

# 瑞安肌肉男夺得全国健美双冠军

记者 孙斌

2016中国健美健身公开赛7月28日至30日在黑龙江伊春举行，我市选手赵章雷在比赛中取得男子传统75公斤级金牌、男子古典健美(171CM以下组)冠军，成为本次比赛的双冠王。据悉，赵章雷也是温州历史上第一个男子健美全国冠军。

昨日，记者走进赵章雷健身房，看到他正在做胸部训练的平板握推。8月19日至21日，2016年阿诺德传统赛亚洲站比赛将在香港亚洲博览馆举行，他正在做赛前准备。赵章雷兴奋地说，在此之前，他已连续四届在中国健美健身公开赛中夺得亚军。因该级别国内高手如云，王华、林沛渠都是健美界大神，有他们参赛，冠军一般不会旁落，因而新人赵章雷一直未能圆全国冠军梦。这一次机会来了，但因状态不好没有上场。在男子75公斤级比赛中，赵章雷充分展示自己的肌肉，无可争议地摘得冠军。赵章雷坦言：这个冠军确实有点运气成分，但机会转瞬即逝，抓住了就是成功。我可以很自豪地说，我就是全国冠军。

别看我现在一身肌肉，以前我身材瘦小，长得像小姑娘，常被同龄人欺负。因此，赵章雷渴望有一副不被欺负的钢筋铁骨。20岁出头那会儿，他因天天饮酒吧，直至接触到健美运动，才找到努力的方向。2002年开始，赵章雷只是个普通的健身爱好者，没有系统地训练。2008年，儿子的出生让赵章雷开始思考自己的人生责任。这辈子的财富积累，要认认真真地做一件事，为孩子做个好榜样。我喜欢健美，那就把健美做好。赵章雷回忆道。从全市冠军到全省冠军，再到全国冠军，赵章雷一步一个脚印，走得非常踏实。健美选手黄金年龄是30至45岁。今年38岁的赵章雷称自己还处于积累阶段：希望能直接下场的黄金10年，能突破自我，取得更好的成绩。

赵章雷在健身房展示肌肉。为2016年阿诺德传统赛亚洲站比赛做最后的准备。



赵章雷正在训练室做胸部平板握推训练。



训练时汗流浹背，需时刻补充水分。



练健美食物营养搭配很重要。



在训练过程中偶尔也会受伤。



健身房内的荣誉柜上放着各种奖杯。

