

有梦想谁都了不起! 学业运动两不误!

# 瘦弱少年逆襲成为健美冠军

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 受访人供图



比赛中的周子成

## 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,就在那时候,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。



周子成



健身带给了周子成自信

## 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,他再不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,有了这一次的比赛经历,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。

## 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,通过社交媒体在校内范围内发起了早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时间,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!”