

TENDENCIAS

Así se prepara Amber Heard para Aquaman (+fotos)

El Ciudadano · 9 de julio de 2017





Luego de haber dejado atrás su conflictivo divorcio de Johnny Depp, Amber Heard se encuentra abocada a su flamante rol cinematográfico: el de Mera en Aquaman. La película de James Wan cuenta con los protagónicos de Jason Momoa en el rol principal y de Nicole Kidman como la reina Atlanna. Ante este nuevo desafío, Heard se prepara sin descanso para brindar la mejor interpretación posible y comparte en Instagram el paso a paso de su rutina de entrenamiento.



amberhe...
5.0M followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

49,507 likes

amberheard

Mera, Mera on the wall...

[View all 332 comments](#)

[Add a comment...](#)

La actriz convocó a Gunnar Petterson, famoso entrenador de celebridades como Jennifer Lopez y Kendall Jenner , para que la ayude a mantenerse en forma y destacarse en diversas disciplinas. La rutina de la actriz combina ejercicios de crossfit, artes marciales y yoga, cinco veces por semana durante una hora, y sin recreos. Por otro lado, Heard decidió tomar clases de artes marciales para dominar los movimientos de lucha que su personaje le requiere.



amberhe...
5.0M followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

43,733 likes

amberheard

Check out Jason's boot. [#Aquaman's](#) gonna need some big flippers.

[@prideofgypsies](#)

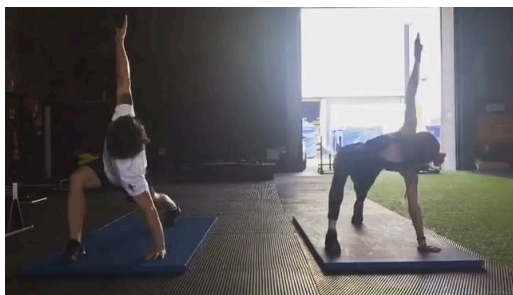
[View all 287 comments](#)

Asimismo, al momento de trabajar en la fuerza, el crossfit se convirtió en un sistema fundamental para Heard, quien se focaliza en ejercicios de tracción y empuje. Por otro lado, la actriz también se apoya en posturas de yoga para mantener su peso actual y activar su metabolismo.



amberhe...
5.0M followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)

11,175 likes

amberheard

Thank you [@fitnessbyfortitude](#) for making a few hours a day feel like just minutes.

[#aquaman](#)

Y no conforme con toda esta actividad física también practica aikido, karate y taekwondo y en las redes se puede ver el alto nivel de concentración que aplica en sus rutinas. Sin lugar a dudas, la actriz quiere dejar una marca en el film de James Wan y el compromiso que ha tomado indefectiblemente rendirás sus frutos.

Fuente: El Ciudadano