

# 昔日奕仔球星 變身大隻佬

退而不休！今時今日人人注重健康，平均人壽及真正退休年齡正不斷延長及推遲，職業球員亦然。就算真的要結束職業生涯，三四十歲仍處於黃金歲月，離退休日子尚遠。近年退役球員都流行入健身房當返工，甚至不少球員時代是奕仔球星，退役無見一段時間，已一個個變成「大隻佬」，外觀及形象大變，令以往曾經用身體質素恰過他們的球員，已不敢再重提舊事了。



40歲 前鋒  
費蘭度托利斯

37歲 左翼  
拿尼

49歲 中場  
薛羅拔圖

35歲 中場  
奧斯爾

■ 2011年效力車路士的費蘭度托利斯相當纖瘦。



## 費蘭度托利斯

Fernando Torres 40歲 前鋒  
馬德里體育會/利物浦/  
車路士/西班牙國家隊

現年40歲的「西班牙金童」費蘭度托利斯，正是奕仔變巨人的經典。他的足球生涯早期及後期，為馬德里體育會上陣逾300場；在2007-2014年間，於英超先後效力利物浦及車路士，更令他成為家喻戶曉球星。他在早年一直以竹竿身形馳騁球場，但在英超時期已開始加強自己的肌肉鍛煉，不過當時只是予人沒有那麼「弱不禁風」而已。

「費托」2019年，以35歲之齡在日職球會鳥棲砂岩退役。當時有不少球迷猜測，這位早已是億萬富豪的靚仔型男，很有機會進軍一直與他有接觸的娛樂圈。可是「西班牙金童」卻選擇歸隱，一邊考教練牌照，一邊在健身房下苦功。到了2021年，他接過馬體會U19教練一職，同時在一個電視廣告中展示了令人震撼的身體變化。今年三月的一場元老慈善賽，他代表利物浦傳奇隊以4:2擊敗阿積士傳奇隊，展現一身肌肉幾乎逼爆球衣。「費托」在慈善賽期間用了一日時間向紅軍教頭高普取經，執教馬體會U19已有5年的他，正計劃尋覓更進一步發展。

拿尼在離開曼聯後，輾轉效力過費倫巴治、華倫西亞、拉素等不同球隊，但最大的轉變卻在於他迷上健身，近年他開始在社交網與粉絲分享訓練成果，有網民讚嘆他的身材甚至比C朗拿度更扎實，亦有網民呼籲他找加歷查進行拳擊比賽，向對方算賬！不過相信加歷查見到他的相片也不敢應戰了。

拿尼2007年由葡超士砵亨轉投

曼聯，但無論在球會或國家隊，卻一直活在C朗拿度的陰影下，無論技術及身材，拿尼都被比下去。雖然他腳法甚佳，但瘦弱的身體就令他經常受到粗暴對待，尤記得利物浦中堅加歷查在他被推過，從後粗暴地將他剷跌，事後還自恃大隻欺負他，令拿尼流下男兒淚。其實他在曼聯的表現比很多人都要好，卻經常被忽略甚至得到負評。直至他離開球隊後，才有越來越多曼聯球迷懷念他。

■ 2007年效力曼聯的拿尼經常被欺凌。



## 薛羅拔圖

Ze Roberto 49歲 中場  
皇家馬德里/利華古遜/  
拜仁慕尼黑/漢堡/巴西國家隊

年近50的薛羅拔圖，更是越老越健碩！這位曾經幫助皇馬贏得歐聯冠軍，及在拜仁捧得8座獎盃的巴西球星，多年來一直注重身體保養，直至2017年，才以43歲高齡在巴甲彭美拉斯退役。不過離開職業足球生涯並未讓這位「勤力先生」稍有怠惰，反而更用心及花更多時間健身，經常向他的280萬Ig粉絲分享鍛煉成果。他在去年接受TyC Sports訪問時說：「我的身體比別人強壯，所以我的足球生涯比別人長！即使今天我已經48歲，感覺還有進步，自信保養得比年輕我10年的C朗拿度更好！」

■ 薛羅拔圖2009年前效力拜仁舊照。



■ 2019年效力阿仙奴的奧斯爾是正牌奕仔。



## 奧斯爾

Mesut Ozil 35歲 中場  
史浩克04/雲達不來梅/  
皇家馬德里/阿仙奴/德國國家隊

一直以來長期有黑眼圈，予人「病壞書生」形象的前德國國腳中場奧斯爾，一改倚靠靈巧及精湛技術的瘦弱形象，近期不斷在社交網發放自己在健身室特訓成果，展現出粗壯「手瓜」及結實腹肌。有傳媒笑言，以往他在球場上帶球，每個對手包括對方門將，都試圖用身體與他對抗來欺負他，但現在如果他再落場，這些對手恐怕都要退避三舍了！

過去因為連環傷病影響職業生涯成就，奧斯爾去年退役即痛定思痛，將大部分精力放在健身房中，從影片所見他穿着加重背心，舉起一對50公斤的啞鈴，為改變自己的身體及外觀而奮鬥。奧斯爾說：「現在我除了陪伴妻子Amine和兩個美麗女兒Eda及Ela外，會努力鍛煉身體，令自己變得更強大。我肯定我的粉絲們，會經常在社交媒體上看到我更新的狀況！」