

众所周知,“外星人”罗纳尔多在退役后开始发福,体重甚至达到了236斤。据西班牙媒体透露,3个月之前,肥罗开始了“魔鬼训练”,现在罗纳尔多的体重从9月份时的236斤下降到目前的196斤,3个月的时间里减肥达到40斤!减肥成功后,罗纳尔多或许会重返足坛。

肥罗瘦了

为备战12月的慈善明星赛
罗纳尔多三个月减了40斤



最胖时候的罗纳尔多和现在的罗纳尔多,瘦得很明显

减肥过程上了真人秀

为了能够顺利实施减肥计划,以便在12月以最好的身体状态出战“罗纳尔多朋友队”VS“齐达内朋友队”的比赛(为消除贫穷的慈善赛事),大罗从9月份开始参加了一档名为“无与伦比”的真人秀节目,该节目自9-12月期间,将全程直播大罗的减肥过程。有过减肥经历的朋友都非常清楚,减肥最大的难度就在于能坚持多久,而大罗参加这个真人秀节目的目的,就是害怕自己坚持不了半途而废,在千万名电视观众的监督下,大罗为了声誉和形象,为了喜爱他的球迷们的支持,也势必要坚持下去。

在最开始参加节目前,大罗在接受体检时的各项数据指标是这样的:体重236斤,腰围107厘米,脂肪含量高达25.5%。在这三个多月的时间里,大罗除调整饮食结构外,每天都会坚持跑步,游泳,各项健身,舞蹈等多种不同的训练,强度之大堪称是“魔鬼级”的。这期间该节目组甚至还提供过一份视频,视频里大罗和9位健身美女一起大跳时下最为流行的“江南Style”,从当时他所穿的T恤汗湿的程度,

看得出大罗为了这次减肥计划能够成功,确实是吃了不少的苦。

大罗或将重返足坛

《马卡报》称,在坚持减肥3个月,大罗终于取得了初步的成功。目前他的体重从236斤下降到196斤,虽然和普通人相比还是较胖一些,但这已经初步实现了他关于“减肥到200斤以内”的承诺。同时,大罗的腰围从107厘米下降到94厘米,此前被网友调侃为“孕妇般”的大肚腩不见了,脂肪含量也从25.5%下降到了18%。用“脱胎换骨”来形容现在的大罗,一点儿都不为过。

“罗纳尔多朋友队”VS“齐达内朋友队”的慈善比赛将在今年年底举行,西班牙《旁观者》网站透露,减肥成功并参加这场慈善赛,很可能是大罗复出计划的一部分。大罗的教练马西奥·阿塔利亚透露:“大罗对我说只要他想做,他完全可以在减肥成功后重新开始职业球员生涯,但他同时也说,当职业球员要受到球队的约束,不能像现在这样有这么多的私人空间,不能随心所欲地到处旅行,所以(将来要不要复出)他还在犹豫。”

现代快报记者 吕远



医生在为罗纳尔多测量腰围

新闻链接

球员减肥那些事

很多足球运动员都会遭遇长时间不运动之后体重迅速上升的情况,为了减掉这些体重,他们可谓煞费苦心。



马拉多纳也是肥佬

为减肥,老马运动加手术

由于退役后毫无节律,抽烟酗酒,甚至是吸食可卡因都曾充斥着马拉多纳的生活,这也导致球王短短几年内变成了肥佬。在44岁的时候,马拉多纳的体重已经达到了120公斤。为了迅速降下体重,马拉多纳开始每天坚持锻炼4小时,包括做俯卧撑、仰卧起坐。每次练习后都汗流浹背,但他咬紧牙关,坚持进行。为了尽快将体重恢复到健康状态,马拉多纳还接受了胃绕道的减肥手术。

坎通纳为演戏先增后减

退役之后,曼联国王坎通纳迷上了电影。在一部名叫《贪食鬼》的影片中,坎通纳演爱暴饮暴食的警长塞雷纳,他的体重达160公斤,满脸横肉,三重下巴,还有大象般的腰围,其造型根本无法让人认出坎通纳的本来模样。在影片中,他每次出境必定是在吃东西,以补偿贫困饥饿的童年生活。为了更好地饰演这个角色,坎通纳必须要增肥。但在影片拍摄完之后坎通纳又不得不运动来减肥,以使自己的体重恢复到正常状态。

奇拉维特去减肥中心

十年前,奇拉维特还是一位国际级门将,但那时的他就遭受了体重过大的痛苦。尽管在巴拉圭国家队是主力门将,但在所效力的法斯特拉斯堡队中,奇拉维特却因为肥胖而不得和队友竞争上岗。在2002年世界杯结束

之后,斯特拉斯堡队主教练帕斯卡·加宁说,他要求奇拉维特用一个星期的时间“减去几公斤脂肪再回来”。“与其在训练中消耗这些脂肪,不如让他在意大利的这家农场里养成节食的习惯。”后来,奇拉维特去了意大利的一家减肥中心,据悉法国的齐达内和布兰科都曾在这里减肥成功。

阿德因肥胖被解约

曾经效力国际米兰的阿德利亚诺是一名强力中锋,但他在今年却因为肥胖而被俱乐部解约。阿德利亚诺在意大利因为长期迷恋夜店生活而被国米扫地出门。在回到巴西之后,阿德加盟了科林蒂安队。但在巴西,阿德还是管不住自己的嘴,不但吃得多,而且还酗酒,导致他的体重超过了100公斤,这样的体重是无法在球场上奔跑的。出人意料的是,阿德竟然还拒绝减肥,忍无可忍的科林蒂安俱乐部只能宣布和阿德解约,现在阿德至今还没有球队收留。

鲁尼为减肥向女友取经

自从出道以来,鲁尼就被称为小胖。而且,鲁尼的女友科林的身材也不苗条。但随着鲁尼的名气一点点变大,科林也开始注意自己的形象,终于成功减肥,以苗条身姿示人。甚至有广告商看中了科林的减肥经历,还给她拍摄了减肥光盘来宣传她的减肥秘籍。后来,弗格森无法忍受鲁尼的体重,鲁尼为了减肥就向女友求助,最终减肥7磅。

特约记者 范文



鲁尼被称“小胖”

新奇

梅西纪录FIFA不承认

新华社巴黎12月14日体育专电 近期关于世界足坛年度进球纪录保持者是梅西还是赞比亚的戈弗雷·奇塔卢的争论已经沸沸扬扬。国际足联(FIFA)14日表示,由于缺乏充足的数据支撑,无论梅西还是奇塔卢的纪录都不是一个“官方”纪录。

“感谢所有关于戈弗雷·奇塔卢的问题。我们的官方数据仅限于国际足联旗下的比赛,因此我们无法证明这一‘纪录’的准确性。”FIFA在其推特主页上称,“我们只会保留所有FIFA比赛中的数据。”

在本月9日的西甲联赛中,巴塞罗那队当家射手梅西两度建功,从而被普遍认为以86球打破了由德国传奇射手盖德·穆勒保持了40年之久的年度进球纪录(85球)。随后就此纪录不断有异议提出。巴甲弗拉门戈俱乐部称球星济科曾在1979年打进89球,而赞比亚足协更宣称奇塔卢曾在1972年攻进107球。

对此,FIFA发言人斯通在接受英国BBC体育台采访时表示,由于缺乏相关数据,无论是奇塔卢、济科,还是穆勒、梅西,都无法得到FIFA的认可。“这不是国际足联的官方纪录。我们并没有记录各国国内每一场比赛的数据库,所以这样的数据只是球迷和媒体喜欢看到的。这个所谓年度进球纪录明显是媒体自己从什么地方收集的数据。”

新帅

斯塔诺入主国安

北京国安足球俱乐部15日宣布正式聘任塞尔维亚籍教练斯塔诺耶维奇为新赛季主教练,接替葡萄牙籍主教练帕切科。

帕切科前两个赛季率国安先后夺得一次中超亚军和一次季军。上个月他深夜离开北京时,上千球迷自发到首都机场为他送行。

还不满40岁的斯塔诺耶维奇15日上午刚刚飞抵北京,下午就出现在北京国安足球俱乐部为他举行的新闻发布会现场,脸上挂满笑容,精神抖擞。

年轻的斯塔诺耶维奇上赛季担任大连阿尔滨队主教练,表现不俗。不过,国安只与他签订了一年的合同,而且斯塔诺的任务很重,需要全力争取在亚冠联赛中小组出线,同时联赛也要争冠。 宗和

新鲜

孔卡租借到米兰?

孔卡下赛季要回到弗鲁米嫩塞队?或许现在只有孔卡仍然这样想了。而巴西媒体则认为,孔卡有可能因恒大与米兰合作的关系被送到米兰。

兰斯体育网披露了“孔卡事件”的最新细节:弗鲁米嫩塞队坚决不为孔卡掏钱,恒大坚持按照合同办事。

孔卡回到巴西的希望越来越小并不意味着他下赛季一定会留在广州恒大。签下埃尔克森后恒大的外援数量已经达到上限,再者球队的管理层和教练团队对于孔卡的行为都相当不满,因此存在出售孔卡的可能性。

那么孔卡的潜在下家是谁?兰斯体育网称,正是最近与恒大达成合作协议的AC米兰。 新文