

健康读本

我爱你,中国

来到中国十年 短视频、开直播玩得得心应手

本报记者 杨静 通讯员 李文瑶

加厚卫衣、保暖的羊羔毛外套,卡洛斯已经把自己捂得严严实实,仍忍不住吐槽道:“来杭州两年多了,我还是不习惯这里的冬天,太冷了!”

今年是卡洛斯从非洲加纳来到中国的第十个年头。相比他的中文名“陈力”,在浙江健美圈子里,“小黑”的名气要来得更响亮。

如今,“小黑”已经自如地融入中国生活:会说流利中文,钟情中国美食,娶了位漂亮的中国太太,32岁的“小黑”还在杭州买房定居,像很多中国人一样挣钱还房贷。

从创业开外贸公司到拥有了自己的健身房,如今的“小黑”更是跟随新媒体大潮成为了一名健身自媒体博主,短视频、开直播都玩得得心应手。



扫一扫
观看“小黑”的
健身视频



在中国结婚生子,双十一替太太抢货,还成了健身视频博主 玩直播的杭州健身房老板“小黑”: 有人让我秀肌肉,有人让我秀中文

拿下了业余健身“大满贯” 非洲小伙通过比赛游遍中国

“小黑”的健身之路始于大学时的留学生宿舍。2012年,22岁的他来到江苏大学攻读药学专业。“我们几个外国人,在宿舍里买了哑铃、弹力绳,从飞鸟、练背开始。”

从此,无论读书,还是创业拥有自己的公司,“小黑”都没停下健身的脚步。2017年,他报名参加了第一个健身比赛,拿了第六名。

此后,只要时间允许,“小黑”逢赛必到,几乎全年都是备赛期,广州、安徽、三亚等地都有他参赛的身影:“特别是没去过的城市,就格外感兴趣。游山玩水、看遍中国的同时,顺便拿个奖。”

几年时间里,“小黑”几乎将国内顶尖业余健美赛事打了个遍,冠军拿了几十个。而除了自己练,他还帮助了上百位外国选手走上国内健身赛场。

如今,虽然身边的兄弟都当“空中飞人”四处比赛,但只要有空,还会专程来杭州找他一对一辅导。

学中文、买房、熬夜参加双十一 被中国年轻人积极的生活方式感染

在中国的十年时间里,“小黑”已然成了一个中国通。备赛比赛的日子里,自家楼下的包子曾一度是他给自己的“碳水奖励”,一口气能吃二十个大肉包;而今,他更是爱上了安徽料理,炒饭、临平羊肉都是他的心头好。

他会在双十一来临之际,熬夜蹲点抢货,给太太买包买鞋、为自己添置健身必需品;现在,也会在拼多多上找朋友帮忙砍价,争取优惠。

来杭后,他的车牌从“浙E”换到了“浙A”,才发现原来一个省内的不同地方车牌都有相关限制与举措。

初到浙江那几年,“小黑”身边多是外国兄弟。他带他们站上赛场,既当翻译又做贴身教练,积极融入中国圈子。

而现在,围绕在他身边的多是中国朋友,李瀚生就是其中之一。从福建来杭奋斗的李瀚生真诚热情,心怀创业梦想,很多像他一样的中国年轻人都积极为生活打拼,这深深感染了“小黑”。

“以前,我不会有为生活拼尽全力的想法。”认识李瀚生前,“小黑”每天保证两到三练的节奏,“佛系”带课,他很少外出,维持着三点一线的生活方式。“赚多少花多少,没钱了可能才想着规划下一步。”但后来他发现,绝大多数中国年轻人会有一个赚钱的目标:孝顺父母、娶妻生子、实现自身价值等等,并向着目标一步步迈进。

在中国小伙伴们的带动下,“小黑”也开始给自己的每一天制定计划,买房还贷后,他还开始学着存钱以备不时之需。

去年,“小黑”和李瀚生共同成立了GAHA FIT PARK 享瘦健身普拉提训练公园,和其他健身房不同的是,在这里除了健身外,你还可以购买运动装备,甚至是自己动手做健身餐,堪称是一站式运动体验。

“在国外,健身是一种生活方式和平台,大家可以通过健身找到自己的圈子,甚至延伸出更多可能,成为一种交流渠道。”“小黑”表示,而今,他也希望这样的想法能运用在自己的健身房里。

疫情期间玩起直播 把中国的善意与爱带回非洲

2019年疫情来袭时,“小黑”正好和妻子在湖北黄冈老家,没法出门健身的他用米袋、矿泉水,来了场居家锻炼。

今年,冷不丁的疫情也让“小黑”分外苦恼。准备了大半年的比赛临时取消,导致这一整年,他只比了一场国际比赛,这在往年是难以想象的。

那没有比赛了,日常训练不能停的“小黑”在干嘛?

会说中文的他把健身转向线上,在多个社交媒体开通了账号。轮廓鲜明的背部更是成了“小黑”的特色,有中国网友亲切地称他为“鬼背小黑”。

初玩自媒体平台时,“小黑”也遇到过各种声音:有人称他练得好是天生优势;有人对他一口流利中文啧啧称奇。无论是善意的鼓励还是带刺的质疑,小黑皆彬彬有礼地面对:“这毕竟是个开放的平台,与其怼回去,不如更努力。”

如今,除了拍摄健身视频,推广科学健身,“小黑”还当起了男主播,线上带大家训练。最多的时候,直播间有数万人次进出。“有的人会让我秀肌肉,有的人会让我多说中文,甚至还有人让我唱个rap,来段freestyle。”

现在,“小黑”每周直播、健身、做私教,一步一个脚印地向自己的目标迈进。临近春节,他还在说服李瀚生一起回湖北过年,“如果一起回去,我就带他去钓鱼,如果他就地过年,那我也在杭州陪他一起过年。”

从来中国读书深造,到打遍国内健美比赛、创办自己的外贸公司和健身俱乐部,“小黑”坦言,一切的出发点离不开自己会说中文和对中国文化的喜爱。

所以和非洲加纳的亲朋好友联系时,“小黑”也积极地向他们推广普通话。目前,他的妹妹就在当地的中文学校学习:“多会一种语言,就是多一个机会。”

新的一年,“小黑”准备开第二家健身房。不仅如此,他还有个更长远的小梦想:“中国人都很爱国,很多人都想为自己国家做些什么,我也一样。”

他想等疫情好一点,事业稳定点之后,回加纳开设健身学院:“中国的经历让我接受到了很多爱、善意和健身管理知识,我希望能把这些东西带给下一代,也为他们日后的生存发展提供一个方向。”

