

C 罗的魔鬼肌肉 羡慕！嫉妒！恨！

小时瘦弱不堪 如今身材为何如此完美？

脂肪含量比超模还少
弹跳力比普通 NBA 球员还好
肌肉组织媲美飞人博尔特

练得一身恐怖肌肉的前德国国门维泽日前登上职业世界摔跤联盟的赛场，引发各界关注，其实相比先天条件良好的维泽，今年被著名健美杂志“Men Health”评为世界上最强壮运动员的 C 罗力压 NBA 的詹姆斯和格里芬排名第一，更值得大家研究，因为 C 罗并非天生是猛男的材料，他从小瘦弱，甚至常因身体过于单薄被队友欺负，因此 C 罗对资质一般的普通健身者来说更有励志意义。针对 C 罗的魔鬼肌肉是怎样练成的话题，成都某资深健身教练表示，“只要你愿意，并拥有超强的毅力，且按照科学的方法执行，你也可以拥有 C 罗般的身材。”

上肢力量
帮助 C 罗保持平衡，赋予他跑动的力量

匀称身材
C 罗的身材甚至可以和中距离跑步运动员媲美

大腿群肌
强劲的大腿肌肉群堪比跳高运动员

小腿 同样很长
爆发力极强

背部肌肉 C 罗爆发力极强，这得益于他背部、胸部手臂和腹部附着的肌肉群

大腿和腹部力量
使 C 罗可以跳 83 厘米高，他的起跳力量是体重的 5 倍，踢出的球速可达到每小时 150 公里。

腿后部肌肉群
是 C 罗加速力量的源泉

小腿肚 没有大腿那么大，力量也较小，但这使他的动作更灵活

“C 罗最完美的地方是人鱼线”

● 数说 C 罗

大腿周长 62cm，腿部肌肉发达让他在弹跳、奔跑和射门上更占有优势。
最大跳跃高度 83cm，超过 NBA 球员平均值。
颈部能承受 5G 的拉力，相当于 F1 赛车手的素质。
身体脂肪比例只有 7%，低于世界一流超模。

● 魔鬼训练

**一天 3000 个仰卧起坐
每日举重量总和约为 16 辆轿车**

高强度的锻炼和训练，有规律的生活起居，C 罗练就超人的身体。《每日邮报》揭秘，C 罗在日常的力量训练中，他的累计负重，相当于 16 辆丰田轿车重量之和！一辆轿车重达 1.4 吨，16 辆就是 22.4 吨，22400 公斤！假设搬运工每次背 100 公斤的重物，也得背 224 次！

西班牙瓦伦西亚生物力学研究所所长加尔塞斯博士透露，C 罗之所以能够在球场上健步如飞，因为这位葡萄牙人有着特殊的优势。加尔塞斯博士透露，C 罗的肌肉群主要集中在躯干以及大腿上，相比于同样身高的球员，C 罗在弹跳、奔跑以及射门等方面的发力上更占有优势。

常年的苦练下来，C 罗的脂肪比例只有 7%，比国际超模、《变形金刚三》女主角罗西·汉丁顿·惠特莉还低。据专家介绍：“脂肪比例的一个点都十分难以降下来。一般的男士在 18% 以下的脂肪比例就算是比较健康的了，而如果能够达到 7% 基本是非常完美的身材了。”



C 罗并非天生强壮

2003 年，18 岁的 C 罗从祖国葡萄牙的里斯本竞技转会至英超曼联俱乐部时，体重还不足 75 公斤（身高 1.85 米），当时的曼联队友给他的评价是“又瘦又高”。

● C 罗一周健身单

星期一 恢复训练	
引体向上	5 套重复 5 次
直腿硬举（迅速抓起沉重的杠铃，将其举过腰际）	5 套重复 5 次
仰卧哑铃推举	5 套重复 5 次
滑轮侧平举	5 套重复 5 次
举哑铃踏步	5 套重复 5 次
哑铃扩胸	5 套重复 5 次
杠铃拉伸	5 套重复 5 次
直腿举哑铃踏步	5 套重复 5 次
跑步机有氧练习	30 分钟
星期二 有氧训练	
有氧训练	45 分钟
星期三 力量训练	
哑铃前深蹲	2 套重复 18 次
负重俯卧撑	2 套重复 18 次
双杠臂屈伸	2 套重复 18 次
肩上杠铃坐推	2 套重复 18 次
单腿倚靠健身球拉伸	2 套重复 18 次
跳箱训练	2 套重复 12 次
俯卧撑	2 套重复 12 次
波比立卧撑	2 套重复 12 次
星期四 随队训练加练	
有球训练	20 分钟
有氧训练	45 分钟
星期五 强化力量训练	
俯卧撑	4 套重复 8 次
直腿硬举	4 套重复 8 次
举哑铃踏步	4 套重复 8 次
滑轮侧平举	4 套重复 8 次
哑铃直膝硬举	4 套重复 8 次
直腿举哑铃踏步	4 套重复 8 次
仰卧哑铃推举	4 套重复 8 次
星期六 随队训练加练	
有氧训练	45 分钟
有球训练	20 分钟
星期日 力量训练	
哑铃前深蹲	2 套重复 10 次
负重俯卧撑	2 套重复 10 次
双杠臂屈伸	2 套重复 10 次
肩上杠铃坐推	2 套重复 10 次
单腿倚靠健身球拉伸	2 套重复 10 次
跳箱训练	2 套重复 12 次
俯卧撑	2 套重复 12 次
波比立卧撑	2 套重复 12 次

专家点评：这是非常营养和健康的份运动员食谱。其实健身讲究“三分练、七分吃”，如果一日三餐吃得健康科学，比在器械上练上一整天都管用。C 罗的食谱兼顾了能量补充与膳食纤维的补充，按照这份食谱加上合理的运动量，一般人都能将身体的脂肪含量降到 10% 以下。
胡敏娟

● C 罗食谱

早餐
主食：乳酪烤面包片、炸鱼块
甜点：雪蟹蛋糕
饮料：高钙牛奶、蛋白质粉水、鲜榨果汁

午餐
芝士 糙米饭 燕麦面包
橄榄油拌鲜蔬
下午茶 柠檬汁 果汁 茶或咖啡

晚餐
主食：白米饭、鸡肉或火鸡肉、蛋、牛排或猪排、豆类、金枪鱼或三文鱼料理
饮料：燕麦蛋白质粉水、脱脂牛奶
餐后：蔬菜和水果干

● 论说 C 罗

“C 罗集合了 F1 赛车手费尔南多·阿隆索、网球天王纳达尔、短跑巨星博尔特的优点。C 罗的颈部，可以和 F1 赛车手阿隆索相比，脖子粗，更好地保护颈椎不受到伤害；C 罗的臂膀可以和西班牙网球天王纳达尔媲美，这让他在上肢对抗、空中球争夺中占据上风；C 罗的胸腹肌肉线条感清晰，给人紧密的感觉，这又类似百米飞人博尔特。”

——国外形体专家解读 C 罗肌肉

“从肌肉结构的角度看，人可以分为三种类型：普通人、运动员、C 罗。”

——西班牙《ABC 报》

“每个人都可以参加健身比赛，关键是要付出努力，C 罗就是这么做的，他非常强壮，肯定没少练习。”

——好莱坞影星施瓦辛格