

把身体雕成艺术品

海南健美冠军吴进伟

文图 海南日报记者 袁琛 实习生 廖浩晟



海南健美冠军吴进伟在比赛中。



吴进伟(左二)和喜欢运动的伙伴们在一起。



吴进伟在训练时大喊为自己加油。



吴进伟在训练。

扫码看视频



视频拍摄:袁琛
廖浩晟(实习生)
视频剪辑:李纬竞

7月31日,2020东京奥运会男子举重81公斤级A组比赛中,中国选手吕小军的抓举重量、挺举重量以及总重量均创造了奥运纪录,以总成绩374公斤夺取金牌。赛后,吕小军健美的身材和厚实胸肌爆红网络,相关微博话题十分热火。吴进伟看到电视上这一幕后十分感慨,他能深刻理解吕小军金牌背后,是多少年不懈的艰辛付出。

在海南健身圈里,1978年出生的吴进伟小有名气。从2011年开始,他蝉联了八届海南省健美冠军,在刚刚过去的2021年CBBA PRO中国健美健身精英职业联赛中,他又凭借身体比例、协调性和匀称度的优势夺魁,拿下了又一个赛事的全场冠军头衔。

刚认识吴进伟的人,谁也不会料到,他曾经是一个180斤的胖子。偶然的机会,他看到我省著名健美运动员钱吉成夺得多哈亚运会冠军的画面,于是萌生了练健美的想法。

“为了减肥踏进健身房,3个月减掉了50多斤。”吴进伟回忆道,在减肥成功后,他爱上了健美运动。在启蒙老师熊明的悉心指导下,吴进伟花了两年时间,泡在健身房里不断训练自己,一点点增加肌肉维度。

正所谓,胖子都是潜力股。健身房里的汗水没白流,吴进伟第一次踏上海南健美锦标赛的舞台,就收获了奖牌,从此开启了自己一路“收割”奖牌的逆袭之旅。

健美冠军光环的背后,是吴进伟对自己的严格要求。熟悉健身的人都知道,要想拥有一副健美的好身材,绝不仅仅是高强度、高频率的健身那么简单,还包括长期、严格的饮食控制。

这一点,作为健美冠军吴进伟,可以说是个极为自律、自学成才的“饮食专家”。比如,为了保持肌肉状态,他每天都要补充大量的牛肉、鱼类等蛋白质丰富的食物,除此之外,还要不断学习运动生理学、运动营养学等相关书籍,“每天吃什么,都是有计划的,尤其到了赛前,更不能乱吃。一个星期可以随便吃一次,算是小小地放纵一下。”吴进伟坦言,健美运动员在健身和饮食上的投入,和回报是不成正比的,如果仅仅为了赢得奖金,没有谁能坚持下来。

为什么吴进伟能坚持?因为他看来,健身,是一项神奇的自我雕塑艺术,“很多人不了解健美这项运动,以为健美运动员是头脑简单、四肢发达的‘大力士’,其实健美是体育与艺术的结合,是用杠铃、哑铃,把自己的身体雕刻成艺术品,这个过程不仅磨炼人的毅力、增强自信心,还能锻炼身体、延缓衰老。”

“健身,没有你想象的那么容易,当然,也没有那么复杂。”8月2日在澄迈县的一家健身房里,放下哑铃的吴进伟对旁边准备健身的小伙子说道。现在的吴进伟,不再只关注自己的练习了,他还希望向更多人推广健身知识、普及健身理念,通过自己的带动,让更多的人参与到健身和健美中去。

“海南四季如春,非常适合健身运动,现在越来越多人关注健康和健身。”吴进伟相信,未来海南会有更多优秀的健美运动员。■