



汉江师范学院操场上，健身健美队队员自信地展示着训练成果。

# 绽放吧！ 青春多巴胺

■文、图/记者 刘成臣

在汉江师范学院体育学院，有一支活力十足的队伍——健身健美运动队。这支队伍由国家级运动健将李雨莹带领，用汗水与毅力书写着属于青春的传奇。从瘦弱少年到全国大赛冠亚军，从自卑女孩到全国赛冠军，这支队伍在短短三年内屡创佳绩。

2022年，汉江师范学院体育学院健身健美运动队正式成立。次年，这支新生力量便在湖北省首届健身健美锦标赛中一举夺魁。

李雨莹深知，选材是基础，但“璞玉”更需精心雕琢。她精心选拔潜力队员，为每个人量身定制训练方案。在她的指导下，队员们饮食上遵循“蛋白质+碳水化合物+优质脂肪”科学配比，心理上得到“心理疏导+目标激励”的双重支持。

曾志立曾是个干瘦的“竹竿少年”，如今已蜕变为“肌肉男神”。他回忆起备赛期的魔鬼训练，一天训练6个小时，三个月

里，顿顿吃鸡胸肉，这样的磨砺，让他收获了强健的体魄和永不言弃的精神。

吴配宇在一次臂力器练习中受伤，却意外点燃了他对健身的热情。从模仿健身房大块头到跟随李老师系统训练，他半年减重30斤，并在省赛中摘得桂冠。奖牌背后，是他每天4小时的高强度训练和对“雕塑自我”的执着追求。

何欣怡曾对自己的体型很自卑，在李雨莹的指导下，她从小目标开始不断挑战自己。现在，她站在全国大赛的舞台上，自信地展示着身体线条。健身对她而言，是身体和自信的双重重塑。

李雨莹介绍，肌肉线条的雕琢是表象，心智成长才是核心，队员们的亲身经历就是最好的证明。

在聚光灯下，健身健美队员们自信地展露着健美的身体线条，那些断盐脱水日的挣扎、器械区里的奋力嘶吼、镜子前流的泪，都化作照亮未来的光芒。这支从车城走出的健身劲旅，正以青春之姿，重新定义美。



高位下拉训练。



队员边学习边锻炼。



悬垂举腿练习。



龙门架夹胸练习。



教练李雨莹正在为队员们讲解训练方法。