

牛！塘下健美达人自制健身器械

健身器械装满私人健身房，乐于分享设计经验

R 塘下人速写
Rui bao

记者 陈绵绵

塘下镇邵宅村一对姐弟初始学历很低，但是朝着自己感兴趣的方向不断学习，分别收获了事业（见本报2015年6月30日第8版《不断学习已经成为生活中的一种习惯》）。文中的弟弟邵晓春专攻英语，成为温州地区外国人联谊会领头人。此外，他还有一个爱好就是健身，并亲手设计、制造了多种功能不同的健身器械。他有一个梦想，希望在国内普及这些产品，替换当前国内使用的落后健身设备。

爱好健身 收获多个奖项

1972年出生的邵晓春已经到了不惑之年，但看上去精神状态、身姿比实际年龄年轻，这得益于坚持锻炼健身的爱好与习惯。说起健身锻炼，他说父亲对他的影响很大，因为家里经营钢铁生意，搬运是个力气活，爱好太极的父亲坚持锻炼，练就了一身力气。

邵晓春10岁左右喜欢上了体育运动，跟随曾获温州市摔跤冠军的表叔舒晓新学散打、拳击、摔跤。10多岁时，他痴迷武术，常常连夜坐车赶到杭州，清早学一个半小时的武术，再赶回老家开店。

20世纪80年代，健美还不像现在这样普及，曾获亚洲健美冠军的陈少华在温州市区开了温州地区唯一一家健身房，邵晓春便成为常客，每周固定抽出几天时间从塘下骑车到温州市区的健身房练习器械。

受陈少华的影响，邵晓春痴迷健美，追求肌肉线条美。后来，场桥开了瑞安地区第一家健身房，他锻炼更加便利。从那时开始，他系统地接触健美，跟随当时名气很大的健美教练尧华练习。

当时条件差，健身器材比较缺乏。在家想健身怎么办呢？就躺在扁担上，用石锁当哑铃来练。邵晓春告诉记者，由于家里经营钢铁生意的缘故，他慢慢尝试自己铸铁做哑铃、杠铃，甚至有人慕名来购买。

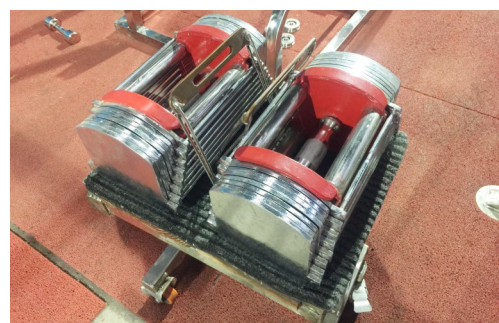
因为结婚、生子，加之家里生意繁忙，邵晓春一度中断了健美，直到2007年再度拾起这项爱好，把健美练到了专业水平。2009年至2011年，他多次参加全省乃至全国的健美大赛，并频频获奖，拿过全省健美一等奖、全国健美公开赛(CBBA)第二名，还获得国家一级健美运动员、健美裁判等证书，其中含金量最高的一次比赛是2011年参加全国健身/健美锦标赛，荣获健美60kg第七名。让他引以为傲的是，多年来为了练就肌肉线条美，光吃牛肉就花了三四十万元，但他从不靠吃蛋白粉、激素等达到增肌目的，参加健美比赛全靠真材实料。



邵晓春示范使用锻炼手内、外侧肌肉的器械



摆满健身器材的私人健身房



仿制的美国进口哑铃



几十种不同设计的哑铃

设计哑铃结识业内重量级人物

邵晓春喜欢捣鼓机械，常常购买一些洋垃圾，拆掉后重新研究组合，变废为宝做出新的实用器械。

由于经营钢铁生意，邵晓春常常在全国各地跑，但他有一个习惯，每到一个地方就去找健身房锻炼。长期泡在健身房，让他对健身器材非常了解。他发现这些设备存在一些问题：国内的健身器材普遍比较落后，长期使用这些器材会对身体造成伤害。

他举了一个例子，要练

腹肌，通常通过仰卧起坐或者躺在一个有弧度的器材板上做腹卷，长此以往，腹肌是练出来了，腰部却受了损伤。

怎样才能改进这些设备呢？精通机械设计的他开始把天马行空的想象力应用到发明设计中。

最先尝试的是做哑铃。去年6月，他亲自设计、制图，用不锈钢做出一对把手处有弧度的哑铃。他说：通常哑铃中间把手是圆管，把它做成弧度仅仅是一个小改变，但使用起来

更加顺手，不易滑脱。

这个设计迅速受到健身爱好者的追捧。于是他批量生产了一批哑铃，在市场上推广销售。

这个别具一格的哑铃让他接触、结识了圈里很多重量级人物，也带来了更多启发与帮助。

去年下半年的一天，一个陌生人加了他的微信，自称是国家健美队总教练张惠明，之前购买过弧型把手的哑铃，对产品很感兴趣，想结识一下设计者。

张惠明是江苏连云港

人，任职于当地体育局。与邵晓春相识后，他常常从连云港来到塘下，看看邵晓春最新鼓捣的一些健身器材。不仅如此，他还带着邵晓春到北京参观北京体育大学，到奥运训练基地参观奥运会项目设备。

张惠明可以说是我的贵人，对我的引导作用非常大。邵晓春说，认识张惠明后，他的眼界打开了，并通过引荐结识了全国知名的器械生产商，为以后设计制作更多的健身器材带来了更多启发。

自主发明的健身器械装满“健身房”

在钢铁店铺里，邵晓春隔出一个100多平方米的场地，当做私人健身房，里面摆放的10多台健身器材全是他设计制造的。说起这些宝贝背后的故事，他滔滔不绝。

今年6月，张惠明邀请邵晓春在上海参观国际健身健美器械展览会时，看中一款美国进口的哑铃，一只售价1万多元。他向邵晓春提议：我出资买下这个哑铃给你当样板，你把它做出来怎么样？邵晓春说：干嘛要买呢，我看一下就能做出来。果不其然，没过

几天邵晓春就做出同款哑铃，让张惠明大为惊叹。

私人健身房里摆放着一台可以同时锻炼手外侧和手内侧肌肉的器械。说起这台设备，邵晓春脸上写满自豪。今年8月，他看到一台英国进口的器械，可以锻炼手外侧肌肉和手内侧肌肉，这款多功能器械体积非常庞大，价格10多万元。他看过之后，很快领悟出其中的原理，并加以改进，设计制造出一款功能相同却轻巧很多的器械，最重要的是成本大大低于上述进口器械。

邵晓春指着一台器械告诉记者，这台腰部训练器可以帮助矫正骨架，锻炼腰部肌肉，还能达到锻炼腹肌的效果。发明这台器械是源于一位名叫秦宏平的医务人员。

秦宏平经营着一家残疾人、老年人康复医院，同时也是器材设备生产商。在他的引导启发下，邵晓春将医疗康复训练原理融入腰部训练器。

这款器材得到我市一位企业老板的青睐。他提议和邵晓春一起合作生产，但被婉拒了。

我不愁吃穿，设计制造这些设备不是单纯为了追求经济利益，而是希望这些设计产品在国内普及，替换当下国内落后的健身器材，用简单、有效的器械达到事半功倍的效果。邵晓春说，健美和发明健身器材是他的乐趣，现在脑袋里装着很多新器械的制造想法，希望今后能一一制造出来。

令人意外的是，邵晓春没有给私人健身房里的10多台器械申请专利。经常有人慕名来参观，他打开房门迎接。他说有人来看，来学是好事，他乐意与大家分享。