El entrenamiento que sigue Zac Efron para tener ese cuerpazo

Zac Efron es uno de los protagonistas de la nueva película **Baywatch** (Los vigilantes de la playa) que llegará a los cines de España el 16 de junio. Para esta peli, inspirada en la mítica serie de los vigilantes de la playa de Santa Mónica (California), Zac Efron ha entrenado mucho para estar en forma, soportar las escenas de acción y tener un cuerpazo.

¿Y cómo lo ha hecho? ¡Bueno, antes ya tenia sus musculitos! Así que no es que haya hecho un cambio radícal pero el mismo ha confesado esta semana a la revista **Men's Fitness** que la nueva rutina a la que se ha sometido ha sido un buen cambio para él.

En 2013 tuvo que ir a un centro de rahabilitación porque se volvió adicto a algunas drogas y el tratamiento combinado con el ejercicio físico lo ayudó mucho. Después de esto lo vimos en muy buena forma en las pelis de '**Malditos vecinos**' (1 i 2).

Y el año pasado se puso a entrenar aún más para **Baywatch** con un entrenador personal. El entrenador le hizo una rutina muy variada para que lo pasará bien mientras hacia deporte porque el objetivo es que estuviera motivado y que no sintiera que era una obligación.

"Cuando cuido mi forma física y tengo un objetivo en mente me mantengo motivado y equilibrado", ha dicho Zac.

Una publicación compartida de Zac Efron (@zacefron) el 2 de Abr de 2017 a la(s) 2:37 PDT

Durante unos meses **se ha levantado cada día entre las 5 y las 6 de la mañana** para hacer deporte y después se iba a trabajar. La clave para cumplirlo era no salir mucho de noche e irse a dormir a una hora prudencial, así podía aprovechar todo el día. "Me levanto antes. Ya no tengo la necesidad de estar saliendo constantemente de noche porque eso mataba mi día a día, mis aficiones y mi motivación".

Zac sigue con la misma rutina matutina con la que práctica varios deportes, la mayoría al aire libre.

Este es el tráiler de Baywatch:

[youtubesensepubli]oupcWva36zI[/youtubesensepubli]

¿Qué te parece? ¡Deja tus comentarios más abajo rellenando el formulario de comentarios!

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES PARA SER EL PRIMERO EN ENTERARTE DE TODO!