

El fin de la era michelín

Es duro, fuerte y no tiene piedad con la grasa. Leonel Cabrera será tu peor pesadilla.

En GQ hemos hecho el propósito postvacacional de ponernos en forma durante el invierno, para ello hemos fichado a Leonel Cabrera, entrenador personal que cada mes nos marcará el ritmo y los pasos a seguir para alcanzar un cuerpo hercúleo (o lo más parecido posible). Viene directo desde Venezuela y con ansias de acabar con toda la grasa española. Leonel es triatleta, monitor del gimnasio Metropolitano de Madrid (c/ Abascal), técnico en quiromasaje y entrenador personal a domicilio. Está asombrado con la organización deportiva de nuestro país, "en España, el que no hace deporte es porque no quiere, hasta el deporte más pequeño se tiene en cuenta –asegura–. Hay muchísimas competiciones y el clima es un factor muy favorable para las actividades *outdoor*". Si sigues sus consejos, tu chica no volverá a llamarte *peluchín* mientras te frota la barriguita cervecera. Toma nota: suelta el mando a distancia, aléjate del teclado del ordenador y prepárate para sufrir de lo lindo quemando grasa.

QUIEN NO HACE DEPORTE ES PORQUE NO QUIERE
Leonel Cabrera se ha propuesto ponerte las pilas este invierno. Más información: mcmfit.com

FOTOS: DIEGO LAFUENTE. REALIZACIÓN: JOANA DE LA FUENTE. LEONEL CABRERA LLEVA TOTAL LOOK DE NIKE. SET DE MANCUERNAS DE ACERO Y BARRA CON DISCOS DE LA SERIE ELEMENT + DE TECHNOGYM.

DESPÉGATE DEL SOFÁ

Si la operación bikini resultó ser un rotundo fracaso y no estás dispuesto a pasar otro verano sudando camiseta debajo de la sombrilla, aquí tienes el primer circuito de ejercicios de una hora aproximada (el ritmo lo marcas tú) que nuestro entrenador personal, Leonel Cabrera, ha diseñado

para ti. Una serie de sencillos ejercicios aeróbicos que podrás realizar en casa o en el gimnasio. Lo ideal para notar resultados pronto es que entrenes tres días a la semana, aunque entendemos que para pasar de cero a cien hace falta valor. ¿Te animas?

1



Press de pecho con mancuernas

Tres series de 15 repeticiones. No abuses del peso y mantén la espalda pegada al banco.

2



Fondos con rotación de tronco

Alterna 15 fondos flexión-extensión al acabar cada serie del ejercicio anterior.

3

Cinco minutos de cardio

Corre durante cinco minutos a ritmo medio.

4



Curl con barra

Tres series de 15. Mantén las rodillas semi-flexionadas, los codos fijos y el abdomen firme.

5



Curl con mancuernas

Haz 10 con cada brazo. Es muy importante que mantengas la espalda recta.

6

Cinco minutos de cardio

Pedalea a ritmo medio sobre una bicicleta estática.

7



Fondos de tríceps

Tres series de 15 repeticiones. Sitúa las manos en paralelo a los hombros.

8



Puente alterando apoyo

Tres series de 15 alternando el apoyo en los brazos con las manos bajo los hombros.

9

Cinco minutos de cardio

Trabaja cinco minutos sobre la elíptica.

10



Crunch con piernas en vertical

Tres series de 20 repeticiones. La espalda debe estar en contacto con la colchoneta.

11



Split con mancuernas y flexión

12 repeticiones con cada pierna. El apoyo del pie trasero debe ser amplio.



ENTRA EN GQ.COM

Para ver el *making of* de esta sesión de entrenamiento.

ANTES DE EMPEZAR

Para evitar lesiones y que tu propósito de ponerte en forma no quede en el intento, procura calentar antes de comenzar, puedes caminar a paso rápido durante 15 minutos o, si vives en un bloque de pisos, sube y baja dos veces las escaleras hasta el cuarto piso. Es fundamental acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada. Intenta desayunar al despertarte y no esperes al café de las 11 porque tras un largo ayuno el metabolismo se ralentiza. Los hidratos de carbono son fundamentales en cualquier dieta, pero evítalos a partir de las 18 horas. Si a media tarde te *pica el gusanillo*, puedes merendar un par de piezas de fruta o un yogur desnatado. No hagas ejercicio sin comer o acabarás en el suelo antes de empezar.