

米传业负重一千斤



负重前做好保护措施



检查绑带



热爱拳击运动

「大力士」负重 刷新世界纪录

本报记者 王晓琛 任颖 通讯员 刘鹏

在龙山路街道办事处红星村四区65号狭窄的过堂里，记者见到了“大力士”米传业。之所以叫他“大力士”，是因为他可以负重495公斤并停留30秒，得到了世界纪录的认证。

米传业今年48岁，是枣庄市水泥厂下岗工人，家里一直有习武的传统。1990年，他参加工作不久，无意间在电视上看到了一场拳击比赛，从此便迷恋上了拳击运动。于是他做了一个沙袋，挂院子里，每天都能听到拳头击打在沙袋上的“噗噗”声。经过长时间的刻苦训练，米传业不仅身体硬朗，也更有“蛮力”。

2007年3月，米传业开始负重50斤的练习。到2008年，他才找到增加重量的方法，不断的增加沙袋，20斤、30斤、40斤……直到2012年3月，他可以背起1000斤的沙袋。

2013年，一位朋友看到他锻炼这么刻苦，告诉他有负重纪录挑战项目——负重900斤并停留10秒，当时他就萌生了向这个纪录挑战的想法。后来，他就有意识得锻炼负重。2014年，他无意间从中央电视台看到世界纪录中国之夜负重项目纪录——不低于900斤坚持30秒，这时他才明白创造纪录的规则，在激励他斗志的同时，在练习中更注意遵从规则的锻炼。米传业准备了一个闹钟，就放在沙袋的旁边，每次负重时，都会看着时间。第一次计时，他负重1000斤坚持了20秒，这更加坚定了他要挑战的决心。在后来的练习中，米传业坚持的时间在一秒一秒的增加。2014年年底，一档电视栏目邀请米传业去展示，连续两天的负重让他没有站稳，800斤重的沙袋直接砸在他的身上。这次受伤给米传业带来了很大的打击，他曾一度想放弃这个梦想。在爱人和朋友的劝说下，他重新振作起来，到2015年底才彻底恢复。完全恢复后的米传业在负重练习时，更加的谨慎，每次背起沙袋后他都屏住一口气，然后大喊“中国力量”，他说正是这种力量支撑他走到现在。

长期的锻炼，米传业经常感到腰酸腿疼，向极限挑战的乐趣，让他乐此不疲。在负重时，在感觉到不能坚持时，一想到“中国梦”，就觉得浑身有了力量。这次申请世界纪录认证，刷新了一项负重纪录，更是让自己的挑战更富有意义，同时，也可以传达一种体育精神，运动永无止境，只要你想得到就努力去实现它！

米传业自己做的近八百斤的沙袋



负重前热身



负重一千斤手握四十公斤的握力器

