

Cristiano Ronaldo: Eisige Weihnachtsgrüße und ein kühles Bad in Finnland!

Cristiano Ronaldo erklärt, wie er Weihnachten in Finnland feiert und sich mit Eisbädern fit hält. Ein Einblick in seine Routine.

Lapland, Finnland - In einer auffälligen Weihnachtsaktion hat Cristiano Ronaldo sich entschieden, die Feiertage in Finnland zu verbringen, anstatt in der sommerlichen Wärme Saudi-Arabiens. Der 39-jährige Fußballstar nutzt die kalte Jahreszeit und hat seinem traditionsbewussten Weihnachtsgruß eine frostige Note verliehen. Mit nur einer Unterhose bekleidet, zeigte Ronaldo auf Instagram, wie er in einem Eisbad mit Temperaturen von minus zwei Grad entspannte, während die Außentemperaturen bis zu minus 20 Grad betragen. „Hier draußen herrschen Temperaturen von minus 20 Grad, doch im Wasser sind es nur mehr minus zwei Grad“, scherzte er, während er in das eiskalte Wasser eintauchte. Eine humorvolle, aber herausfordernde Art, die Festtage zu feiern! Diese kühne Aktion führte er aus, um seinem Engagement für die Kryotherapie, auch bekannt als Kältetherapie, Ausdruck zu verleihen, die er zur Erholung nutzt.

Die Vorteile der Kältetherapie

Die Kryotherapie ist nicht nur eine schrille Idee für die Weihnachtsfeiertage, sondern Teil von Ronaldos durchdachtem Erholungsprogramm. Laut **Shredrope.co.uk** nutzt der Fußballstar regelmäßig Eis- und tragbare Eisbad-Methoden, um Verletzungen vorzubeugen und die Muskelregeneration zu beschleunigen. Das Eintauchen in kaltes Wasser reduziert

Entzündungen und hilft, die vom Training beanspruchten Muskeln zu regenerieren. Ronaldo hat sich sogar eine tragbare Eisbad-Lösung zugelegt, die es ihm ermöglicht, überall auf der Welt in eiskaltem Wasser zu entspannen und so seine Erholung stetig zu optimieren. Diese Strategie hat ihm über zwei Jahrzehnte an Spitzensportlerkarriere geholfen, seine Leistungen auf dem Platz zu maximieren.

Die Kombination von professioneller Athletik und persönlicher Herausforderung, wie sie Ronaldo mit seinem Eisbad demonstriert, unterstreicht seinen unermüdlichen Einsatz für den Sport. Mit jeder Aktion, sogar an einem festlichen Abend, zeigt er, dass er bereit ist, alles zu geben, um auf höchstem Niveau in Form zu bleiben. Ein wahrer Champion sowohl auf als auch neben dem Platz!

Details	
Ort	Lappland, Finnland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• shredrope.co.uk

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at