

郑运动

日本人惊叹世界足球先生超级腹肌 C罗好棒！我们摸摸 足坛型男健身狂人肌肉养成记

公开课



更多运动生活精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”

■C罗体型“进化论”

从小小罗到C罗 一个健身狂人的诞生

要说到绿茵场上的型男,C罗入围一点都不为过,身高185厘米的他堪称“肌肉帝”,性感的肌肉线条让人过目不忘。很多人都好奇C罗健身计划,究竟一代足坛型男是如何练就的呢?记者将和大家分享健身狂人C罗是怎么诞生的以及曝光C罗的健身计划。

2003年,C罗才18岁,从祖国葡萄牙的里斯本竞技转会到英格兰曼联的时候,体重还只有73~75公斤,曼联队友当时给他的评价是“又瘦又高”。对于一名职业球员来说,75公斤代表什么?不妨做个类比,中国女足著名球员马晓旭体重都不止75公斤。那些年,在推崇身体对抗的英超,瘦小的C罗常常被撞得满地翻滚。那个时候,人们对他的称呼并非C罗,而是小小罗。这既是和巴西的大罗、小罗对应,一定程度上也是对他身型的一个反映。

从一撞就飞的花瓶,一直到一身肌

肉的“绿巨人”,C罗只有一个秘诀,那就是苦练。据英国《每日星报》爆料,C罗肌肉可以那么发达,是由于他突然沉迷健身,特别是仰卧起坐。据说他在曼联效力的时候,每逢队中做仰卧起坐比赛,肯定会大杀四方。每天,C罗最少要花一个小时进行腰腹肌肉的练习,甚至比赛之前在酒店房间里边看电视边做。在转会皇家马德里之后,这样的疯狂有增无减,每天要进行仰卧起坐3000个。

他的朋友还曾经证实,在曼联时代,除了在健身房健身外,C罗更会在双脚绑上沙包等重物,接着练习带球。这,就是其摇身一变超级巨星还有筋肉人的秘诀。

■C罗告诉你15大健身忠告

拥有这样好身材的C罗,绝对算得上是一名健身达人。C罗日前也向健身爱好者们给出了他的建议,葡萄牙人的15条健身忠告依次为:1.既要锻炼肌肉,也要磨砺意志;2.保持高度的纪律性;3.设置明确的目标;4.找个搭档一起

良性竞争;5.保证充分的睡眠;6.健身前热身以避免伤病;7.多种运动方式混合搭配;8.保持健身的高强度;9.进行有氧运动;10.随时随地锻炼;11.健康饮食;12.适时饮水;13.饮食规律;14.运动时听音乐;15.运动后放松肌肉。林峰



C罗训练清单

- 每天举起总量好比16辆丰田普锐斯重量的杠铃(1.345吨/辆)
- 每天进行仰卧起坐3000个,甚至看电视的时候也在锻炼
- 按餐单严格饮食,吃蛋白质和碳水化合物丰富的食物
- 保证每晚8小时的睡眠,储备训练与比赛所需的能量

C罗训练结果

- 大腿周长62cm
- 83cm的最大跳跃高度,超过NBA球员的平均值
- 可以产生5G的动力,就好比一辆F1赛车
- 身体脂肪含量比世界一流超模还要低

日前,C罗在日本参加一档综艺节目,展示了自己的八块腹肌。几位日本主持人惊叹于C罗的超级腹肌,纷纷要求摸一把,C罗爽快地答应了这个请求。讲到健身心得,C罗在节目现场做起了仰卧起坐,这个时候,一位女主持又趁机去摸了一把C罗的肚子……

始创于1949



热烈祝贺郑州晚报创刊66周年 改版13周年



河南省保险行业协会

保险 让生活更美好

一键保险 呵护无限

2015年“7·8全国保险公众宣传日”系列活动之保险进社区 走进中方园社区
郑州晚报和谐社区文化行第十三站

2014年,河南省保费收入达1036亿元,历史上首次突破了千亿元大关,行业发展站在了新的起点。保险,正在成为河南经济、社会等领域不可或缺的关键词,同时保险也是居民家庭理财规划中至关重要的一部分。

2013年,中国保监会决定将每年7月8日确定为“全国保险公众宣传日”,统一主题为“保险让生活更美好”,今年的年度主题为“一键保险,呵护无限”。在第三个“7·8全国保险公众宣传日”到来之际,河南省保险行业协会将整合全行业之力,构建行业大宣传格局,继续采取丰富多彩的形式向公众宣传保险。作为主题活动之一,《郑州晚报》联合河南省保险行业协会共同举办的“保险进社区”活动,将主动走进社区,为居民普及保险知识,提高读者投保意识,进一步提升保险行业对社会的服务能力。

时间:7月12日(周日)下午16:30-19:00
地点:北环路与丰庆路交叉口东北角中方园小区东区广场

主办单位:郑州报业集团 河南省保险行业协会 承办单位:郑州晚报社
活动支持:郑州市委宣传部 郑州市文明办 郑州市总工会 郑州市团委 郑州市妇联
郑州市安全生产协会 金水区丰庆路办事处 河南先锋物业管理有限公司

协办单位: 天安财险河南分公司 阳光财险河南分公司 永诚保险河南分公司 ICBC 工银安盛河南分公司 泰康人寿河南分公司 阳光人寿河南分公司 泰康养老河南分公司 Union Life 合众人寿河南分公司

支持媒体: 郑州日报 郑州晚报 社区报 地铁报 中原手机报 郑州19楼



郑州晚报发行中心 官方微信 郑州晚报官方微信 河南省保险行业协会



感恩、和谐、文明、健康、快乐 如遇恶劣天气 活动顺延一日