

Título: Ana de Armas mostró sus entrenamientos para "El hombre gris"

Calificó como "increíblemente demandante" su papel. Para "No time to die" ya había tomado clases de boxeo y kickboxing.

RENE VALENZUELA

Este viernes se estrena mundialmente en Netflix "El hombre gris", cinta protagonizada por Ryan Gosling, quien interpreta a un agente de la CIA al cual sus enemigos le pusieron precio, así que se vuelve fugitivo y una de sus compañeras, Dani Miranda, es uno de sus leales apoyos. Para este rol, Ana de Armas debió entrenar duro, como evidenció este lunes mostrando registros del proceso en su Instagram.

"Todavía corro como un pollo, pero le quiero agradecer al increíble equipo de dobles y escenas de acción quienes me ayudaron a entrenar y estar lista para este increíblemente demandante papel. No lo podría haber hecho sin ustedes", escribió la actriz cubana de 34 años, y mencionó a Craig "Chili" Palmer, ex militar estadounidense y quien oficia como instructor de una disciplina de combate llamada tácticas vikingas; y a Don Theerathada, un actor especialista en coreografiar escenas de lucha para secuencias de acción.

No es la primera vez que De Armas debe entrenar para un rol, pues para "No time to die", de James Bond, tomó clases de boxeo y kickboxing. "Nunca pensé que iba a ser actriz de acción. No era lo mío. No es en lo que quiero poner el foco. Aquí no es donde estoy más cómoda porque me siento ridícula. Y requiere mucho trabajo", confesó Ana a la revista "Elle" hace un par de días.

Tomó clases con dos entendidos en secuencias de acción.



La actriz cubana personifica a una intrépida agente de la CIA en la película

Ana de Armas mostró sus entrenamientos para "El hombre gris"



Según un especialista, ella daría buenos combos.

Alejandro Bustamante, académico del departamento de Educación física UMCE, analiza los videos de su entrenamiento y sostiene: "Por su experiencia motriz ella se ve muy ágil, rápida y liviana. Y todo lo que ha hecho antes le da un bagaje de coordinación y motricidad, más allá que sea una persona joven. Se debe tener presente que ella está repitiendo movimientos de artes marciales, de mucha defensa personal, como si fuera un baile aprendido".

Rodolfo Erdmann, director de pedagogía en Educación física de U. Mayor, también analiza los videos de Ana: "Se ve bastante ágil. Agilidad es la capacidad de sincronizar la

caída del centro de gravedad con la base del centro de sustentación (posición del cuerpo), y que permite hacer cambios de dirección, y va de la mano con aspectos cualitativos físicos como fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad. En la fuerza relativa se divide en el peso corporal, entonces tendría más de esta fuerza alguien liviano. Esta actriz se ve bastante menuda pero tiene la suficiente fuerza relativa para hacer las destrezas que muestra en los videos, porque un combo se ejecuta desde una cadena muscular que parte desde el pie, y ella lo hace bastante bien".