

东契奇今夏已成功减重31磅

黑子网报道这个夏天，NBA湖人队的超级巨星卢卡东契奇成了篮球圈的焦点，不是因为他的球技，而是他惊人的减重成果。据斯洛文尼亚媒体报道，东契奇在休赛期成功减掉了31磅约14公斤的体重，从之前的245磅约111公斤降到约200磅约91公斤，这可能是他职业生涯中最轻的状态。这样的变化让球迷和媒体都炸开了锅，大家纷纷猜测“瘦版”东契奇会在2025-26赛季带来怎样的表现。事情得从上赛季说起。东契奇在2024-25赛季中期被交易到湖人，这笔交易当时被外界称为“抢劫”。

毕竟，他在独行侠时曾带队杀入2024年NBA总决赛，是联盟公认的顶级球星。然而，来到湖人后，他的表现却有些起伏。伤病、适应新体系以及体型问题让他饱受质疑。尤其体重问题，外界一度传言他重达270磅约1225公斤，被吐槽为“小胖子”，认为这影响了他的运动能力和耐力。休赛期一开始，东契奇就下定决心改变。他在克罗地亚进行了为期数月的特训，每天两练，早上90分钟空腹晨练，严格执行无麸质、低糖饮食计划，每天摄入至少250克蛋白质，还搭配杏仁奶蛋白奶昔。

这样的高强度训练和科学饮食让他的体型发生了翻天覆地的变化。斯洛文尼亚POP电视台报道，他的体脂率从16降到12，垂直起跳高度增加了76厘米，整个人看起来精瘦了不少，脸部轮廓棱角分明，连脑袋看起来都小了一圈。东契奇的努力不仅体现在体型上，他的心态也在转变。他的国家队队友普雷佩利克透露：“从第一次训练开始，我就发现他变了，话更多了，领导力更强了。他在接受成为球队门面的挑战。”这番话让人感受到东契奇对质疑的回应他要用行动证明自己。

不仅如此，他还登上了男士健康杂志封面，详细分享了自己的训练和饮食计划，引发了更多关注。在湖人续约一份3年16亿美元的大合同后，东契奇的减重成果让球队和球迷对新赛季充满期待。美媒Basketball Forever直言：“联盟要小心了，瘦版东契奇来了！”还有媒体预测，他有望成为2025-26赛季的常规赛MVP热门候选人。毕竟，减重后的东契奇在移动速度、体能和防守端都有望大幅提升，而他原本就出色的进攻能力可能会更上一层楼。

不过，也有声音提醒，减重虽然好处多多，但短期内可能需要适应期。参考其他球星的经验，像勒布朗詹姆斯、科比布莱恩特等人在减重后，初期投篮手感和对抗能力都曾出现波动。东契奇可能也会面临类似情况，尤其是在赛季初的进攻端。不过，一旦他适应了新体重，很多人相信他将“所向披靡”。目前，东契奇正在斯洛文尼亚备战2025年欧洲篮球锦标赛。他的训练视频和照片在网上疯传，粉丝们惊叹于他焕然一新的身材。有人甚至调侃：“这还是我们认识的卢卡吗？”

简直像换了个人！”湖人球迷更是兴奋，觉得他和勒布朗詹姆斯的组合有望带领球队重返总冠军争夺行列。东契奇自己对这些变化倒是看得很淡。他在接受采访时说：“总有人对我指指点点，说我不是领袖，说我这样那样。我不在乎，我会用行动证明自己。”这份自信让人对他的未来充满期待。毕竟，26岁的他正值巅峰，减重后的他不仅身体更轻盈，心态也更加成熟。2025-26赛季即将来临，湖人球迷和整个NBA都在盯着东契奇的表现。

一个更健康、更灵活的东契奇，会不会成为联盟的“新死神”？答案很快就会揭晓。

原文链接：<https://hz.one/baijia/东契奇减重-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/东契奇今夏已成功减重31磅.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>