

C罗的肌肉“下不得地” 告诉你他是如何练成的



7月22日,上海八万人体育场迎来中超联赛第18轮的“天王山”之战——上海上港主场战广州恒大,争夺联赛冠军的两支球队直接对话。但整场比赛犹如上海闷热的天气一般沉闷,上海上港缺少了主场的霸气,在两度落后的情况下由武磊两度扳平比分,最终主场2:2逼平广州恒大。目前恒大在积分榜虽然排名榜首,仅领先上海上港1分。当日,尽管上海酷暑难奈,葡萄牙足球巨星克里斯蒂亚诺·罗纳尔多大驾光临,为中超助威,也让上海体育场观众沸腾。

克里斯蒂亚诺·罗纳尔多,人称C罗,带球速度极快,善于突破和射门,拥有强悍的身体素质,技术非常全面。身高 1.85 米的C罗拥有标准的 80 公斤体重,身材流畅匀称。



腹肌style 1

C罗,1985年出生于葡萄牙,他把自己的成功归因为以下因素。

第一设定目标,坚持不懈地去达成;第二,与训练伙伴合作,以增强竞争力和提高自己的运动表现;第三,做充分的热身运动,以避免运动损伤;第四,把有氧训练与力量训练结合在一起进行,以提高肌肉力量和耐力,同时还增添了乐趣;第五,训练全程积极补充水分;第六,从不饮酒。

在C罗的社交网络上,经常可以看到他饱满的腹肌,而他之所以能有这些“诱人”腹肌,是因为他有一套训练法则。

腹肌的分离度只有在体脂率非常低时才会显现出来。如果你身上有些多余的脂肪,无论是每天做1000个,还是3000个卷腹,都不会起效,这就是说,要想练出腹肌,首要的工作是要把体脂率保持在10%或更低,并比往常更快地燃烧掉多余的脂肪。

为了增强核心肌肉群的力量,你应当做平板支撑和模拟划船等动作。模拟划船的动作结合俯卧撑,旨在锻炼核心肌群的同时强壮上背部;平板支撑的核心要旨并不是撑越久越有效,基本上做30秒就能达到理想效果。

训练强度 2

C罗以痴迷于日常训练而闻名。世界上最成功的足球教练之一弗格森爵士,对C罗的完美表现做出了解释:“成功可不是靠侥幸,我总是看到罗纳尔多在训练。”

除了精神动力,严格的约束力也是他能始终坚持锻炼的重要因素。

在效力于英超曼联队期间,C罗的体形经历了巨大变化,从一个瘦弱的男孩转型为肌肉发达的男神,这并不是偶然的。根据每周的赛程安排,C罗每周要在皇马训练营里锻炼约5次。

平均来看,他每天的训练时间在3~4个小时之间,这就让他的体脂含量非常低(少于10%)。为了保证肌肉能够得到充分恢复和增长,他非常重视睡眠质量,保证每晚至少睡8个小时,养成了早睡早起的良好作息习惯;尤其是在比赛前,他更是严格遵守。

C罗每天的例行锻炼有2~3次保持稳定心率的跑步,持续25~30分钟;高强度和爆发性的短跑训练;增强传球和控球能力的技术训练;与队友一起进行战术演习,以培养默契感;在健身房里采用循环式(3次)的方法安排锻炼,以增强特定肌肉群和全身肌肉的力量。

C罗吃啥? 3

在饮食方面,C罗遵守少量多餐的方法,每2~4小时便会吃点食物,一天吃6餐。每餐吃得虽不多,但少吃多餐的方法能有效让身体变得更强壮,且维持较高的代谢率。

他从不吃甜食及含糖饮料,以避免血糖骤然升降和储存脂肪。为了促进恢复,C罗也食用一些营养补充品,如复合维生素、蛋白质奶昔和有益于关节的营养品。

C罗最喜欢的一道菜就是把鳕鱼烤熟,切成丝,放入鸡蛋和洋葱,加上橄榄油翻炒,最后撒上香草。

早餐不妨以水果、全麦谷物、鸡蛋、牛奶来补充蛋白质与碳水化合物。经过8个小时的睡眠,身体需要营养补给。早餐被视为一天中最关键的一餐,所以在食物选择上更要多花心思,并别忘了在早餐后2~3小时后,补充一些小零食。

午餐“别吃得太多”!C罗以低热量食物为重点,食用大量的果蔬和少量糙米饭,或是味道清淡的意面或鸡肉沙拉。这些食物含有丰富的维生素、蛋白质和矿物质,而且热量低。

晚餐维持膳食纤维、蛋白质、维生素和碳水化合物的平衡摄取,是C罗晚餐时段的重点!健身男性可以选择少量但多种菜品来达到营养均衡的目的,以鸡胸肉、四季豆、米饭为主食,搭配一种水果当甜点来当晚餐;并且避免在临睡前进食,以免晚饭后立即入睡影响消化。

■来源:囚徒健身



关注三湘都市报微信
看E报。