

秘制骨头汤、拉伸、按摩、魔鬼训练、特殊仪器、冰敷、私人团队……

明年就将退役的科比却没有丝毫放松

美国ESPN日前揭秘科比的一天 首次详细披露37岁科比6大“不老”秘方 为焕发青春,科比太拼了



“我的心还能承受打击，我的意志还能接受磨砺，但我的身体是时候说再见了。”前不久，科比的退役信透露出垂垂老矣的遗憾。37岁的科比已不能再像年轻时候那样肆无忌惮地“飞翔”、扣篮，他身上的每个关节几乎伤痕累累，在联盟征战超过了56000分钟，但他还在坚守职业生涯最后一个赛季，并在本月送上了本赛季第一次扣篮。日前，美国ESPN揭秘科比的一天，首次详细披露这位巨星的“不老”秘方。

陪伴湖人度过 32 个赛季的首席运动训练师加里·维蒂评价科比的每一天：“那些都是非常艰难的旅程，但是预计，当你到达终点时风景是美丽的。你越变越老时，身体会变得更僵硬。变老后最明显阻止运动的原因就是身体缺乏灵活性，你会发现你的速度没有从前那么快了，跳投的时候也跳不了那么高了。当你出手时，用的是上身力量而不是下身力量时，球就更难投进了。”

秘方1

提前2~4小时到球馆拉伸曾断裂的跟腱

科比的一天从他抵达球馆前就开始了，湖人已经有一支非常庞大的理疗训练的专业团队，但科比还聘请了自己的私人团队。科比透露，这些治疗专家都有各自擅长的领域，为什么脊柱按摩师会有两个，因为一个可能专注于某一个部位区域，而另一个更青睐于其他方法。科比说：“这么多治疗师可以权衡出我的身体到底需要什么。如果需要下肢治疗，这个专家更擅长，如果我需要其他治疗，另一个专家做得更好，这就像拼图一样。”

无论在比赛日还是休息日，科比的私人团队都会对他的身体进行“全天候”的照料。以比赛日为例，科比会告诉自己的私人训练师，身体的哪些部位需要按摩治疗。科比的脚趾、腿和跟腱，尤其是2013年4月断裂的左跟腱需要经常做拉伸。膝盖和脚踝的抗阻训练能帮助扩大关节的活动范围。神经肌肉治疗师还会用量角器检测科比各块肌肉和韧带的进展情况，为治疗提供参考建议。经过上述一系列准备后，科比通常会在开球前2~4小时抵达球馆为比赛做准备，最主要的准备就是拉伸那根曾断过的跟腱。

秘方2

一丝不苟的按摩为他增加灵活度

湖人的首席物理治疗师朱迪·塞托将赛前的准备工作看作是巨星科比与众不同的职业素养，“这样的工作他每天都在做，所以赛前我们可以用更短的时间让他做好准备。”来到球馆后，科比通常会完成常规投篮训练直到全身湿透；然后迅速去力量房或者去冰敷，这样的活动根据每天他身体不同的感觉而变化。之后，科比会去见朱迪·塞托，塞托1990年以咨询师的身份加入湖人，近五年她一直都担任球队首席物理治疗师。这五年来，为了缓解科比的疼痛提高科比身体的活动性，她每天都会关注科比的颈部、双肩、双膝或者任何科比需要特殊照料的身体部位。“我依照他的反馈，从他的反馈开始进行治疗。”塞托说，每次事前的按摩治疗会持续10分钟~15分钟，因为太长时间也可能让科比的肌肉产生疲倦感。科比的要求很高，并非一般的按摩能够达到的效果，塞托说：“仅仅是上场比赛是远远不够的，他需要用自己的方式打球，否则，比赛对他来说还有什么意义呢？”

秘方3

通过特殊仪器震动激活下肢

“如果科比有机会到篮下，而他对面正好有人时，类似于扣篮这种事情就会发生。”本月中旬面对火箭，科比送上了本赛季第一次扣篮，只有湖人的首席体能训练师蒂姆·弗朗西斯科知道，科比老化的身体还能继续释放所剩无几的爆发性，他付出了太多。

开赛前一个半小时，科比会跟 Marko 碰面，Marko 过去 12 个赛季一直担任湖人运动按摩治疗师。他会拉伸科比的四肢约 20 分钟，其中 80% 的拉伸都集中在科比的下肢。Marko 会用一种叫作“The Raptor”的仪器通过震动帮助唤醒科比的下肢，这种仪器每分钟能够震动 3600 次。

秘方4

赛前喝骨头汤赛后喝低糖巧克力牛奶

如果是客场比赛，体能训练师弗朗西斯科还会确保在开赛前的某个固定时间给科比送上一碗秘制骨头汤。三年前，科比在比赛中不慎扭伤脚踝，脚踝肿得像网球那么大小，科比自称是2000年以来最糟糕的一次，从那以后的日常食谱里就多了一道骨头汤。这是用猪骨（猪骨、牛骨、鱼骨等）熬制的高汤，富含营养和矿物质，尤其是胶原蛋白。

这个骨头汤是由球队的营养顾问凯特·萨娜亲自做的，她每天5点开始炖骨头汤，除了各种骨头，还会在汤里放入蔬菜等其他材料，大约8小时后，将骨汤放入冰箱，慢慢冷却后变成胶状。据萨娜透露，这样的骨头高汤可以制作很多不同口味的汤，科比最喜欢的是玉米饼鸡汤。比赛后，科比会喝巧克力牛奶，这是每个NBA球员所在城市的“全食超市”提供的一种由有机可可和食草牛奶合成的低糖牛奶。

秘方5

冰水浴 + 冰敷

冰水治疗已经为不少 NBA 球星使用，科比也喜欢，而且如今他冰水浴的次数越来越多，他还会把双脚泡在冰桶里，躺在治疗床上让专家摆弄自己的身体，另外他还会对肩膀、膝盖、脚趾等部位冰敷，一般 15 分钟左右。

秘方6

休赛日的魔鬼训练和物理治疗

像科比这样的顶级巨星，在休赛日也不会闲着。科比透露，每周都会进行3次~4次力量训练，都是那些让科比大汗淋漓的项目，比如借助阻力带和力量背心这样的东西。弗朗西斯科说，整个力量训练会持续20分钟~40分钟，过程需要“极其安静和专注”，训练包括传统力量训练：硬拉、下蹲、弓步、上身训练和引体向上等等。此外，科比还会在跑步机上以每小时12.87公里~17.7公里的速度跑5分钟~6分钟，为的是让腿部运动以及血液流淌。

此外，科比还会跟湖人的几个物理治疗师做按摩和物理治疗，这个过程一般从早上 10 点开始，持续 30 分钟，通常按摩从臀部到右肩的关节等，有时候，专家会用古怪的仪器辅助治疗，比如用一台价值 3500 美元的带钻头机器直接戳他的腿。

盖源源

德克·德筑 A+居
 Home Changzhou Life
 壹 华 居 筑 艺 术 空 间

2016
 开年大典
 1月1日~3日

三大品牌
 岁末大促

全屋家具
 18888元

PinO Life
 品欧生活 20周年庆

智牌·美+ 开业钜惠

饰季园家俱 工厂直供

浪漫
 简欧

日式
 和风

北欧
 风格

Add 鄞州万达广场6号门东 Tel 2888 1888