Shaquille Oâ??Neal â??sfidaâ?• Schwarzenegger: la leggenda Nba si allena da bodybuilder a 54 anni

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Shaquille Oâ??Neal vuole diventare il prossimo Arnold Schwarzenegger? Ovviamente no, almeno non per puntare al titolo di Mr Olympia. Ma la leggenda Nba sta lavorando duramente per migliorare il proprio fisico e, tra una serie e lâ??altra, non perde il senso dellâ??umorismo. In un video condiviso durante il suo allenamento, Shaq lancia una sfida scherzosa al leggendario attore ed ex campione di bodybuilding: â??Arrivo, Arnold Shaqanager!â?•.

Dietro la battuta, perÃ², câ??Ã¨ una routine di allenamento sempre piÃ¹ seria. Oâ??Neal si allena quattro giorni a settimana, dedicando circa unâ??ora a ogni sessione. Venti minuti sono riservati al cardio a bassa intensitÃ , mentre il resto del tempo Ã¨ dedicato ai pesi. Tra gli esercizi mostrati nellâ??ultimo video ci sono le aperture ai cavi per il petto, eseguite con un numero elevato di ripetizioni, e una variante di lat machine su panca inclinata per allenare la schiena. Alla fine della sessione, Shaq si concede anche qualche posa classica da bodybuilding: dal doppio bicipite di schiena alla posa di espansione dorsale. Certo, il fisico di Arnold Schwarzenegger ai tempi dâ??oro resta un altro pianeta, ma la stazza e la forza dellâ??ex centro Nba anche a 54 anni, continuano a impressionare. Lavorare con tante ripetizioni, inoltre, gli permette di inseguire una delle sensazioni che ama di piÃ¹ in palestra: il pump muscolare. â??La mia parte preferita dellâ??allenamento Ã¨ quando sento i muscoli belli pieni, soprattutto i bicipiti. Le mie braccia stanno diventando davvero belle e sembrano giovaniâ?•, aveva raccontato a Menâ??s Health.

Non tutto, perÃ², Ã¨ come una volta. Dopo una carriera ai massimi livelli nel basket e un intervento di protesi allâ??anca nel 2023, correre Ã¨ diventato molto piÃ¹ difficile. â??La parte che mi piace meno Ã¨ quando devo correre sul tapis roulant. Non riesco piÃ¹ a correre ed Ã¨ triste. Prima ero il piÃ¹ grande atleta di sempre, adesso devo camminare sul tapis roulantâ?•, aveva ammesso. Negli ultimi anni, Shaq ha comunque dimostrato di voler prendere sul serio la propria forma fisica. Dopo aver preso peso durante la pandemia, Ã¨ riuscito a perdere circa 25 chili, tornando a concentrarsi su forza, allenamento e benessere. Mr. Olympia? Probabilmente no. Ma a 54 anni, il gigante del basket continua a sorprendere: e se il paragone con Arnold Ã¨ una battuta, la voglia di allenarsi Ã¨ decisamente reale.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 20, 2026
Autore
redazione

default watermark