN SEBASTIÁN	
Laborables: 6.10*, 6.40*, 7.10*, 7.40, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05*, 18.10*, 19.10*.	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30, 23.10.	
Festivos: 8.10, 10.10*, 12.10, 13.10, 15.10*, 17.10, 18.10, 19.10* y 21.45*.	
*Salida desde Ermua diez minutos antes	
SAN SEBASTIÁN-EIBAR	
Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 14.50*, 15.20*, 16.20*, 17.20, de 18.20* a 22.20* cada hora.	
Sábados: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 21.20*	

cada hora, 11.20*, 14.20*, 16.20*, 17.20*, 18.20*, 19.20*, 22.35* y 00.20.
Domingos y festivos: de 9.20*, 11.20*, 13.20, 14.20*, 16.20*, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.
*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-festivos: 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: 8.45, 12.45, 16.45, 20.45.
VITORIA-EIBAR
Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 7.15, 8.00, 12.00, 16.00 y 20.00.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.
EIBAR-PAMPLONA
Laborables y festivos: 7.45
PAMPLONA-EIBAR
Laborables y festivos: 11.00.
EIBAR-ARRATE

Sábados y laborables: 14.00.	
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.	
ARRATE-EIBAR	
Sábados y laborables: 14.30.	
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.	
EIBAR-ELGETA	
Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30	
Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30 y 20.30.	
ELGETA-EIBAR	
Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50	
Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50 y 20.50.	
EIBAR-HOSPITAL MENDARO	
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 MENDARO-EIBAR	
Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora.	
Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.	
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: 2.05, 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: Elorza (Juan Gisasola, 18).	
ERMUA	
De 9.00 a 22.00: Alcalá (Zubiaurre, 29). De 22.00 a 24.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2).	
EIBAR-ERMUA	
Noche. De 22.00 a 9.00: Mandiola (San Agustín 3).	