



## Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn luyện tập thể chất “điên cuồng” như Naruto trong 30 ngày, có thể trở thành Hokage được hay không?

🕒 12th August 2021

📺 Anime



naruto anime

Naruto là một trong những series manga/anime ăn khách nhất của Nhật Bản, với mức độ nổi tiếng ở quy mô toàn cầu. Với nội dung cốt truyện hấp dẫn, những màn chiến đấu đầy gay cấn, dàn nhân vật đa dạng, Naruto thực sự đã tạo nên một cơn sốt không thể cưỡng lại được, đưa hình ảnh ninja đến gần hơn với độc giả quốc tế. Đây cũng là tác phẩm có doanh thu cao thứ 4 mọi thời đại tại Nhật Bản, xếp sau One Piece, Dragon Ball và Golgo 13.



Naruto là một trong những tượng đài huyền thoại trong làng manga Nhật Bản.

Bộ truyện này xoay quanh hành trình trở thành Hokage làng Lá của Naruto (hiểu đơn giản là người đứng đầu 1 ngôi làng). Tuy nhiên, vì sở hữu sức mạnh khủng khiếp của hồ ly 9 đuôi - Cửu Vĩ Kurama, cậu bé này đã bị cuốn vào những cuộc chiến định mệnh bất tận, và dần dần gánh trên vai trọng trách cứu tinh của toàn nhân loại. Và đương nhiên để thực hiện thành công sứ

mệnh này, Naruto sẽ phải trải qua một quá trình luyện tập gian nan, vất vả nhằm cường hóa bản thân đến mức cực đại.

Vậy những bài tập của Naruto “khủng” đến mức độ nào, người bình thường liệu có chịu đựng nổi không? Mới đây anh chàng YouTuber Tyler Oliveira đã quyết định chơi lớn khi rèn luyện thân thể theo phong cách của cậu nhóc ninja nổi tiếng nhất thế giới này.

■

■

Current Time0:12

/

Duration13:22

Auto

■

■

[Vietsub] YouTuber Tyler Oliveira thử luyện tập theo phong cách của Naruto trong vòng 30 ngày để xem liệu mình có đủ bản lĩnh để trở thành một Hokage được hay không.

Cụ thể, Tyler cho biết bài tập này bao gồm: Mỗi ngày chạy bộ gần 5 km, 100 cái chống đẩy, 100 lần squat, 75 cái gập bụng, 75 lần động tác dip, lên xà 50 lần, thêm 50 lần động tác lunge. Đó là phần thể lực. Về phần chiến đấu, cậu sẽ tập 5 hiệp đấm không khí, burpee, jump-squat, mỗi hiệp kéo dài 30 giây (chi tiết các động tác thể nào bạn có thể theo dõi trong video trên). Ngoài ra, cứ mỗi cuối tuần, Tyler còn đi “cà khịa” người khác đánh nhau với mình để tăng cường khả năng solo của bản thân.

Mặc dù đây chưa phải là phiên bản đầy đủ của chương trình luyện tập mà Naruto sử dụng (vì cậu còn phải học cách dùng chakra nữa), nhưng nhìn qua thôi cũng đủ để chúng ta phải choáng ngợp về độ “trâu bò” cũng như cường độ khủng khiếp của nó rồi. Chính Tyler cũng thừa nhận bài luyện tập này nặng hơn của Saitama - OnePunch Man nổi tiếng giới Manga Nhật Bản.

Thế nhưng sau tất cả, anh chàng YouTuber của chúng ta vẫn kiên trì hoàn thành được thử thách của bản thân, và cơ thể anh cũng nhận được một vài thay đổi tích cực từ chương trình luyện tập này. Thế nhưng kết quả ra sao, tôi sẽ không đề cập cụ thể ở đây, tránh spoil cho những độc giả chưa theo dõi hết đoạn video trên.



Những bài tập trên có thể đã đủ nặng để rèn luyện thể chất, nhưng muốn đạt được thành công như Naruto, chúng ta còn phải học cách khống chế chakra nữa - có vẻ là điều không thể nào trong thực tế.

Không biết Tyler có đủ tiêu chuẩn để trở thành một Hokage thực thụ hay chưa, nhưng đoạn video của anh thực sự đã truyền cảm hứng cho người xem, giúp họ có thêm động lực đứng lên vận động, rèn luyện bản thân. Trong video, anh cũng có chia sẻ: *"Các chuyên gia phòng gym sẽ bĩu môi cho rằng tập luyện kiểu này chỉ tốn công vô ích mà thôi. Nhưng tôi không quan tâm, ít ra là còn hơn ngồi im một chỗ không làm gì".*

Thôi thì nhân dịp những ngày Tết chỉ có ăn với chơi, hi vọng đoạn video trên đây có thể khiến bạn phần nào đó vượt qua sự chây ì của không khí đầu xuân để luyện tập và tăng cường sức khỏe cho bản thân.

DG

Trí Thức Trẻ