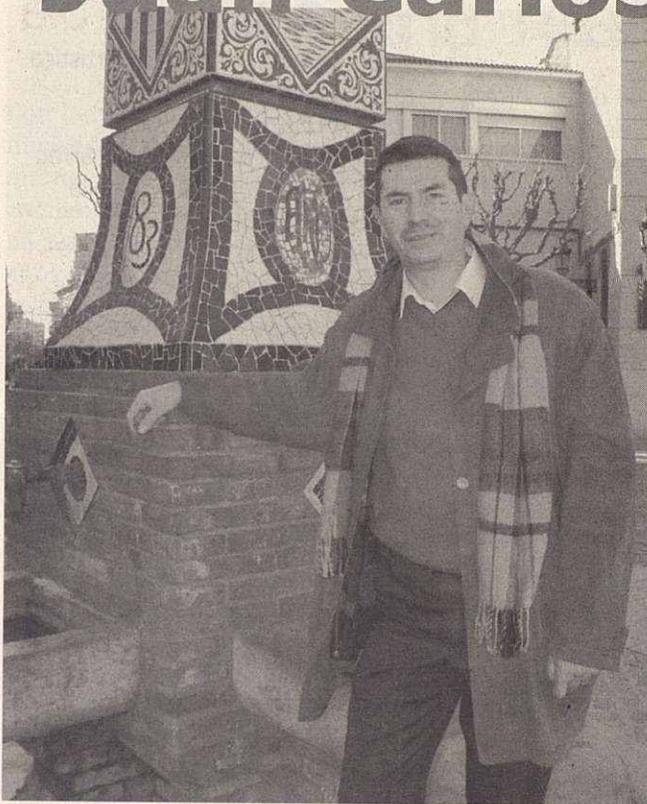


Juan Carlos Escolano

gerente del gimnasio
Paradise y maestro
de taekwondo



¿Mollet? En estos veinte años ha evolucionado de pueblo donde podías aparcar en cualquier lugar, a una ciudad impersonal, donde no conoces a mucha gente.

¿Inmigración? Debe ser un acto de solidaridad con otras personas, pero mucho más controlada y vigilada para que sea llevada a cabo con toda legalidad, sin abusos.

¿Terrorismo? Un fenómeno que no llego a entender porque, que llegue el ser humano a utilizar la violencia para imponer sus criterios e ideas de manera tan fácil, haciendo morir a inocentes...

¿Es cierto el tópico que a principios de año se apunta más gente al gimnasio?

Sí que es verdad que la gente hace el propósito de cambiar de vida, con lo cual quieren cuidar más el cuerpo físico, lo que se encadena a una mejor situación síquica. Pero con la vida que llevamos, con tanto estrés, dejamos para última hora el cuidar de nuestra salud.

Dura muy poco el propósito...

Hay dos tipos de personas, los que piensan que no tienen solución, y los que se quieren poner cachas. Hay quien lo ve complicado pero se trata de adecuar la actividad con su estado físico. Todo requiere tiempo y constancia, no se puede conseguir un buen resultado muy a corto plazo. Nuestra ilusión es tener a la gente motivada para que se mantenga

en forma divirtiéndose.

¿Qué es lo mejor para empezar de cero?

Proponemos métodos de gimnasia poco conocidos por ahora. Hemos sido pioneros en la implantación del llamado Método Pilates, una forma muy controlada de hacer ejercicio que ayuda a cualquier persona a ponerse en forma sin ningún riesgo de lesiones o sobreesfuerzo. El método lo han puesto de moda actores de Hollywood como Tom Cruise, y también se ha hablado de él en alguna serie española de televisión.

¿Y contratar a un entrenador personal?

Él se encarga de diseñar un programa de puesta en forma y dieta exclusiva para la persona que lo contrata, a la vez que

entrena con ella durante el tiempo que dura el servicio, normalmente una hora. Cada vez tiene más salida, pero tiene un coste que no se encuentra al alcance de cualquier bolsillo...

Lleva 20 años en el mundo del deporte, ¿qué ha cambiado en este tiempo?

Hemos dado a conocer el ejercicio para llegar a la salud, y nos hemos mantenido en vanguardia poniendo en marcha las novedades del mercado. Cada actividad tiene su boom, el aeróbic tuvo el suyo, que ahora vuelve gracias a la Batuka, pero lo que más llama la atención hoy son las actividades que llevan consigo un control mental, como el Tai Chi o el stretching. También hay un sector de público que pide actividades no de sudar y de esfuerzo físico sino de control de la respiración y del equilibrio. ■