

運動潮流系列

4

為了參加公司舉辦的「明星運動會」，無綫藝人容天佑在短短三個星期內，接受地獄式的拳擊訓練，由最初連姿勢、步法都不懂，到決賽當天他成功擊敗對手，奪得拳擊中量級賽事金牌。容天佑覺得一切來得快，亦不可思議，同時因為這次的訓練，令他愛上拳擊運動。

大公報記者 文霏霏(文) 文滌(圖)



容天佑除了跆拳道，亦學過截拳道。

### 容天佑小檔案

年齡：26歲

跆拳道黑帶四段

2011年參加《功夫新星》獲第三名

2021年無綫「明星運動會」拳擊中量級賽事奪金牌

部分劇集作品：《解決師》《好日子》《迷網》

容天佑自小學習跆拳道，現已考獲黑帶四段，他亦曾學習截拳道。在今年東京奧運舉行前，他接到通知，要參加公司的奧運特備節目《明星運動會》的拳擊賽事。天佑在拳館接受大公報記者專訪時，談到練習拳擊的經歷，他說：「得三個星期準備，那時我每天一早便去練拳，接着開工，有時下午再加練兩小時，就像職業拳手一樣，地獄式訓練。」

### 地獄式訓練三周

天佑雖然自小習武，但入行後，運動的時間少了很多，因為開工不定時，他有空閒時間也寧願用來睡覺，故最初練拳那幾天，感覺十分吃力。他笑說：「感覺是要將我沉睡的肌肉及運動細胞再喚起來，但自己完全不夠氣，我要特別食高麗參片來補氣。那三個星期，我亦戒掉不良嗜好，亦沒有去玩。」



容天佑(左)有功夫底子，拍落水戲也較易應付。

三星期訓練後，天佑先參加了一場館內賽，根據成績再入決賽。以前他從未打過拳賽，故第一次參加館內賽時，他亦有犯規。天佑說：「我之前學過泰拳，泰拳要用盡拳、腳、肘，但拳擊就只會用手。再者，我學了多年跆拳道，習慣了踢腳，所以打拳時要忍住不出腳，要將習慣改掉。到決賽時，因為場地大一點，我可以用上步法協助，好彩穿了鞋，否則又會出腳，哈哈。」

### 挫吳業坤奪金牌

回想當日比賽的情況，天佑表示早上七時半已到場作身體檢查，但他的賽事在下午三時才舉行，等待的時間亦消耗了不少體力。他說：「出賽前一晚緊張到失眠，我相信其他人都應該睡不着。」

天佑的對手是吳業坤(坤哥)，對方被他連環出重拳攻擊後，眼部腫了。他笑說：「坤哥的傷不是太嚴重，我的臉沒有受傷，但都打到周身骨痛。在擂台上，其實我也不太知自己在做什麼，轉來轉去打到頭暈，但就提醒自己一定要記得步法。我記得打完第一round時，雙腳已跑到似火燒，當時跑到只想跪在地上。」

### 可令人重拾鬥志

小時候學跆拳道，天佑坦言對打



容天佑自小學跆拳道，已考獲黑帶四段。



容天佑(前排右)與其他參加「明星運動會」拳擊賽獲獎者合影。

拳都有幫助，因為較快上手。他指拳擊除了用手，亦要運用腰力。他練拳後，兩邊腰的肌肉結實了。原本體重七十五公斤的他，到比賽那天只有六十九公斤。問到賽前飲食有節制嗎？天佑笑說：「是吃不下，最初練完拳都會去飲杯咖啡及食燒雞，後來練到吃不下。我會繼續打拳，但應該不會再比賽，因為都幾傷。但打拳可以令人重拾鬥志，係一項很好的運動。」

經過三星期的操練，天佑覺得自己有很大得着。他說：「三星期操練可以到上到擂台，係好驚人，我的師兄弟平時比賽前要操練幾個月。比賽後，我亦重拾對打拳的熱愛，現在仍然維持每星期最少練拳一次，也希望藉此保持狀態。」

天佑不諱言上一次參加比賽是無綫的《功夫新星》節目，已是十年前的事，當時自己只有十六歲。這次拳賽奪得的金牌，正好是送給廿六歲的自己的禮物。他希望下一個十年，到自己三十六歲，可以有其他挑戰。

本系列完

# 容天佑 拳擊初接觸：不可思議

容天佑坦言入行後少做運動。



容天佑(左二)在《解決師》裏演學生。



容天佑(左)參與「明星運動會」拳擊中量級賽，與吳業坤爭金牌。

## 視李小龍為偶像

### 自小習武

容天佑四歲開始學習跆拳道，一直到廿二歲才停學。他坦言小時候因為身體不好，被家人逼去學跆拳道，當時好抗拒，那時自己去到陌生環境好驚，上堂時不停喊，又說：「細個覺得辛苦，但又不懂得跟媽咪說不想學，唯有喊住去上每一堂。我的跆拳道黑帶四段是在淚水中得來的，哈哈。」不過，天佑覺得學跆拳道後，自己的健康有改善。後來，他更因為興趣去學截拳道。

有功夫底子，天佑表示對演藝事業有一定幫助。雖然他不是經常拍攝動作戲，但有時拍一些拉扯、跳躍的動作，其反應也會敏捷些。問到想向動作演員方向發展嗎？他說：「當然希望啦，拍動作片好開心，可以發揮所長。而且動作演員好有型，我不怕辛苦。」

在芸芸動作演員中，天佑最欣賞李小龍，他亦

是因為對方才去學截拳道。天佑說：「因為李小龍，Kung Fu(功夫)這個詞語列入了字典中，他的身形不算高大，但力度很大，這是很難做到的。小時候看李小龍的電影不太明白，到長大後，就理解到他的武術理念，很佩服他。」



李小龍是容天佑最欣賞的動作演員。



容天佑提醒大家打拳前要先做熱身運動。

## 打拳前先熱身免受傷

### 極速消瘦

容天佑覺得大多數人都適合做拳擊運動，除非手部有傷患。他接受拳擊訓練三星期後，覺得肩膀的筋骨鬆了，反而停了沒打拳時，肩膀好繃緊。他說：「拳擊還要用到腰力，運動量大，很適合減肥，可以極速消瘦。」

天佑續說，打拳前要先做熱身運動，亦要在雙手繫上手帶，保護手腕位置，因為出拳是靠身體去發力，如果動作不正確，手腕受力後很易扭傷。

## 讚香港奧運健兒厲害

### 難忘家朗

東京奧運早前圓滿落幕，那時候，容天佑亦有追看香港運動員的賽事。他對張家朗奪金的那場劍擊賽最為深刻。天佑有感做全職運動員好難，因為資源未必足夠，所以，他們能夠走上奧運大舞台，很厲害，希望今次運動員得獎，可以令更多運動項目得到資助。

天佑最欣賞的運動員是曾奪奧運金牌的中國跳水運動員田亮，年前，他有機會跟對方合作參與內地綜藝節目《陽光藝體能》。天佑除了欣賞對方的跳水技術外，亦欣賞他的人品。天佑說，當時拍攝節目的尚有釋小龍、曾奪奧運跆拳道金牌的陳中等，大家互相交流運動心得。

容天佑曾參與《陽光藝體能》，以跆拳道與其他嘉賓較量。

