“在杭州有了家的归属感”

——一位非洲小伙的中国健美梦

本报记者 洪 漩

“DMS中国职业赛健体项目冠军、匹兹堡职业赛健体项目第六名、迪拜职业赛健体项目第四名、奥赛健体项目第八名……从拿下国内业余健美比赛“大满贯”，到两次收获直通奥赛资格，并保持目前国内男子健体奥赛最好成绩，这个被业界称呼为“鬼背小黑”的非洲小伙在中国的这些年，不仅扎根健美圈，更征战世界顶级健美赛事。

卡洛斯中文名“陈力”，来自加纳，到中国已有13年。拥有一个幸福美满的中非组合家庭，在杭州临平开了一间“国际友人健身房”。此外，他还在全网有着60万粉丝。他告诉记者：“我的家人、师傅、教练都是中国人，可以说没有中国就没有现在的我。””

“小黑”在匹兹堡职业赛健体项目比赛中

在浙江遇见“伯乐”

“大家都叫我小黑，你也可以那么叫我。”采访中，卡洛斯表示，自己喜欢“小黑”这个亲切的称呼。这个来中国13年的非洲小伙，不仅有一身健硕肌肉，还能说一口流利的中文。

“小黑”告诉记者，对于健身的热爱最早萌生于学生时代。“2009年高中时，我就开始接触哑铃、杠铃等健身器械，那时候父母希望我专注学业，我就偷偷练习。”

2012年，22岁的小黑来到中国求学，在江苏大学攻读药学专业，遇到了志同道合的舍友。“宿舍同学买了哑铃杠铃片，我没事就练习。”后来，他又转战到了校外的健身房。

2016年，毕业后的小黑先是到湖州发展，健身已然是他生活中不可或缺的重要组成。在此期间，湖州悟健道健身创始人陈议斌一眼看重小黑是“可造之材”，极力推荐他参加健身赛事，还为他报了名。“他觉得我是比赛型选手，值得挖掘。可是当时我并不自信，临阵脱逃了。”小黑有些不好意思地说。

直到2017年，鼓足勇气的小黑报名了健身比赛，并且拿下了第六名。“这个成绩鼓舞了我，我下决心要更努力，相信自己一定能更好。”

为走得更高更远，小黑决定拜师学艺，给自己物色了一个“师傅”——曾获浙江省健美健身锦标赛男子健体冠军的吴辉。“师傅给我制定计划，规划饮食，带我参赛，帮助我逐步向职业健美运动员进发。”

很长一段时间，小黑征战国内业余健美赛事，广州、安徽、三亚……小黑还借助赛事游山玩水，见识了不少城市的风土人情。

小黑在训练参赛之余，还帮助不少外国选手走上中国健身赛场，教练翻译一肩挑。他自己也开始走上职业选手之路，去年，代表中国拿到了奥赛男子健体项目第八名。

将事业扎根杭州

运动员总要退役，想把自己的健美事业持续下去，小黑萌生了开设健身房的想法。2018年，他曾计划在湖州开办健身房，后来因为种种原因没能实现。经过一番考虑，最终他与爱人决定来到杭州发展，先是在滨江开办了健身房。后因生活需要，将家安在了临平，“因为这里有和我们家一样的中非家庭，小朋友可以结伴成长。”随后，小黑与一起外出参赛的兄弟合开了一家“国际友人健身房”，帮助更多人通过健身重塑自我。

“小黑”在健身房锻炼

“这个健身房名字还是我直播间的粉丝们给我取的，好听又好记。”小黑对“国际友人健身房”这个名字十分满意。

国际友人健身房面积不大，却容纳了近60台器械，在这里，小黑以自己作为“活招牌”，给予会员们专业的指导。有时候，身在外地参赛或者培训的小黑，也会在手机上远程关注健身房的运营情况：“偶尔看到有人在使用错误的锻炼方式，我都急得恨不得马上回来纠正，打心底希望，在我的健身房，所有的健身爱好者能获得最好的健身指导。”

小黑说，在杭州这些年，对杭州已经有了家的归属感，尤其对杭州的小吃最是着迷，“杭州的包子，比赛后一次能吃20多个，网上被大家调侃的‘西湖醋鱼’，我也觉得十分对味。”

如今，35岁的小黑觉得自己正值当打之年，希望努力保持身体状态，晚些退役，再拼一拼，争取把中国的奥赛成绩再往上冲一冲。此外，小黑还在杭州注册了公司，准备潜心打造自己的品牌。“我有一个心愿，那就是希望做一名文化交流大使，通过自身影响力，让更多人了解中国，爱上中国。”

编后

小黑的奋斗故事，既是个人意志的胜利，也是浙江这片开放热土包容性的生动注脚。卡洛斯的健美之路，是一条充满文化融合色彩的赛道。他来到中国，从语言不通到中文流利，从健身房爱好者到职业运动员，他的蜕变背后是对中国文化的深度认同。更难得的是，他选择以“中国选手”身份征战国际赛场——去年奥赛上，他身披中国队战袍亮相，用实力证明：体育无国界，归属感源于热爱与奉献。

卡洛斯的下一步目标是在奥林匹亚先生大赛中再创佳绩，而他的长期理想是成为中外健身文化的“桥梁”。当卡洛斯在杭州的健身房指导健身爱好者时，当他身披中国队战袍站上奥赛舞台时，他早已超越了个体成功的范畴。他的故事告诉我们：梦想的土壤可以跨越山海，而真正的“归属感”，源于坚持与真诚的双向奔赴。浙江的开放，中国的包容，与卡洛斯的奋斗共同书写了一段跨越洲际的佳话——这或许比金牌更值得喝彩。