

No va más

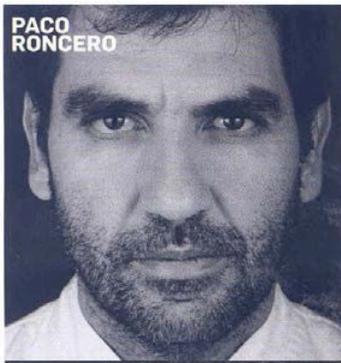
El Reto MH llega a su fin

El Reto se ha dado por terminado y ya tenemos hechas las fotos de nuestros flamantes cocineros.

Si quieres verlos, tendrás que esperar hasta el mes que viene. Cuestión de fechas.

Para amenizar tu espera, Juan Rallo te hace un resumen de lo que supuso este Reto para sus participantes

POR JUAN RALLO Y XAN PITA



PACO RONCERO

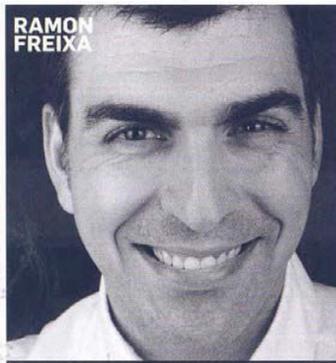
El dicho de "quién lo ha visto y quién lo ve" se cumple a la perfección con Paco Roncero. Cuando el cocinero comenzó el Reto era un hombre de 93 kilos. Había corrido un maratón, pero no se podía decir que tuviese aspecto de deportista. Ahora, Paco sí parece un corredor. De hecho, parece un triatleta.

EN QUÉ HA DESTACADO

Sobre todo en el terreno de la autoexigencia y la voluntad: se ha quitado de encima unos 15 kilos durante este Reto. Ahora la suerte ya está prácticamente echada y poco nos queda por hacer. El trabajo de estas últimas semanas ha sido intenso y desde luego, tanto Paco como yo, tenemos la sensación de haber cumplido. El cocinero se ha esforzado al máximo todos estos meses sin perder la sonrisa ni un solo día.

SU PUNTO DÉBIL

Los brazos. Ha arrastrado una tendinitis de principio a fin, de ahí que haya tenido que entrenar siempre con mucho cuidado. Eso también provocó que durante sus rutinas estuviese muy limitado a la hora de hacer ejercicios. Un ejemplo: las dominadas.



RAMON FREIXA

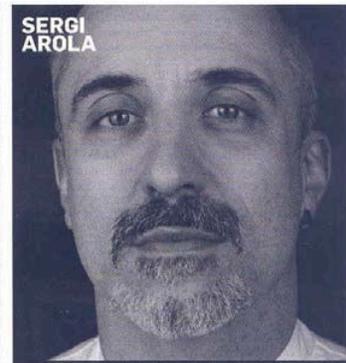
Igual que los otros dos participantes en este Reto MH 2010, Ramon también ha perdido una cantidad importante de materia grasa, unos 12 kilos. En la actualidad, a Ramon Freixa se le empieza a marcar la musculatura por la zona de los hombros y pectoral, cosa que hace 6 meses parecía imposible. Además, su zona abdominal se ha reducido sustancialmente, aunque también es verdad que queda materia grasa por eliminar.

EN QUÉ HA DESTACADO

Su punto fuerte ha sido la fuerza de voluntad: no faltó a ningún entrenamiento. Cada vez que le coincidía estar en Madrid, acudía fiel a su cita. También ha demostrado tener fuerza de voluntad a la hora de hacer dieta: la gran cantidad de grasa que se ha quitado de encima lo ha hecho luchando contra un metabolismo que ayudaba poco.

SU PUNTO DÉBIL

Lo que nos lleva precisamente a su talón de Aquiles: la genética. Y falta de práctica deportiva, habría que añadir. Ramon tiene un metabolismo muy bajo, le cuesta mucho trabajo quemar calorías. Además, el modo en el que su cuerpo acumula materia grasa, casi exclusivamente en la zona abdominal, hace que no se aprecie su trabajo.



SERGI AROLA

Además de haberse quitado de encima algunos kilos, la estructura muscular de Sergi ha recuperado en gran medida el aspecto que tenía cuando practicaba artes marciales. Y no sólo se ha quitado kilos de encima, también años: Sergi parece un tipo mucho más joven y atlético. Su centro de gravedad se ha desplazado del abdomen hacia la parte superior del tronco, alcanzando una cierta forma de "V".

EN QUÉ HA DESTACADO

Sin duda alguna, señalaría la constancia y voluntad de Sergi a lo largo de todo el Reto. Tanto es así, que fue precisamente esta actitud la que le permitió alcanzar su objetivo final. Por si fuera poco, gracias al trabajo físico que ha hecho durante estos seis meses, Sergi ha desarrollado una necesidad enorme de seguir entrenando. Puestos a destacar el ejercicio que mejor ha llevado, está claro que su punto fuerte ha sido el pilates, donde se apreciaba claramente su pasado como gran competidor de artes marciales.

SU PUNTO DÉBIL

En esta recta final Sergi Arola ha estado muy condicionado por la sobrecarga en la zona dorsal, lo que le obligó a bajar la intensidad de las cargas y los ejercicios. Semejante situación provocó además una pérdida de masa muscular, que, afortunadamente, recuperaremos. ■