

全民星

健康读本

两个人去比赛,常有女生表示:
今天收获的帅气是双倍的!

身高体重体型都一样 隔两周专程从江苏来杭拜师练肌肉 这不是照镜子 是真的撸铁双胞胎

身高体重肌肉都一样
私教课会员都分不出哥俩

兄弟俩都是江苏连云港人,哥哥身高185cm,弟弟身高184cm,两个人体重都在88公斤左右,站在一起很难分别。熟悉他们的朋友都会叫他们“大毛”、“二毛”,两人看起来都有些沉默寡言,但在健身房里却相当显眼,一脱下外套,最惹眼的就是他们强壮的肱二头肌。

两个人在健身房,一个练力量,另一个就在一旁保护,默契十足。记者双手都举不起来的50公斤哑铃,他们都能一手一个轻松举起,惊得围观人群连连感叹:“这力气都可以举起2个人了!”

“我们俩都是退伍军人,我早一年退役。”哥哥江智星告诉记者,“刚退役那会儿,虽然也有腹肌,但整个人很瘦,就想好好练一练。”

江智星退役以后在当地海事局工作,空下来就会往健身房跑,还兼职当起了教练。弟弟江智洋在退役以后看到了哥哥的变化,也很心动,就一起练了起来。“我们空闲下来就往健身房跑,之后干脆把工作辞了,专职做起了教练。”

虽然哥俩并没有刻意去练出一样的身材和体重,也不在同一家健身房锻炼,但是都会根据同一个师父给出的方式练,不知不觉间两人总是保持着一样的外形,或许,这就是双胞胎间的默契吧。

“我们身材差不多,经常有人认错,有时候我有事没法去上私教课,就让哥哥代我去,如果不说,会员都认不出来。去参加比赛,裁判还会把我们两个单独喊出来,两个人再单独比比。”江智洋说,两个人去比赛还经常会有女生表示:今天收获的帅气是双倍的!

2019年5月,兄弟俩一起开了一个艺术学校,为了省装修的钱,瓷砖、水泥都是自己上手搬。“我们都是练出来的力气,1000多平方米的瓷砖,一块砖就有1平方米,我们俩搬了3天。水泥也是我们自己搬的,也搬了三四天。”

一天吃7餐,一年菜里不沾油 两兄弟梦想站上国际舞台

这次兄弟俩从江苏赶来杭州,是为了找师父指导自己健身。两兄弟的师父名叫洪晓龙,曾获得过2018费恩莱斯健美健身比基尼大赛男子健体全场冠军,在健身圈是响当当的人物。“我们每隔2周就会来一次杭州,专门找师父指导。”

许多人健身是为了保持身材,但江智星江智洋两兄弟可不止于此。“我们两个就是想要打比赛。”

“我们想要更好更系统地锻炼,大概是2018年年底,我在抖音刷到我师父的视频,就从和哥哥一起拜师,开始了更专业的健身。这么练,就是为了打比赛。”江智洋告诉记者。

每天下午坚持2个半小时的健身是他们的日常,但想要参加健美比赛需要长久坚持,不仅是练的量要够,对吃也十分严格。



本报记者 李颖 王琼
通讯员 王萍琴



双胞胎不论在哪里总是特别吸睛。如果是一对双胞胎同时出现在健身比赛中秀肌肉,那吸引力自然会再增加几分。

前不久结束的2020广州环球成人健体比赛中,就有一对90后双胞胎,兄弟俩一个获得了季军,一个拿了第六。哥哥叫江智星,弟弟叫江智洋,今年25岁,健身2年,练出了一身力量和肌肉。兄弟俩是江苏人,但每隔两周就会从江苏赶到杭州来“求学”,不为别的,专门为了学怎么练肌肉。

“我们现在一般一天7餐,早餐就是5个鸡蛋、10克坚果,中午150克牛肉或者鸡胸肉,加一些蔬菜,晚餐会吃些燕麦。除了这些,在开练前会吃练前餐,一般就是泡点蛋白粉。临近比赛吃得会更少,都是水煮的,真的可以说是菜里没有一滴油。”江智洋告诉记者,“以前上抖音看的都是健身,现在一打开全是吃播,只能看别人吃过瘾了。”

“疫情期间,我在家有一段时间没有锻炼,很快就胖到了230斤,看起来很壮。”弟弟江智洋告诉记者,“为了参加比赛,我从8月31日开始控制饮食,增加训练量。3个月的时间我就瘦了50斤。”

今年,两个人已经参加了四五场比赛,在前不久结束的2020广州环球新秀健体赛上,弟弟江智洋获得了季军,哥哥获得了第六名。“1月份我们还有2场比赛,今年还有计划继续,所以饮食要一直控制,差不多有近1年会只吃这些水煮的食物。”

为什么这么拼?兄弟俩异口同声地告诉记者:“因为我们想去奥赛。”

奥赛是指奥林匹亚先生健美大赛,可以说是公认的世界男子健美运动最高水平比赛。江智星告诉记者,去参加奥赛的要求就十分苛刻,首先需要参加比赛来获取职业卡,获得职业卡后每年要参加职业联盟在各个地区举办的职业赛,最后只有参加职业赛获得冠军或者通过积分的方式才能获得资格参加奥赛。

“现在这个舞台上亚洲面孔依然很少,说起健美冠军,很少有亚洲人。我们的目标就是有一天能站上这个舞台,这可能也有退伍兵的一种情怀在,我们希望通过自己的努力,有一天能代表我们的国家参加比赛,最终拿奖牌回来。”

