

# La atención al cliente y el asesoramiento médico-deportivo continúan siendo deficientes

**LAS DIFERENCIAS SON SIGNIFICATIVAS: UN 14% DE LOS ESTABLECIMIENTOS NO SUPERA EL EXAMEN DE LA REVISTA, MIENTRAS QUE UNO DE CADA TRES LOGRA EL "MUY BIEN" O "EXCELENTE"**

- "Mens sana in corpore sano". Este viejo proverbio parece haber calado hondo en nuestro país: más de nueve millones de usuarios acuden de forma habitual a un gimnasio con la intención de mantenerse en forma. El crecimiento y la evolución de estos establecimientos, que han pasado de pequeños locales donde se realizaban actividades deportivas básicas a convertirse en centros que ofertan múltiples servicios, muchos de ellos en formato franquicia, puede tener algo que ver en ello.

EROSKI CONSUMER ha estudiado la calidad que ofrecen estos gimnasios. Los técnicos de esta revista, haciéndose pasar por usuarios interesados en apuntarse, visitaron el pasado mes de septiembre 12 gimnasios en Madrid y Barcelona, 8 en Bilbao, Valencia, Sevilla, Murcia, Zaragoza y Málaga, 6 en Alicante, Córdoba y Valladolid y 5 en A Coruña, Granada, Logroño, Oviedo, Pamplona, San Sebastián y Vitoria. Se analizó el estado de las instalaciones, el equipamiento y los servicios ofertados, aspectos relacionados con su seguridad, accesibilidad y atención y asesoramiento al cliente (si realizan un examen médico inicial al usuario o se interesan por su estado físico); así como sus tarifas. Estos centros cobran, además de una matrícula de inscripción, una cuota mensual de 63 euros de media, si tienen zona de aguas (jacuzzi, piscina, aguas termales...) y de unos 53 euros si no disponen de ella.

Los gimnasios visitados consiguen una valoración media final de "bien" (un mediocre "aceptable" en 2008), aunque un 14% no logra superar la prueba (misma proporción que en el anterior estudio). Sin embargo, la proporción de establecimientos que reciben un "excelente" o un "muy



bien" alcanza el 30%. Un síntoma evidente de mejora es que el porcentaje de establecimientos que consigue un "bien" de nota media final ha pasado del anterior 26% al 35% actual, mientras que los gimnasios que se deben conformar con un mediocre aceptable de nota media han pasado de un 30% a un 21%. No obstante, pese a esta positiva evolución, el cuidado del usuario (que se resume en aspectos relacionados con la información facilitada, el seguimiento y control de personalización y profesional de su estado físico o el propio interés por su salud y nivel de actividad física) sigue siendo deficiente, de forma que el 42% de los gimnasios no superan este apartado. Lo preocupante es que desde enero de 2008, fecha en la que la revista elaboró un estudio similar, los malos resultados se repiten. El estado de las instalaciones y los servicios básicos de los gimnasios logran un "muy bien" y un "bien" de nota media final, respectivamente.

El pago del gimnasio no solo se reduce a la cuota mensual asignada sino que además hay que tener en cuenta el abono de la matrícula. Casi tres de cada cuatro centros visitados establecen el pago de una matrícula que supone de media 65 euros (48 euros de media en el caso de los gimnasios sin zona de aguas y casi el doble, 83 euros, en los que cuentan con éstas).

#### LA ATENCIÓN AL CLIENTE PIERDE MÚSCULO

Hacer ejercicio físico es beneficioso para la salud, claro que no lo es tanto cuando se practica de forma incontrolada o en un estado físico inadecuado. Es imprescindible que los centros presten una atención preferente al estado de salud



El 45% de los centros aseguraba que su plantilla era titulada

de sus usuarios y que cuenten con profesionales acreditados que guíen a los usuarios. En especial, quienes sufren por ejemplo, lesiones físicas, fuman, padecen alguna enfermedad coronaria, tienen el colesterol alto o presentan antecedentes familiares de cardiopatía. Sin embargo, EROSKI CONSUMER ha constatado que el desinterés hacia este aspecto es habitual. Solo en dos de cada diez de los gimnasios visitados (en 2008 eran el 14%) aseguran realizar un examen médico previo al nuevo cliente para conocer cuál es su estado físico. En la mitad de ellos, la prueba es completa: chequeo, análisis de masa ósea, toma de la presión arterial, prueba de esfuerzo, etc., mientras que en el resto se limita a la recogida de peso y altura, la toma de pulsaciones o a rellenar un cuestionario con preguntas relacionadas con la condición física de cada usuario. Los gimnasios más profesionales en este apartado fueron los de Vitoria, Barcelona, Madrid, Valencia y Valladolid, frente a los de Bilbao, Córdoba, Pamplona, A Coruña, Murcia y Logroño, los más deficientes en este aspecto (ninguno de los visitados realiza esta importante supervisión).

Las deficiencias se repiten también en los establecimientos que disponen de consulta o servicios médicos y únicamente en un 27% de los centros preguntaron al técnico de la revista sobre su estado de salud y cuestiones relacionadas con su tipo de vida (toma de medicamentos, nivel de actividad física, si fumaba...). En ningún centro de Barcelona, Bilbao, Murcia, Zaragoza, Valladolid, Pamplona, Vitoria, Alicante y Logroño mostraron interés por estas cuestiones, lo contrario a casi todos los gimnasios de Sevilla, en tres de

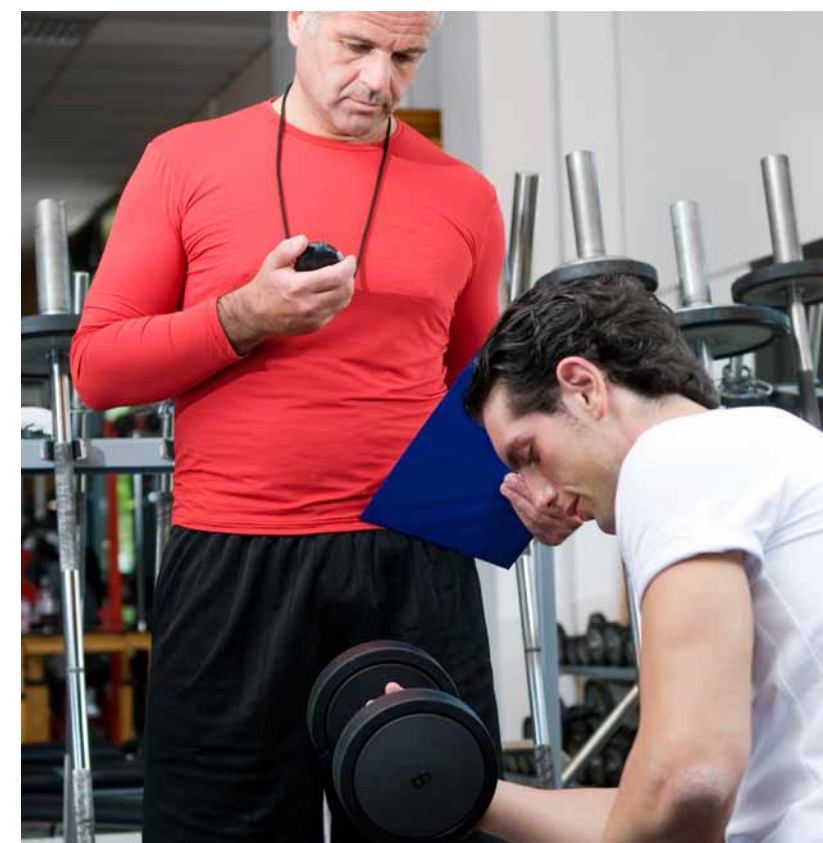
cada cuatro centros de Madrid o en más de la mitad de los de Valencia y San Sebastián.

#### MONITORES TITULADOS

Para comenzar en la práctica deportiva se debería contar con el asesoramiento de un monitor profesional que diseñe las tablas de ejercicios y actividades. No obstante, en 15 de los gimnasios visitados señalaron que no ofrecían este servicio (en Granada, en tres de los cinco establecimientos analizados y en San Sebastián, dos). Además, en un 14% de los gimnasios (los peores los de Pamplona, Valencia, Vitoria y Barcelona) se observó que no en todas las salas había un monitor que controlara la correcta ejecución de las actividades de los usuarios.

En el 45% de los centros se manifestó que sus empleados contaban con la titulación adecuada para llevar a cabo su labor profesional. No obstante, en uno de cada tres se negaron a responder a esta cuestión cuando el técnico de esta revista, haciéndose pasar por un cliente, mostraba interés por este detalle. En el resto de gimnasios (un 22%) la respuesta ofrecida fue ambigua o confusa, de forma que no quedaba clara la titulación específica del personal. Los gimnasios de Murcia, Oviedo, Logroño, Pamplona, Barcelona, Zaragoza, Madrid y Córdoba son los peor valorados en este apartado, mientras que las respuestas obtenidas en los gimnasios de Valencia, Málaga, Sevilla, A Coruña, San Sebastián y Granada destacan por ser concretas y adecuadas. Esta es una de las razones por las que en el 17% de los gimnasios el trato que prestaron al cliente no fue el que cabía esperar. Los gimnasios en los que la persona que acompañó al técnico durante la visita fue más atenta y mejor información facilitó fueron los de Bilbao, Zaragoza, Valladolid, Pamplona, Oviedo y San Sebastián, a diferencia de los de ciudades como Vitoria y Logroño, donde la atención y explicaciones recibidas fueron escasas en tres de los cinco gimnasios visitados en cada una de ellas.

Destaca también que en el 41% de los gimnasios que cuentan con jacuzzi o sauna no se informara de los posibles riesgos de su uso a quienes tienen problemas de tensión arterial, cardiopatías severas, problemas de circulación o mujeres embarazadas. Tampoco se encontró información sobre las contraindicaciones y recomendaciones de uso de los rayos UVA en uno de cada tres gimnasios



#### VALORACIÓN FINAL DE LOS GIMNASIOS VISITADOS POR EROSKI CONSUMER

Ciudad	Horarios y aspectos relacionados con las tarifas (1)	Atención y asesoramiento al cliente (2)	Estado de las instalaciones (3)	Servicios básicos (4)	Valoración final (5)	Relación calidad/precio (6)
A CORUÑA	Aceptable	Aceptable	Muy Bien	Aceptable	Aceptable	Bien
ALICANTE	Bien	Regular	Muy Bien	Bien	Bien	Bien
BARCELONA	Aceptable	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien
BILBAO	Aceptable	Regular	Excelente	Muy Bien	Bien	Bien
CÓRDOBA	Bien	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien
GRANADA	Bien	Regular	Excelente	Bien	Bien	Bien
LOGROÑO	Regular	Aceptable	Muy Bien	Aceptable	Aceptable	Aceptable
MADRID	Bien	Mal	Muy Bien	Aceptable	Aceptable	Aceptable
MÁLAGA	Muy Bien	Regular	Muy Bien	Aceptable	Bien	Bien
MURCIA	Aceptable	Aceptable	Muy Bien	Regular	Aceptable	Aceptable
OVIEDO	Aceptable	Aceptable	Muy Bien	Aceptable	Aceptable	Aceptable
PAMPLONA	Bien	Regular	Muy Bien	Aceptable	Bien	Aceptable
SAN SEBASTIÁN	Bien	Regular	Excelente	Aceptable	Bien	Aceptable
SEVILLA	Bien	Mal	Excelente	Bien	Bien	Bien
VALENCIA	Aceptable	Mal	Muy Bien	Bien	Aceptable	Aceptable
VALLADOLID	Aceptable	Regular	Muy Bien	Aceptable	Aceptable	Bien
VITORIA	Aceptable	Regular	Muy Bien	Bien	Bien	Aceptable
ZARAGOZA	Aceptable	Regular	Excelente	Muy Bien	Bien	Aceptable
<b>TOTAL</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Regular</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Bien</b>

(1) Horarios y aspectos relacionados con las tarifas: se ha analizado el número de horas que los gimnasios permanecen abiertos tanto en días laborales como en sábados, domingos y festivos, si cierran por vacaciones, y aspectos relacionados con los precios, como si cobran matrícula, la exposición de las tarifas al público, la obligatoriedad de domiciliar la cuota, si ofrecen diferentes precios para diferentes franjas horarias, etc. (2) Atención y asesoramiento al cliente: se han valorado cuestiones como la titulación del personal del establecimiento deportivo, si en cada sala hay un monitor para ayudar a los usuarios, si hay servicio de entrenador personal, si incluyen seguro médico, disponen de servicios médicos o si realizan un examen médico previo. (3) Estado de las instalaciones: se ha valorado su conservación, mantenimiento y limpieza de todas las dependencias, incluyendo salas, vestuarios, duchas, aseos y baños. (4) Servicios básicos: se ha analizado la oferta de los servicios de los gimnasios. Se han tenido en cuenta los básicos, como las actividades más demandadas por los clientes, si los centros tienen o no SPA, si hay suficientes y variadas máquinas, además de su estado. Y en cuanto a los vestuarios se ha observado el número de duchas individuales, si disponen de jabón, papelera, etc. (5) Valoración final: nota media final de los cuatro apartados anteriormente señalados. (6) Relación calidad/precio: nota final entre el precio de los gimnasios (coste de la mensualidad y la matrícula).



que lo ofrecen. Destacan negativamente los centros de Alicante, Sevilla, Logroño y, nuevamente, Valladolid.

### MATRÍCULA Y CUOTA MENSUAL

Las tarifas de los gimnasios dependen en gran medida de sus características y de la enorme variedad de servicios que ofrecen, pero también influye la ciudad en la que se ubiquen. El pago de la matrícula de inscripción, que se abona una única vez, es obligatoria en casi tres de cada cuatro centros (proporción similar a la del anterior estudio), aunque en el momento en el que se hizo la visita, septiembre, un 17% de los gimnasios que la tienen establecida no exigía su pago y un 20% ofrecía distintos descuentos. El coste medio de la inscripción en los gimnasios que disponen de zona de aguas o SPA (por ejemplo piscina, sauna o jacuzzi) asciende a 83 euros (90 euros era el precio en 2008), aunque existen diferencias considerables entre las capitales. El importe medio más caro se encontró en los gimnasios de Vitoria y Bilbao, con 135 euros de media, los menos onerosos se localizaron en Córdoba y Valladolid, con 35 euros de media. La matrícula en los gimnasios sin SPA tiene un coste medio de 48 euros (44 euros en 2008). En este caso, las variaciones entre capitales son menores (de los 60-70 euros de media en Vitoria, Zaragoza, San Sebastián y Valencia, a los escasos 20 o 30 euros de Granada y Murcia).

El coste medio de la mensualidad de los gimnasios es de 56 euros, pero de nuevo influye si el

centro cuenta o no con zonas de aguas: si disponen de ella la cantidad asciende a 63 euros. La mensualidad más cara se encontró en un gimnasio de Madrid, donde había que pagar 125 euros todos los meses (en otro de Bilbao la cuota era de 115 euros). Los más económicos se localizaron en Valladolid (un gimnasio solo cobra 33 euros al mes), Córdoba (35 euros) y otro de Barcelona (37 euros). Por tanto, conviene comparar los precios de los gimnasios en cada ciudad, ya que una persona puede llegar ahorrarse hasta 89 euros en la capital madrileña, 50 en Bilbao y unos 40 euros en capitales como Valencia, Barcelona y Zaragoza. En los gimnasios que no cuentan con SPA la mensualidad media es de 53 euros. En este caso, también se recomienda al consumidor que compare precios antes de inscribirse porque en ciudades como Valencia se puede llegar ahorrar 125 euros al mes. En Madrid también hay una importante diferencia entre el gimnasio más caro y el más barato (65 euros al mes), mientras que en el resto de capitales las diferencias encontradas son menores, van de los 10 a los 30 euros al mes, aunque al cabo del año suponen una cantidad importante.

EROSKI CONSUMER ha comparado la relación entre la calidad y el precio de los veinte gimnasios más caros y los veinte más económicos. Se han encontrado disparidades, aunque no excesivamente sustanciales: los veinte más caros (cobran una media de 90 euros mensuales) obtienen una nota media de 7,2 puntos, mientras que los veinte más baratos, que apenas cobran 36 euros mensua-

les de media, consiguen una nota de 6,3 puntos. Incluso entre los más baratos hay 3 gimnasios que obtienen notas medias superiores a los 7,5 puntos. Es decir, se trata de gimnasios con una más que atractiva relación calidad-precio, ubicados en Córdoba, Valladolid y Alicante. Respecto a los más caros, dos de ellos ni siquiera llegan al aprobado, es decir, su relación calidad/precio es muy mala (son caros y no superan el análisis de calidad). No obstante, dos de los veinte más caros consiguen una calificación de "excelente" y otros doce llegan al "muy bien".

### TARIFAS Y HORARIOS A LA CARTA

No siempre se dispone del tiempo necesario para acudir al gimnasio. Por eso, algunos establecimientos ofrecen tarifas reducidas para estos casos: el 44% disponen de planes de precios reducidos si el cliente opta por acudir solo en horario de mañana. Esta práctica es habitual en localidades como Barcelona, Granada, Sevilla y Málaga (lo ofertan más de tres de cada cuatro gimnasios de estas capitales) o Valladolid (dos de cada tres) y nada común en Murcia, Oviedo y San Sebastián (ningún gimnasio analizado lo ofrece). El precio en este caso se reduce a los 45 euros de media mensuales. El horario reducido de tarde es aún menos habitual: solo lo contemplan el 14% de los centros. La tarifa mensual en este caso es de 58 euros, poco menos que la media de 65 euros. Además, se ofrecieron a los técnicos de esta revista en su visita otra serie de descuentos u ofertas: desde el 10% al 20% de la cuota mensual si se pagan por adelan-

### PRECIO DE LA CUOTA MENSUAL: ¿CUÁNTO SE PUEDE AHORRAR?

Ciudad	Coste medio de la mensualidad (en euros)	La mensualidad más cara (en euros)	La mensualidad más barata (en euros)	Ahorro máximo posible <sup>(1)</sup> (en euros)	Porcentaje de ahorro
A CORUÑA	46	54	36	18	33%
ALICANTE	47	67	33	34	51%
BARCELONA	57	79	37	42	53%
BILBAO	66	115	42	73	63%
CÓRDOBA	39	50	35	15	30%
GRANADA	65	100	40	60	60%
LOGROÑO	55	79	43	36	46%
MADRID	65	125	36	89	71%
MÁLAGA	48	68	39	29	42%
MURCIA	48	55	38	17	31%
OVIEDO	53	67	40	28	41%
PAMPLONA	57	71	45	26	37%
SAN SEBASTIÁN	68	85	43	42	49%
SEVILLA	51	71	30	41	58%
VALENCIA	72	160	33	127	79%
VALLADOLID	42	60	33	27	45%
VITORIA	63	68	57	11	16%
ZARAGOZA	62	90	40	50	56%
<b>MEDIA</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>81%</b>

(1) Ahorro máximo posible: se ha calculado la diferencia entre el coste medio de la mensualidad más cara y la más barata para obtener la cantidad que es posible ahorrar en cada ciudad.

## El pago de la matrícula es obligatorio en tres de cada cuatro centros visitados



### Para elegir bien: conocer antes de contratar

En ocasiones, la decisión de ir a un gimnasio se toma a la ligera: después de las vacaciones, como primer propósito del año... Sin embargo, la elección del local en cuestión no debe ser tan rápida, conviene tomarla con calma y atender a una serie de cuestiones:

#### LOCALIZACIÓN

- **Ubicación:** no es uno de los aspectos más importantes a la hora de elegir un gimnasio, pero las instalaciones deben estar a una distancia razonable de los lugares que más se frecuentan en la rutina diaria. Eso evitará que se encuentren excusas para dejar de ir.
- **Horarios:** es importante saber cuáles son para conocer la disponibilidad de las actividades deportivas en las que se está interesado. También las fechas en las que cierra: festivos, vacaciones de verano, etc.

#### ACTIVIDADES, SERVICIOS Y TARIFAS

- **Contrato de adhesión:** es fundamental leer bien la letra pequeña antes de firmarlo para conocer todos los compromisos que se adquieren: por ejemplo, cuál es la

forma de pago (algunos obligan a domiciliar la cuota), qué ocurre si se da de baja temporalmente, etc.

- **Instalaciones, material y actividades:** hay que asegurarse de que se ofrecen las clases y actividades deseadas. Además, también conviene fijarse en si hay suficiente material (más de una máquina para cada ejercicio), de calidad, en buenas condiciones de uso y ordenado. También es importante ver si las instalaciones son espaciosas y tienen la suficiente iluminación.
- **Examen médico:** es imprescindible que los centros presten atención al estado de salud de sus usuarios. Por eso, es importante confiar en los establecimientos que realicen un chequeo médico completo.
- **Coste:** es fundamental comprobar las tarifas y realizar una comparación entre los diferentes centros. Hay que fijarse en los servicios y actividades que incluye la mensualidad.

#### LIMPIEZA E HIGIENE

- **Limpieza y conservación:** es uno de los aspectos más importantes a la hora de elegir bien un gimnasio, ya que

todo centro debe cumplir unas normas de higiene. Los vestuarios, los baños y las instalaciones deben estar en buen estado de conservación y limpieza para prevenir riesgos.

- **Ventilación:** hay que asegurarse de que las instalaciones tienen los suficientes sistemas de ventilación para evitar que el ambiente esté muy cargado, malos olores o temperaturas excesivas.

#### PERSONAL CUALIFICADO

- **Titulación:** el personal supervisa la actividad de las salas de máquinas, dirige las clases, resuelve dudas y asesora. Debido a su importancia, tiene que tener la titulación adecuada: licenciado en educación física, técnico superior en actividades físicas, título homologado y oficial de entrenador deportivo, etc.
- **Visita:** es recomendable conocer cómo son las instalaciones y en qué situación se encuentran. Es posible solicitar al personal realizar una visita guiada por las diferentes salas del local antes de decidirse por un establecimiento u otro.



## Practicar ejercicio de una forma saludable

1. Para evitar que la desmotivación nos haga abandonar la práctica de deporte, lo apropiado es hacerlo en grupo o en compañía de otra persona que comparta esta afición.
2. La constancia es clave para lograr los objetivos propuestos inicialmente. Conviene respetar los descansos: tampoco es necesario que se haga una actividad física los siete días de la semana.
3. Antes de comenzar es necesario calentar y estirar, rutina que se debe repetir al finalizar. No se debe terminar la práctica de una forma repentina sino que hay que bajar el ritmo a una intensidad lo más baja posible. De esta forma, se evitarán lesiones y agujetas.
4. Nunca se debe rebasar la capacidad física y las posibilidades de cada persona. Si la que hace ejercicio nota que está sofocado, lo mejor es disminuir el ritmo; si, además, se encuentra, muy cansado o incómodo, lo más acertado es parar la actividad física.
5. Conviene respirar correctamente: hay que coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca. Así se oxigenarán los músculos y mejorará el rendimiento.
6. El agua es buena para regular la temperatura del cuerpo, ya que permite una mejor sudoración que beneficia la quema de calorías y la eliminación de toxinas. Si el ejercicio se hace en zonas húmedas y/o calurosas, es muy importante hidratarse bien antes, durante y después del ejercicio.
7. Conviene ingerir comida ligera antes de hacer deporte, por ejemplo fruta fresca y verduras. Comer una

hora y media o dos horas antes de iniciar el ejercicio físico. Combinar una dieta equilibrada con la realización de ejercicio físico es esencial para gozar de un buen estado de salud.

8. Para la práctica de deporte, la ropa tiene que ser la adecuada: ligera, transpirable, que favorezca la libertad de movimientos así como la pérdida de calor corporal. Se recomienda el uso de prendas de colores claros y fabricadas con fibras naturales (por ejemplo, algodón).

tado unos meses o incluso un año. Muy habitual en los gimnasios de Murcia (la mitad lo ofrece), Málaga, Alicante y Madrid (en torno al 40%-45% de los centros lo recoge); algo más de uno de cada cuatro centros ofrece descuentos en el caso de ser mayores de 60 años, menores de 15, por apuntarse más de un miembro de la familia, etc., o si se es estudiante (un 7% lo contempla).

Así todo, los horarios que ofrecen este tipo de centros son amplios: siete de cada diez gimnasios abren tanto sábados como domingos (aunque muchos cierran un día por la tarde), solo el 15% de los visitados no abre los fines de semana y otros tantos abren solo los sábados.

Los gimnasios permanecen abiertos al público casi 15 horas de media en días laborables (misma media que en 2008) y 8 horas los sábados y domingos (7 horas fue la media en 2008). Los que mayores facilidades ofrecen son los gimnasios de Barcelona (16 horas de media permanecen abiertos los laborables y 10 los sábados y domingos), así como los de Madrid, Granada y Valencia. Los que menos horario de apertura tienen son los gimnasios de Oviedo y Logroño (abren de media 13 horas en días laborables y solo durante 5 los fines de semana).

### INSTALACIONES EN PLENA FORMA

El estado de las instalaciones fue muy satisfactorio en casi todos los establecimientos. Solo tres gimnasios mostraban carencias que les impedían

superar el examen de la revista. Destacan de forma positiva los gimnasios de Bilbao, Granada, San Sebastián y Zaragoza que obtienen un "excelente" de nota media. El resto de ciudades alcanza un más que positivo "muy bien" en este apartado. Únicamente un gimnasio de Murcia tenía las salas de ejercicios colectivos con defectos de limpieza y conservación. Así, casi todos los recintos (en torno al 95% de los observados) contaban con suelo entarimado y espejos, aunque una de cada cuatro carecía de bancos y de colgadores de ropa.

El estado de mantenimiento de las máquinas es otro de los elementos que definen la calidad de un gimnasio. Tan solo en dos centros (fueron hasta 13 en el estudio de 2008) había peligro de golpearse con las partes salientes de las máquinas (localizados en un gimnasio de Murcia y otro de Alicante). En la gran mayoría de los gimnasios visitados, el material estaba perfectamente ordenado, aunque en un 4% (un centro de Vitoria y otros dos de Logroño) se observó alguna máquina o aparato roto o muy viejo.

Respecto a los vestuarios las valoraciones también son satisfactorias: el 91% de los gimnasios cuenta con vestuarios espaciosos, duchas individuales suficientes y con regulador de temperatura del agua. En similar proporción contaban con suelo antideslizante. Asimismo, en el 92% de los vestuarios había taquillas (los menos provistos eran los gimnasios de Vitoria, Logroño y Alicante). Respecto a la limpieza también hay resultados satisfactorios:

## Los gimnasios visitados son en su mayoría, accesibles para usuarios en sillas de ruedas



solo en un 3% de los vestuarios se observaron carencias en este sentido, el 98% cuenta con papeletas e incluso un 73% dispone de secadores de pelo para los usuarios. Todos disponen de papel higiénico y espejos en la zona de lavabos.

Los gimnasios visitados son en su mayoría accesibles. Los técnicos de la revista consultaron en cada centro si era posible que una persona en silla de ruedas se apuntase para hacer uso de las instalaciones y en el 60% (en 2008 solo se podía en el 40% de los centros) la respuesta fue afirmativa (aunque en ninguno de Logroño). Además, el 78% de los gimnasios visitados disponen de suficientes extintores y distribuidos de forma conveniente, situación que mejora el escaso 60% de 2008. Sin embargo, en el 42% de los establecimientos no se hallaron salidas de emergencia (fueron hasta un 63% en el estudio de 2008), mientras que en un 3% estaban sin señalar o tenían obstáculos que impedían su utilización.

### ACTIVIDADES PARA TODOS LOS GUSTOS

La elección de un gimnasio no es tarea fácil debido a la gran variedad de centros y a la cantidad de actividades que ofrecen. Los establecimientos deportivos son cada vez más grandes y su gama de servicios aumenta año tras año. Por eso, conviene informarse de lo que ofrece cada establecimiento y elegir el que mejor cumpla con las necesidades personales. Las actividades que más se ofertan son: aeróbic, step, fitness o musculación, Pilates, GAP (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia de mantenimiento y spinning o ciclismo indoor, se imparten en ocho de cada diez establecimientos deportivos analizados. También son muy comunes las actividades de baile o danza, las artes marciales y yoga.

Además, un número importante de usuarios acude al gimnasio para realizar ejercicio en máquinas. En la mitad de los centros había una gran variedad, en el 44% éstas eran suficientes y solo en un 6% de los establecimientos se observó que eran insuficientes, en uno de Madrid, Valencia, Alicante, Murcia y Pamplona. Igualmente importante es que haya espacio suficiente entre unas máquinas y otras, no solo es una cuestión de comodidad también de seguridad. Se evitan así choques con otra persona u objeto al realizar los ejercicios. Se detectaron carencias de este tipo en el 6% de los 125 gimnasios analizados.

### MÁS INFORMACIÓN

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)