

赛场上的龙武笑容可掬。



近日,2013年世界大力士冠军赛在三亚举行,来自俄罗斯、美国、拉脱维亚、中国等18个国家和地区的30位顶级大力士集聚三亚,展开激烈角逐,尽显力量之美。本次大赛,有“华夏第一大力士”之美誉的龙武作为中国唯一大力士选手参赛。

8月19日,龙武在三亚大小洞天比赛现场,抽空接受了海南日报记者专访。

参加比赛: 难得的学习机会

当天,龙武在非高郡手指项目中,仅仅抬起一根“大手指”(一共5根,从200公斤到300公斤,逐级加重),在强拉货车项目中,虽拼尽全力,也只得将重达10.5吨的大货车拉动一米左右。尽管成绩不理想,在场的游客还是欢呼和鼓掌,为中国大力士加油助威。

在近几天的大力士冠军赛比赛中,不少项目龙武都没能完成。“我的比赛成绩较差,让观众失望了,但我认为收获不少,学到了很多,也交了一些外国朋友。”龙武说,以前都是通过视频、电视来了解世界大力士冠军赛比赛过程,没有真正接触过,这次能与世界顶级大力士同台较量,他感到很幸运。他能从中找到中国大力士与世界大力士之间的差距。

龙武理了个大光头,高大粗壮的身材,黝黑的皮肤,光着膀子,露出健硕而发达的胸肌。每场比赛下来,他都大汗淋漓。当游客要求与他合影时,他“来者不拒”,还会做出各种手势,乐此不疲,让游客们近距离感受他的亲和力,游客直呼“很过瘾”。

“Hi,are you tired?”龙武向一位外国大力士打招呼。为了增强与国外大力士的沟通与交流,龙武专门学习英语。“现在,不需

要找人翻译,我就能与这些参赛选手用英语交流,这几天,与好几位外国大力士成了好朋友。”龙武说,赛前有的外国大力士还向他传授一些比赛技巧,关系非常融洽。

非常饮食: 一天吃10斤牛肉

龙武身高1.82米,体重110公斤。龙武说,2002年,他才80公斤,他通过系统的健身训练,重量后来逐渐上升,力量也长了很多,块头也大了不少,重量最高曾达到120公斤。“健美讲究肌肉的线条美,‘中看不中用’,和大力士的训练不一样,大力士必须很结实,不能有太多的赘肉。”龙武说,平时他食用肉类以牛肉为主,猪肉吃得很少。

提到大力士饮食,龙武说,他正常每天要吃10斤牛肉,20个鸡蛋,其中5斤牛肉绞馅生吃,10个鸡蛋生吃,还要吃大量水果补充粗纤维,吃生东西可以让肌肉更有力量。

2002年以来,他陆续参加一些大力士比赛,2006年开始,龙武对中国的大力士运动产生了极大的兴趣。“这才是我梦寐以求的比赛,我全身心地投入到了这项运动中。”龙武的付出终于有了收获,2009年-2013年连续五年夺得全国大力士比赛冠军,2011年“全国力量举挑战赛”的冠军。尤其是2010年8月在郑州市举行的2010年全国大力士挑战赛中,龙武卫冕成功,拿到了参加世界大力士比赛的“入场券”。通过连续几年参赛,龙武赢得了“华夏第一大力士”的美誉。

“我发现随着年龄的增大,状态会变得越来越差。”龙武充满紧迫感,今年35岁的他必须更加努力训练。

成长历程: 从小力大惊人

出生于陕西咸阳的龙武,一直以大秦勇士自居,他从小进行武术锻炼,造就了坚毅和顽强的品格。龙武原名周武,因被电影《赌神》中那个不苟言笑的龙五所吸引,从此改名为龙武。

龙武回忆起自己的成长历程,有快乐,也有辛酸。龙武告诉记者,他从小就与众不同,不光饭量大,而且力气也大得惊人,

大力士龙武的 多 面人生

经商、演戏、健身、散打……

有着“华夏第一大力士”之美誉的龙武作为中国唯一大力士选手,参加了日前在三亚举办的2013年世界大力士冠军赛。

龙武的人生是跨界的,他不但经商,还热衷于健身和散打,甚至是拍戏,在电影《辛亥革命》、《警察故事2013》、《画皮2》和电视剧《蝶变1939》中,都能看到他的身影。

还有吃小动物(蛇、蝎、蛙等)的癖好。8岁时就能双臂抬平挑两桶水,14岁时一人能扛200斤水泥上四层楼。1996年,18岁的他考入西安体育学院,系统地学习了体育教育学、运动医学、运动心理学、举重、拳击、武术、散打等20项体育专项课程。

从学校毕业后,龙武担任过散打队长,当过私人保镖,也曾经商,直到2002年以后才关注大力士比赛,最近几年还涉足演艺圈,参演多部影视剧。

龙武有过经商失败的经历,在北京开美容店时,由于管理不善,不到半年时间,所有积蓄全赔光了。“我现在还有服装厂、印刷厂等产业,都交给别人打理。我经常来海南,在三亚落笔洞附近,我还有产业呢。”但他坦言,经商现在已不是他的主业,而是努力加强自身训练和培养大力士。

在荧屏上看到自己的表演,龙武最为得意。龙武说,他属于肌肉型身材,身上几乎没有赘肉,形体条件不错。2009年,龙武经健身房老板引荐,认识了《蝶变1939》剧务组工作人员,这部由著名影星许晴主演的电视剧中,需要物色一个体格彪悍的演员,龙武的出现让剧组眼前一亮,这简直就是量身定做。

这一次“触电”让龙武爱上了拍戏,为了提高演技,他还自费到中央戏剧学院进行了4个月的培训。

龙武先后在《辛亥革命》和《画皮2》中出演了角色,接二连三的电影随之而来,龙武的演艺道路越走越宽。

龙武向记者透露,他在成龙经典制作“警察故事”系列最新作品《警察故事2013》中,扮演一位黑市拳手,该片将在今年12月贺岁档上映。他喜欢“触电”的感觉,他希望通过在荧屏上的形象,让更多人喜欢大力士比赛。

未来打算: 两年完成比赛规定任务

世界大力士冠军赛与世界顶

级的F1方程式大赛、环法自行车赛、达卡拉力赛一样,都是集体育运动、精彩娱乐、旅游信息传播为一体,通过电视传媒在全世界传播。世界大力士冠军赛中的力举圆木、非高郡手指、强拉货车、蹲举大桶、阿特拉斯巨石等项目,都极具观赏性,深受观众喜爱。

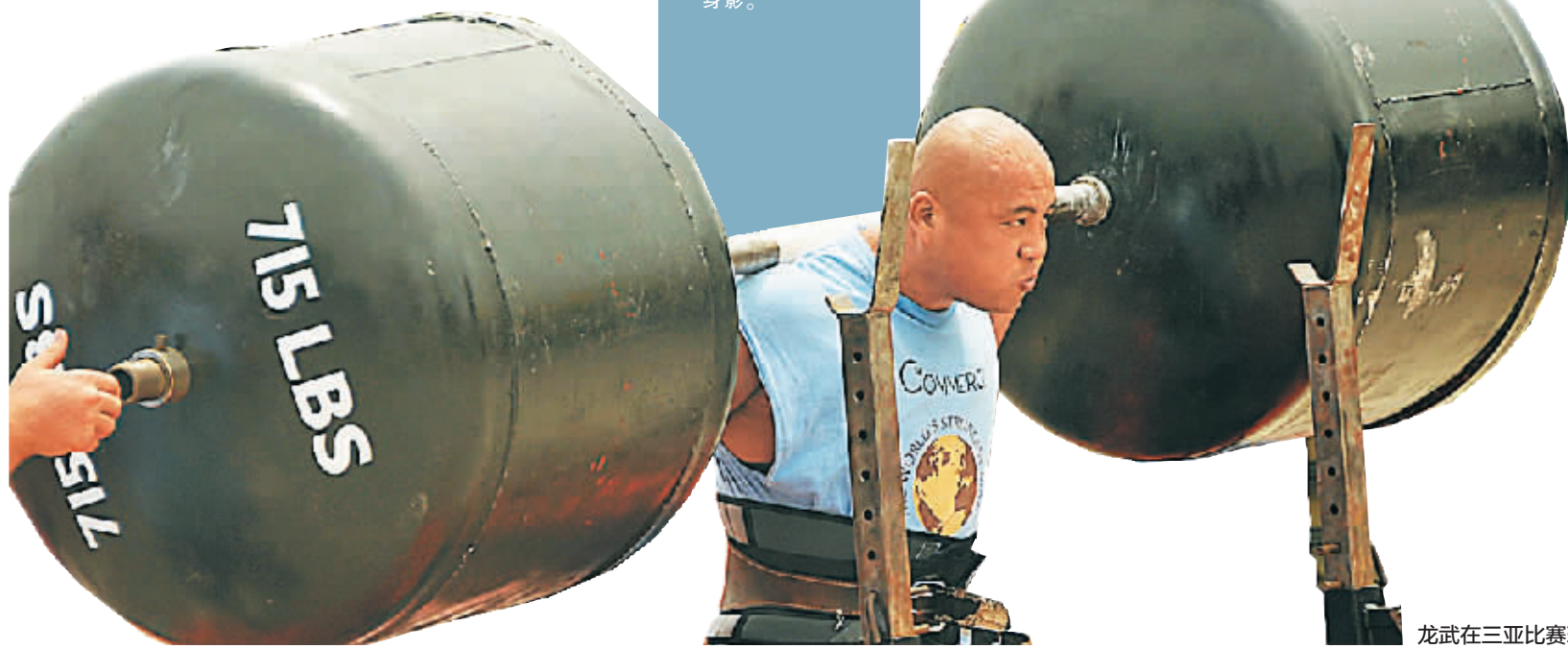
“我们应该承认,和国外选手有较大差距,尤其是在绝对力量方面比不过人家。”龙武说,“身高体重是先天性的因素,欧美一些国家大力士明显比我们要强壮,但我们可以通过后天努力去改变,目前实际情况是,我们确实和国外选手训练方面不尽相同,在绝对实力方面存在差距。我们现在主要靠的还是灵活、速度,从一个大力士的标准来看,我们做的还不够好。”

大力士比赛属于社会体育,不是奥运会项目,中国对该项体育运动的重视远远不如美国、俄罗斯等国家,平时训练的器材没有国外专业的先进。国外大力士有很好的赞助,可以全身心投入到这项运动中,去做一个职业大力士,而中国大力士一般还要工作,只能说,还是半业余化状态,在这一点上中国就落后很多。虽然和国外选手存在差距,但龙武认为,比起8年前,中国的大力士运动应该说有了很大提高。

龙武说,这次是他首次参加世界顶级大力士冠军赛,是抱着学习的心态来参赛的,他和助手记下了每一个比赛项目的规则、器材规格。“参加比赛会认识更多优秀的外国选手,以后可以和他们多交流,邀请他们来中国参加大力士争霸赛等,使中国的大力士更强。”龙武说出另外一种收获。

“比赛结束后,我会找厂家定制专门器材,严格按照世界大力士比赛的规则来训练,我还有100多个徒弟,他们也要跟着训练。我想经过两年的训练,能把世界大力士冠军赛每个项目规定任务都完成。”龙武说出了他的计划。

文/图 海南日报记者 易建阳



龙武在三亚比赛现场。