

راشفورديستعد لنوتنغهام في غرفة حرارتها تحت الـ113 درجة مئوية



استعد النجم الإنجليزي الدولي ماركوس راشفوردي، مهاجم مانشستر يونايتد، لمواجهة مضيفه نوتنغهام فورست الأربعاء في ذهاب نصف نهائي كأس الرابطة، بدخول غرفة ثلج تصل حرارتها دون الـ113 درجة مئوية. ويطمح راشفوردي وزملاؤه للوصول لأول نهائي منذ 2021 عندما وصل اليونايتد لنهائي يورو با ليغ وخسر أمام فياريال الإسباني. وشارك راشفوردي تجربته في غرفة الثلج مع متابعيه الـ13.8 مليون على إنستغرام وكتب تحتها «التعافي» وأنهالت التعليقات: «هل أقرأ سالب 113 مئوية؟ يا إلهي»، و«أخونا يعيد شحن البطارية».

ويبقى اللاعب في غرفة الثلج 3 دقائق ويخفض سائل النتروجين حرارة الجسم بشكل مذهل ما يزيل تورم العضلات ويقلل من الالتهابات، وسبق لكريستيانو رونالدو، زميل راشفوردي السابق، دخول غرفة الثلج بشكل روتيني للمحافظة على لياقته.