

有梦想谁都了不起！学业运动两不误！ 瘦弱少年 逆袭成为健美冠军

近日，国际自然健美大赛(2023 INBA International Battle Against Cancer)上，27岁中国选手周子成以优美的体态、绝佳的状态、自信明朗的笑容，赢得了健身模特(fitness model)项目冠军，并同时收获了古典健美(classic physique)项目第三名。

舞台上，他是拥有超级六块腹肌、一身腱子肉的硬汉形象，可是你可曾想到，少年时，他因体弱多病，一度觉得自卑。近日，扬子晚报/紫牛新闻记者在对周子成采访中，感受到反差感几乎成了他的标签：因为迷恋健身，他从瘦弱少年逆袭成硬汉；因为热爱健身运动，他又放弃高薪工作，顶着名校学霸的身份，毅然投身到健身软件的开发中。

扬子晚报/紫牛新闻记者 马志亚 受访者供图

因体弱多病结缘健身

“你能想象到这是同一个人吗？”周子成展示自己年少时的照片时，不忘向记者解释，“我爸妈到现在都觉得吃惊。”他告诉记者，自己从小多病，个头矮小还患有哮喘。因为体弱，体育课一直是他害怕的科目，别的孩子蹦蹦跳跳时，他却总想躲起来。

因为害怕孩子身体太弱，初中时，周子成父亲报了一个游泳培训班，打算让他加强一下体能。期间，父亲为了鼓励他坚持下去，搜集了很多动作电影，并坚持陪他一起看，就在那时，施瓦辛格、史泰龙、尚格云顿等好莱坞肌肉猛男形象，开始在周子成心中扎根。

周子成参加的游泳训练班，有一个力量训练项目。每次游泳训练完后，需要到场馆楼上的健身房，做半个小时到一个小时的力量训练。周子成回忆，他的力量教练就是一个肌肉猛男，而健身房到处悬挂着健美运动员海报，各种健身杂志也是随处可见。

周子成一开始还表现得很羞涩，甚至害怕脱衣服，然而，几堂课下来，他明显感觉到胳膊在变硬，“有肌肉了”，渐渐地，周子成的自信心回来了，他有了对肌肉的渴望。于是，除了在健身房挥汗如雨，他还会在家“加班”训练，一个人在卫生间练习臂力，一练就是个把小时。对此，父亲特别高兴，他没想到，让儿子练习游泳，结果孩子不仅学会了游泳，还迷上了健身。

巧遇“伯乐”步入健美舞台

12岁时，周子成开始了健身，几年训练下来，他不再是当初那个瘦弱的少年了。不过，那时候的周子成，还没有接触到真正的专业健身。到16岁时，他遇到了香港知名健美运动员李国豪。李是周子成所在的健身房店长，一段时间观察下来，他对这个小伙产生了浓厚兴趣。很快，李国豪开始亲自带着训练，一年后，他又鼓励周子成参加2014年的香港赛。

这是周子成的第一场健美比赛，因时间仓促，加上经验不足，周子成参赛时仅59kg的体重，而且没有健美比赛必须的减干训练，这次参赛铩羽而归，他没有拿到任何名次。然而，李国豪仍然对他大加鼓励，有了这一次的比賽经历，周子成激起了斗志，他开始不再满足于日常训练，而是渐渐向职业训练、打比赛方向转变。

然而，周子成的健身之路刚开始，就遇到了挫折。因学业需要，他到英国上学，此时，是否坚持训练，参加比赛，摆在了他的面前。对此，周子成暗暗下决心，按照教练的建议方案来坚持练，总能等到机会继续参赛。

随后两年时间里，周子成一边求学，一边坚持训练。终于，他等到了全英大学生健美赛的机会，他以高中生的身份参赛，在与众多英国大学生选手较量中，拿下了健身模特第五名的好成绩。

从此，周子成的参赛之路变得一发不可收拾。

从第一次参赛开始，他坚持一年参加一次比赛。继2016年 Mass SPC Novice Class 第五名和2017年 NPC 古典健美第七名后，他先后在2018年 NPC Gladiator Classic和2020年 NPC Legends Classic比赛中获得古典健美B级别冠军和男子古典C级别第一名。2023年，他又从NPC联盟转到了INBA联盟，开始自然健美比赛，并一举夺得了冠军以及INBA的职业卡。



周子成



健身带给了周子成自信



比赛中的周子成

顶着学霸光环投身健身事业

常年坚持训练、参赛，并没有耽误周子成的学业。他告诉记者，在异国他乡求学的那段日子，正是健身陪伴他克服了身在他乡的孤独。在英国完成高中学业后，周子成以优异的成绩，申请到美国名校密歇根大学。

周子成进入大学后，由于学业压力大，已经严重影响到自己的日常训练，尤其在期中期末考试期间，他经常不得不中断训练计划。而此时，周子成已经规划好了参赛的日程训练，特别是健美比赛备赛期间，他需要严格按照专业的饮食、训练计划进行，低碳水甚至零碳水，减干，高强度的训练等，都会让选手承受巨大的生理和心理的极限压力。

大一的时候，繁重的作业考试任务，让周子成每每熬夜到凌晨两三点，早上也因此晚起，饮食作息都变得混乱。他深知，这样下去是无法达成他的健美梦的。痛定思痛，他依托自己创办的健身社团，通过社交媒体在全校范围内发起了早7点健身活动，吸引了很多健身爱好者，他因此结识了很多好朋友。这个活动让他有效改善了生物钟，而早起运动的习惯一直保持至今。他创办的健身社团，成为了密歇根大学最大的健身社团，成员最高达到300余人。

得益于自己的坚持，周子成做到了学业、健身两不误，在大学期间，他连续参加了多场大型赛事，均取得了不错的成绩。

大学毕业后，周子成顺利获得了一份高薪工作。虽然他不再像上大学时，承受了极大的学业压力，但是朝九晚五的作息，让他的健身训练时间变得更加破碎，他只能做大严格自律，并见缝插针获得宝贵训练时间。

几年工作下来，终究是梦想战胜了安逸。2023年，在拿下了国际自然健美大赛冠军后，周子成经过深思熟虑，决定放弃高薪工作，全身心投入到健身运动中。

得益于学霸的身份加持，周子成决定开始创业。他组织团队，开始了线上健身教程的研发。他告诉记者，如今的健身早已走入了寻常百姓生活，全民健身的前景非常广阔。为此，他判断，今后会有越来越多的普通市民，不需要走入健身房，在家庭就可以进行健身训练。他的创业项目，就是为在家庭健身的人们，制定出更加科学、有效的健身课程。“首先，线上健身在费用和便利程度上更友好，其次，线上健身自由度更高，不用提前约教练”，周子成说，通过线上课程，教练还可以随时远程监督训练者饮食和睡眠情况，让健身者和教练之间的联系更紧密，有利于长期坚持科学的饮食作息规划。

当然，能够全身心投入到健身事业，让周子成对自己未来的健身之路更加期待，他坦言，他并不会为自己制定苛刻的竞赛目标，就像当年练健身就是为了增强体质一样，“健身不仅给了我强壮的体魄，收获到了快乐，更让我体会到了追求梦想的幸福，我会一直在健身之路上走下去！”