

## El Reto MH

# A toda máquina

## El Reto MH se endurece

Ramón Freixa, Paco Roncero y Sergi Arola están sudando más en el gimnasio que en la cocina. El 'Reto MH' de este año ya se empieza a poner serio. Claro que también se notan resultados: músculos que afloran, resistencias mejoradas... Y lo que queda.

POR JUAN RALLO Y XAN PITA. FOTOGRAFÍA DE FERNANDO HUERGO. COORDINACIÓN DE MARÍA LARRÚ.



MIS IMPRESIONES DE PACO RONCERO  
Por Juan Rallo



MIS IMPRESIONES DE RAMÓN FREIXA  
Por Alberto Montero

	1º Mes	2º Mes
Altura	1,83	1,83
Peso	93,1	92
Biceps	37	39
Cintura	96	99
IMC	28	27
%graso	27	25
Grasa	25	23

### LOS FUERTES

Paco es una persona llena de energía. No hay que pasar más de 5 minutos con él, para comprobarlo. Esa determinación me da mucha confianza. Estoy convencido de que podremos apretar un poco más el entrenamiento. Este primer mes hemos trabajado única y exclusivamente el fortalecimiento muscular, para que Paco vaya cogiendo volumen. Nuestras sesiones de pesas han sido intensas desde el primer día.

### LOS DÉBILES

Paco ha reaccionado muy bien al estímulo, tal y como se puede comprobar en los datos. Ha ganado masa muscular, está claro, pero todavía tenemos que eliminar una pequeña capa de grasa que *tapa* los músculos. El tren superior sigue siendo uno de nuestros grandes problemas. Además, por cuestiones de pura genética, Paco

lo va a tener complicado para llegar a marcar abdominales.

### EL ENTRENAMIENTO

Hemos trabajado con pesas entre tres y cuatro días por semana. A mayores, y por decisión suya, Paco dedicó un día a la semana a correr. Le he dado relativa libertad para hacerlo y sólo nos hemos impuesto una regla: que el cardio no reduzca el rendimiento en la sala. El próximo mes intentaremos ganar volumen en general. Los hombros y los abdominales son los músculos que más se le resisten. Ahí es hacia dónde apuntaremos. Como objetivo secundario intentaremos disminuir la capa de tejido adiposo.

### CONCLUSIONES

El objetivo (aumento muscular) está conseguido. Paco ha subido dos centímetros de contorno de biceps, lo que es mucho. Además, ha conseguido aumentar su musculatura gracias a una pérdida importante de grasa, algo que queda demostrado en los datos de su porcentaje.

El dato más favorable  
El peso

	1º Mes	2º Mes
Altura	1,80	1,80
Peso	96,5	90,6
Biceps	34	33
Cintura	106	104
IMC	30	28
%graso	31	28
Grasa	30	25

### LOS FUERTES

La mejora de Ramón ha sido notable, sobre todo si tenemos en cuenta que partíamos de cero. Su resistencia es mayor que hace un mes. Donde también hemos cumplido ha sido en el peso. Bajamos entre un kilo y un kilo trescientos por semana.

### LOS DÉBILES

Nos enfrentamos a dos enemigos: la carencia de tono muscular a nivel generalizado y la falta de fuerza en la gran mayoría de su musculatura. La falta de elasticidad y flexibilidad sigue siendo un problema cuando hacemos movimientos combinados o que requieren coordinación. De hecho, Ramón ha tenido una sobrecarga en un gemelo debido al acortamiento.

### EL ENTRENAMIENTO

Las dos primeras semanas de entrenamiento han sido

prácticamente de contacto: adaptarse a la intensidad, familiarizarse con algunos ejercicios básicos, corregir posturas... A partir de ahí, hemos incrementado un poco más cada semana hasta alcanzar un ritmo idóneo para empezar a conseguir resultados. Nos estamos empleando especialmente a fondo con el trabajo cardiovascular. Algunas semanas hacemos circuitos y, una vez alcanzado un buen nivel de esfuerzo, dividimos el entrenamiento en una fase de cardio y otra de definición con ejercicios combinados. También estamos dándole cada vez más uso a superficies inestables para mejorar el equilibrio, la coordinación y el abdomen.

### CONCLUSIONES

Partiendo de esa idea, el dato más significativo es una pérdida de casi 6 kilos de peso en un mes. Se trata de un ritmo importante y adecuado. A la vista está que además de perder mucha grasa, Ramón ha ganado volumen: algunos de sus grupos musculares se empiezan a notar.

El dato más favorable  
El contorno del biceps



## MIS IMPRESIONES DE SERGI AROLA

Por Cristina Casal Garre

	1º Mes	2º Mes
Altura	1,70	1,70
Peso	75	74
Bíceps	32	33
Cintura	95	94
IMC	26	26
%graso	25	23
Grasa	19	17

### LOS FUERTES

No me cabe duda alguna de que Sergi se está adaptando al ejercicio. Su resistencia ha aumentado notablemente. Atrás quedan los días en los que se fatigaba tras pasar 5 minutos en la cinta. Ahora es capaz de asumir media hora a buen ritmo e incluso hablamos mientras corre! Incluso hemos comenzado a realizar cambios de ritmo con una buena capacidad de recuperación. Lo mismo se puede decir del trabajo de tonificación: balance claramente positivo y mejora de la técnica a diario. Este sin parar se ha notado en nuestro plan de entrenamiento, pues se está dejando ver el cansancio que acumula Sergi. De todas formas, él está poniendo mucho de su parte para mantener el ritmo de entrenamiento. Pese al contratiempo de los viajes, Sergi está siendo muy positivo y trabaja al máximo cada sesión de entrenamiento. Los resultados en el entrenamiento de la capacidad aeróbica son muy positivos y Sergi se siente cada vez mejor. La intensidad en el trabajo cardiovascular también ha aumentado considerablemente esta semana con resultados muy satisfactorios.

### LOS DÉBILES

Este mes ha sido un reto en sí mismo. Sergi es el eterno viajero. A causa de sus salidas sólo hemos

podido entrenar juntos 6 días. Pero eso sí, nada de trampas; ha cumplido ampliamente con los programas de entrenamiento que debía ejecutar allá donde estuviera desplazado. El aumento en la duración y la intensidad de los ejercicios abdominales ha sido lo que más le está costando a Sergi. No obstante, también es la zona en la que más motivación tiene, pues es la parte abdominal es la que más necesita trabajar.

### EL ENTRENAMIENTO

En los programas de entrenamiento que hemos seguido este mes predominaba el cardio. Lo que buscamos es realizar un trabajo global de adaptación al entrenamiento, de resistencia y pérdida de grasa; siempre intentando controlar la técnica y evitar lesiones. Procuramos mantener unas pulsaciones mínimas (no por debajo del 60% de la frecuencia cardíaca máxima) para potenciar la pérdida de tejido adiposo. Las repeticiones, elevadas (entre 15-12), buscando la definición muscular.

### CONCLUSIONES

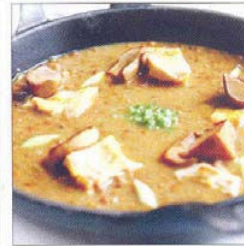
Los datos demuestran que está haciendo un muy buen trabajo. Ha ganado algo de volumen muscular, pero es más el reflejo del tono que el volumen en sí. Respecto a la definición, ha bajado el porcentaje de grasa, con lo que comienzan a perfilarse algunos de sus músculos.

El dato más favorable  
El %graso

## LAS RECETAS COMEVELO TODO

Había que hacerlo. Aprovechando que tenemos entre nosotros a tres de los más destacados chefs a este lado de los Pirineos, les hemos pedido tres recetas para cubrir todos los frentes. Tú eliges.

### SI NECESITAS HIERRO...LENTEJAS ESTOFADAS POR PACO RONCERO



#### INGREDIENTES:

Lentejas, ajo, cebolla, pimiento verde, tomate, conejo, unas gotas de aceite, cebollino, boletus y ajetes.

#### ELABORACIÓN:

Puedes hacerla de dos maneras:  
1º Con todos los ingredientes en crudo, cocinalos hasta que las lentejas y el conejo estén cocidos.  
2º Con las lentejas cubiertas de agua, cuece el conejo con unas gotas de aceite. Haz un sofrito con el resto. Añade las lentejas y deja cocer.

### SI NECESITAS VITAMINA C...FRUTAS EN PAPILLOTE POR RAMON FREIXA



#### INGREDIENTES:

Naranja, mandarina, limón, kiwi, fresas

#### ELABORACIÓN:

Pela todas las frutas. Luego, pícalas. Si te apetece que la receta cierto regusto ácido, échale por encima el zumo de medio limón. Con la selección de frutas peladas, déjalo en el horno en papillote (envolver todo en papel de aluminio, para entendernos) con anís durante 10 minutos a 180°C.

### SI NECESITAS PROTEÍNA...SOLOMILLO CON VERDURAS POR SERGI AROLA



#### INGREDIENTES:

Solomillo de buey y verduras de temporada.

#### ELABORACIÓN:

Corta en raciones el solomillo y márcalo en la plancha. Escalda las verduras y saltéalas. Luego, disponlo todo en el plato y salséalo con el jugo de la carne. Por último, gratínalo en el grill durante 2 minutos. Se decora con tiras crudas de verdura: zanahoria, pimiento verde y rojo, remolacha, nabo y patatas. ■

#### AGRADECIMIENTOS

Ramon Freixa  
GIMNASIO: Fitness Sports Club Madrid. Centro Comercial ABC Severna. c/ Serrana 62/Pl de la Castellana 34. Tel. 914 260 507  
RESTAURANTE: Ramon Freixa Madrid. c/ Claudio Coello, 67. Tel. 917 918 202

Paco Roncero  
GIMNASIO: ELYSIUM. IN Eurobuilding. c/ Pedro Domínguez, 23. Tel. 913 431 680  
RESTAURANTE: Casino de Madrid. c/ Alcalá, 18. Tel. 913 331 278

Sergi Arola  
GIMNASIO: METROPOLITAN Abszol. c/ José Abascal 48. Madrid. Tel. 914 914 488  
RESTAURANTE: Sergi Arola Bostre. c/ Zurbarán, 31. Madrid. Tel. 913 102 189

EQUIPAMIENTO DE LOS TRES CHEFS: ASICS. Tel. 934 921 878

El reto MH **BONUS TIPS**

## Sugerencias para **chefs**

### TECNOLOGÍA PARA LA PIEL

¿Te imaginas poder enchufar tu cara a la red, como haces con el móvil o el Ipod, y que se recargue de energía volviéndose más joven? Hay cremas que ya consiguen el mismo efecto... sin calambres.

POR MARÍA DEL MAR PEITEADO

Nada de polos negativos y positivos, en Skin Empowering Cream de SHISEIDO MEN (no euros /50 ml) todo es suave y respetuoso con tu piel porque la tecnología no está en la aplicación, sino en los ingredientes que son capaces de despertar la vitalidad latente en el rostro masculino. Te los presentamos y te contamos todo lo que pueden hacer por ti.

#### Ingredientes

**Carnosina:** es un antioxidante natural presente en los músculos y el cerebro que se 'come' el ácido láctico causante de la fatiga muscular.

**Extracto de brote de haya:** proviene de unos árboles que viven 100 años así que aplicados a la piel tienen un efecto antienviejimiento que se traduce en menos arrugas y más elasticidad.

**Damage defense complex:** es un complejo presente en toda la línea Shiseido Men que combate las agresiones externas, contribuye a la renovación celular y nutre e hidrata la piel en cualquier entorno.

**Argán:** por su fortaleza es considerado fuente de vida y su aroma es ímula los sentimientos positivos... Eso también rejuvenece.

Además de la crema, el tarro de Skin Empowering Cream de SHISEIDO MEN, también es un reflejo de la tecnología punta de la firma: permite almacenar la mayor cantidad de producto en el menor espacio posible sin faltar al diseño ni a la elegancia. Además respeta el medio ambiente ya que sus dos componentes, metal y resina, pueden separarse fácilmente para hacer un reciclado correcto. ¿Quién da más? Pues la Federación Internacional de Sociedades de Químicos Cosméticos (IFSCC) cuyos premios, considerados los Nobel de la cosmética, han reconocido ya en 12 ocasiones la labor de investigación de Shiseido (el único laboratorio cosmético con tantos galardones). ■

Fotografía de Hugo Siles; Estilismo de Marina Vergés



www.MensHealth.es

MH