

Enganchados a la gimnasia en el agua

Las clases de «aquagym» están llenas en la piscina municipal. Da igual la hora y la edad de los participantes

CRISTINA BARRAL
PONTEVEDRA / LA VOZ

Las clases de gimnasia en el agua o *aquagym* tienen tirón y mucho en la piscina municipal de Campolongo. El abanico de participantes es diverso en edades y en motivaciones. Rebeca González, la monitora, apura los últimos minutos de su sesión matutinal en el vaso de 18 metros, el mediano. La clase de las 9.30 horas es la más madrugadora y la del grupo que cuenta con usuarios de más edad. Pero también hay sesiones a las 20 y a las 21.45 horas. Son clases de unos 45 minutos de duración que se imparten con música. Pero esa música sirve sobre todo para ambientar y acompañar, ya que esto es *aquagym* y no *aquaerobic*, es decir, los ejercicios no se acoplan de forma homogénea a esos ritmos.

Acaba la clase. Antes de pasar por el vestuario y sin quitarse el gorro, varias asiduas acceden a contar por qué están enganchadas a esta disciplina deportiva. Dolores Portela tiene 58 y es de Pontevedra. «Llevo siete años. En parte me lo recomendó el médico porque tengo artrosis en las rodillas y el ejercicio en el agua me va muy bien», explica. Acude dos veces por semana y dice que los 45 minutos se le pasan rápido. «Hacemos ejercicios, pero también hablamos», reconoce. Dolores desvela que no sabe na-



La primera clase de «aquagym» en la piscina de Campolongo se imparte a las 9.30 horas. RAMÓN LEIRO



«En parte me lo recomendó el médico porque tengo artrosis en las rodillas y me va muy bien»

Dolores Portela
Usuaría



«Vengo por diversión, ese es el motivo principal. También hago natación y pilates»

Julia Juncal
Usuaría



«Las ventajas con respecto al gimnasio son que el impacto es menor y que se hidratan al mojarse»

Rebeca González
Monitora

dar. «Tengo un trauma porque de pequeña me tiraron al mar. Venir a la piscina me ha ayudado mucho a perder el miedo y además doy pie», señala. Esta mujer admite que hay una cosa que toda-

vía no ha sido capaz de vencer: meter la cabeza debajo del agua. Para Julia Juncal, de 71 años, la piscina es casi como su segunda casa. Ya no recuerda desde cuándo viene. «Catorce años o más,

pero no solo hago *aquagym*, también natación y pilates», apunta. Julia, que es de Vilaboa, aprendió a nadar «de mayor». «No fue hace mucho, aprendí en el 2003 y a *aquagym* vengo por diver-

sión, ese es el principal motivo». Practica dos días natación y dos días gimnasia en el agua. ¿Por qué hay más mujeres que hombres? Se encoge de hombros y con una media sonrisa se atreve a decir lo que piensa: «A ciertas edades son más vagos».

Marina Muñoz, que mañana cumple 58 años, coincidiendo con el H2Open Day que se celebra en la piscina, se acerca para que le pregunten. Esta segoviana afincada en Pontevedra tiene problemas de espalda y el *aquagym* es la mejor terapia para ella. «Es divertido y se pierde el miedo al agua».

Con más tranquilidad, Rebeca, la monitora, da algunas claves de por qué el *aquagym* triunfa entre mujeres y hombres de todas las edades, pero especialmente entre los mayores de 55 años. «Las ventajas respecto al gimnasio diría que son dos, el impacto es menor, con lo que no sufren las articulaciones, y se hidratan al mojarse, con lo que las posibilidades de marearse son menores. También el material pesa menos en el agua y al final esto es prevención, que va mejor que abusar de los medicamentos», cuenta. Rebeca, que lleva cinco años con esta disciplina, disecciona sus clases. «Los primeros 8-10 minutos son de calentamiento en el agua, la parte principal son casi 35 minutos, y los 5 finales de estiramientos». Respecto a la música confiesa entre risas que les pone de todo: «Desde AC/DC a La Barbaoca, de Georgie Dann, o incluso Elvis».

La monitora aprovecha la ocasión para animar a los mayores de 55 años a que participen mañana en las actividades del H2Open Day en Campolongo. La cita, gratuita, es a partir de las 9 horas.

GUÍA MÉDICA

Anúnciese en esta sección
tel.: 986 869 814

<p>DR. GÓMEZ DE LIAÑO PROFESIONALES EN LA SALUD DE SU PIEL Clínica Dermatológica FLACIDEZ PIEL CON RADIOFRECUENCIA TRATAMIENTO LÁSER DE: Depilación Diodo. Alejandrita. Neodimio Envejecimiento: arrugas, manchas, cicatrices Varicosidades Cuperosis Eliminación de Tatuajes C. Castela, 5-3.º A - PONTEVEDRA - 986 862 796 Nº Registro: C-36-000535 y en el CENTRO MÉDICO SANTA ROSALIA Nº Registro: C-36-001497 Rúa de Madrid, 55 - SANXENXO - 986 691 079</p>	<p>CENTRO MÉDICO CLIMENOVA POLICLÍNICA DR. GARCÍA ESPERÓN Dermatología, Enfermedades de transmisión sexual PLAZA BARCELOS, 25 - 1º. PONTEVEDRA (Edif. columnas acero, acceso puerta central) C-36-001692 986 85 69 00 - 986 85 69 62 y en el CENTRO MÉDICO SANTA ROSALIA en SANXENXO C-36-001497 (Tel.: 986 69 10 79)</p>	<p>CLÍNICAS Dr. LUIS MAGDALENA ESPECIALISTA CORAZÓN - PULMÓN MEDICINA FAMILIAR CONSULTAS Y CHEQUEOS PONTEVEDRA (C-36-000704) R/Benito Corbal, 29, Entlo (9.00 a 13.00 h) Cita previa: 986 85 15 00 // 986 84 55 17 SANXENXO (C-36-001497) (17.30 a 21.00 h) Centro Médico Sta. Rosalia, R/Madrid, 55 Cita previa: 986 69 05 51 // 986 69 10 79 ECG - HOLTÉR CARDÍACO - HOLTÉR TENSIÓN ARTERIAL - ERGOMETRÍA - ESPIROMETRÍA DIAGNÓSTICO POR IMAGEN (Sanxenxo) PULSIOXIMETRÍA</p>	<p>DRA. VANESSA MAGDALENA LICENCIADA EN ODONTOLÓGIA ODONTOLÓGIA GENERAL ESTÉTICA DENTAL PERIODONCIA ORTODONCIA IMPLANTES ORTOPANTOMOGRAFÍAS MAÑANAS DE 10 A 2 - TARDES DE 5 A 9 CENTRO MÉDICO SANTA ROSALIA Nº Registro: C-36-001497 AV. MADRID Nº 55 SANXENXO TLFS: 986 69 05 51 / 986 69 10 79 (PREVIA CITA)</p>
---	---	--	---