

对于肌肉和力量的拥趸们来说,没有可以比观看力量举比赛更令人兴奋的事。举重者站在一起,嗅着溴盐,拍打着对方的后背,他们从地上举起大重量并猛烈吼叫。

1997年出生的郑晗轩感觉自己身体里住了一个绿巨人,原本只是想减肥走进健身房,没想到深陷其中,“一看这种镜头,我的身体瞬间会产生化学反应,好想和他们一样疯狂。”6年坚持下来,力量举成为他的生活方式,他说:“每个人都拥有变强壮的能力。”这不今年他还站上了“中国大力士”冠军的领奖台。

大力士郑晗轩

每个人都拥有

变强壮的能力



郑晗轩练举重

因为减肥练起大力士

很多人喜欢和胖子做朋友,如同很多影视作品所演,胖子足够善解人意,总是能救人于水火之中,但对胖子自身而言,胖并不令他愉悦,常常因此遭受别人的白眼,甚至家人也会时刻提醒道:“你是个胖子。”

很长一段时间,郑晗轩都饱受这样的困扰。初中的时候,身高长得快,体重飙升得更快,1米7的身高有着85公斤的体重。上了职高,个子窜到1米8,体重也直奔95公斤,郑晗轩的妈妈看到体重失控的儿子便立刻采取了行动。“我妈忍不了,担心我身体出现问题,让我必须减肥,到健身房给我办了健身卡。我当时因为也喜欢打篮球,觉得健身后对我打篮球更有帮助,就每天乐颠乐颠地去了。”

健身对于郑晗轩来说仅限于跑步、快走,他最开始掉了几斤肉,但没过多久就到了瓶颈期。经过和同个健身房的健身爱好者交流,郑晗轩发现这些人也有同样的问题。“他们非常自律,制订训练计划,饮食上也非常注意,但就是体重降不下去。我就开始思考这个问题,应该是方法的问题。就在网上找资料,后来发现了力量举这个项目,可以把自己练成大力士,就跟着力量举贴吧的信息开始训练。”

力量举不同于一般举重,是一种新的举重竞技项目,包括深蹲、卧推和硬拉。它本来是基本力量训练的重要手段,后来发展为独立的体育运动竞赛项目。因为力量举没有门槛,上至80岁的老师,下至7岁的孩童都可以参与,包括残奥会也有类似的项目,郑晗轩觉得适合自己,甚至隐约认为这个项目能够成就自己。

“当初去学机电一体与自动化是家里人的愿望,说如果学这个专业当个匠人没问题。但我一步步在力量举的训练上找到自我,找到自信,我觉得这也是条出路。”郑晗轩说。跟着网上力量举职业选手的分享内容,学习、实践,郑晗轩每一天都在进步,“我很享受这个正面循环的过程,不断推着自己往前走,每一步都乐在其中。”

耐得住寂寞才有收获

大专毕业之后,郑晗轩除了上班,闲暇时间都泡在健身房。平时喜欢热闹的胖小伙,此时变得完全沉寂下来,“成为大力士是一个全面系统的工程,除了常规训练,运动解剖与基础康复也要涉及,任何一个小问题都有可能让你功亏一篑。生活也变得规律,不喝酒、不熬夜,严格自律,外人看来那样的生活很闷,但必须有舍有得,耐得住寂寞才有收获。”

2018年,郑晗轩给自己请了教练,制订了深蹲、卧推和硬拉总重量540公斤的计划。他不盲目模仿欧美选手,不要求自己一口吃个胖子,而是强调技术一点一点来。

郑晗轩说:“我不是那种天赋型选手,有天赋的选手,可能上手深蹲就有三百公斤。我按部就班,在教练的指点下打好基础,否则很多成绩是虚的,基本功和技术是最重要的。很多人看了高手的比赛训练视频和训练计划就盲目模仿,结果把自己练伤了。”

大力士每天和杠铃较劲,在饮食上的限制也十分苛刻,有的时候吃食重量精确到克,有的时候蛋白质补充吃到想吐。实在忍不住的时候,郑晗轩也会给自己松松“皮筋”,郑晗轩说:“因为大级别重量的关系,有时可以在吃的上面稍有放肆。”

一旦他放肆起来,自助餐店就免不了“遭殃”。“学校附近有一家韩国烤肉店,是自助的那种,每个人交70元随便吃,没吃几次,老板就把我列入了黑名单,不让我再踏进店里半步。别人去吃,老板能赚一半,我去吃,老板血亏。”回顾这些有趣的过往,现在自信的郑晗轩说起来云淡风轻。



郑晗轩(右一)和比赛获奖选手合影

成为宁波首个参赛选手

“2020WRPF中国第一届力量举大赛”上海站前不久刚刚结束,郑晗轩以深蹲、卧推和硬拉超过700公斤的总成绩夺得公开组120级别的冠军。

“这个比赛总共举办两届,我都参加了,是第一个参加这个比赛的宁波人,也是第一个获得金牌的选手。”郑晗轩现在的体重是115公斤,能举出这样的成绩,在宁波圈子里被视为“大神”级人物。

WRPF力量举大赛始创于俄罗斯,风靡于欧美亚国家,在力量举赛事中极具权威地位。这个比赛在中国举办的第二年,105公斤级选手张兴,以三项820公斤的总成绩获得男子全场冠军。在业内人士看来,WRPF力量举大赛就是中国的“大力士赛”。

力量举比赛选手最看重“数字”。郑晗轩说:“每个运动员开赛前要申报开把重量,大家研究了一番,当时就认为我会有一个比较好的名次。我并没有给自己太大的压力,战术策略比较稳健,毕竟职业生涯刚刚开始。实际上,力量举名次是次要的,主要看数字,和自己比,看看有没有突破。去年比赛总成绩632.5公斤,今年超过700公斤,总体增长还是比较满意的。”

中国业余力量举选手都是脱了工作服钻进力量房,获得这样的成绩非常不容易。郑晗轩说:“很多人会问我们力量举和举重有什么不同,我就会说,举重运动员是奥运会项目,他们每天要做的事情只有一件,就是训练,你看他们有全套的保障体系,有康复师、体能师和教练团队。我们呢,顶多就是有一个自己聘请的教练一起奋战,备战完第二天正常上班,康复、饮食也都是靠自己。”

走下领奖台,从零开始,郑晗轩设定了新的目标,还期待可以成为力量举职业选手,以此为生。“力量举还有更高阶的比赛,报名都是有门槛的,比如说硬拉重量要在320公斤以上,到不了这个重量就没有报名资格,希望我可以向这类比赛挺进。随着力量举越来越被关注,未来职业化程度会越来越高,未来走得好的,也可以靠奖金养活自己,就像很多参加马拉松的选手一样。”

记者 邹鑫 受访者供图