

上大学还教健身，100公斤胖子逆袭成为健美选手 浙海大健美队：用汗水和坚持追梦

□记者 高阳



李继军(后排右二)带领健身健美队屡获佳绩

都说大学生选课靠抢，这一点，浙江海洋大学船运学院的李瑞轩深有体会，连续两年，他都没能抢到李继军老师的体育课。还是在教室外蹲了一年，才“打动”了老师，让他加入了训练的队伍。

是什么课这么难抢？是哪支队伍有这么大吸引力？这支队伍，就是由李继军带领的浙江海洋大学健身健美队。

这里有一群热血的追梦者，用坚持和热爱，在健身健美领域不断突破自我。

近年来，浙江海洋大学健身健美队在全国赛场上大放异彩，屡创佳绩。特别是在今年9月底举行的2024中国大学生健身健美锦标赛上，队员们更是表现出色，收获了全国冠军的殊荣。这些荣誉不仅充分展示了舟山大学学生的卓越风采，也见证了他们从普通学生到健美选手的华丽蜕变。



李瑞轩健身前后的形象对比



照片由受访者提供

荣耀： 参训一年，一举夺魁

今年9月底，中国大学生健身健美锦标赛落下帷幕，浙江海洋大学健身健美队取得新突破，共斩获70kg组男子健美冠军、75kg组男子健美亚军等多项荣誉，创造了全国赛迄今为止的最好成绩。

海洋工程装备学院的郑南波，就是今年中国大学生健身健美锦标赛70kg组男子健美的冠军，也是全场健美第四名（所有级别、组别的前三名无差别同台竞技）。

健身健美比赛，毫无疑问，是一个“选美”的比赛。就像指导老师李继军说的，比赛不光看肌肉维度、线条，还看头肩比，宽肩窄腰长腿，长相帅气，缺一不可。在健身房见到郑南波时，他正在锻炼，确实是一个腼腆的帅小伙。

说起自己加入健身健美队的起因，郑南波表示是因为他一直热爱健身，考入浙江海洋大学后，同学看他健身痴迷，就推荐他加入学校健身健美队。有健身基础、身材好，还热爱健身，去年，郑南波顺利入选。

这次中国大学生健身健美锦标赛是郑南波第一次参加全国赛事，没成想一举夺魁。虽然获得冠军深感荣耀，但是赛前训练的艰辛，他也历历在目。

“参加比赛前的训练和自己健身完全是两回事。”郑南波回忆起备赛的两个月，不仅每天要高强度训练三个小时，包括有氧运动和无氧运动，还要严格控制饮食，不断挑战自己的极限。他说：“整个过程就是，控制饮食，降低体重，在加强锻炼的同时控制热量缺口，一步步降低体脂，提高代谢。皮下脂肪没有了，才能呈现最好的肌肉状态。”

听着简短几句话，却是最难做到的。现在年轻人习惯的一天一杯奶茶、一顿炸鸡烤串，在郑南波看来都是“奢侈品”。他的饮食以水煮牛肉、鸡胸肉、青菜为主。

付出也有回报。在全国赛场上，他以完美的肌肉线条和出色的表现力压群雄，夺得了70kg组男子健美冠军。

郑南波说，站在领奖台上，他很激动：“这个冠军对我来说意义重大，它不仅是对我努力的肯定，更是对我未来健身道路的激励。”

逆袭： 从100公斤胖子到健美选手

与郑南波加入健身健美队的坦途不同，李瑞轩的入队之路可谓坎坷。

别看李瑞轩在这次全国大赛上取得了男子健体第六名的好成绩，但两年前他还是个100公斤的大胖子。

还是个100公斤的大胖子。

“我从小就想当兵，但是这一身肥肉实在没信心能入选，就下定决心要减肥。”李瑞轩了解到学校还有健身课后就连续两年蹲点抢课，无奈这个课太火爆，连续两年，他都没抢到。但是李瑞轩也没灰心，课余时间，他就和两个同学到学校健身房锻炼。遇到李继军老师在健身房上课时，他就在门口蹲着，看老师教课。这一蹲，就是一年。

李瑞轩的坚持打动了李继军，他说：“我每次上课都看到一个胖子蹲在门口，趴着看我上课，时间久了，我就想着这小子还挺有毅力的，就叫他进来一起听课。”就这样，李瑞轩的体重一点点下降，身上的肥肉慢慢被腱子肉代替，他的饮食也从可乐炸鸡变成了健康的减脂餐。起初和他一起健身的两个同学早已放弃，只有他坚持了下来。

随着时间的推移，李瑞轩对健身的热爱愈发深厚，他笑着说：“以前是一躺躺一天，现在是一天不去‘撸铁’心里就难受。”他说，在自己锻炼一个学期后放假回家，父母都对他的变化表示惊讶，奶奶还心疼孙子瘦了，得补补，“但是这种变化我很喜欢，感觉不仅身体健康了，人也更自信开朗了。”

看到李瑞轩的变化，李继军也将他吸纳进了健身健美队，并开始带着他参加比赛。备赛的过程是艰辛的。为了减脂增肌，李瑞轩严格控制饮食，每天进行高强度的训练。从早到晚，他的生活几乎被健身填满。在李继军的悉心指导下，他的体型逐渐发生了变化，肌肉线条也愈发明显。每一滴汗水，每一次坚持，都化作了比赛场上最耀眼的光芒。

尽管在这次比赛中，李瑞轩的成绩只是第六名，不是十分抢眼，但是李瑞轩非常满意。“这都是我努力的成果。”也正是自己健身的成果，让他更坚定了参军入伍的想法，“健身不仅让我改变了体型，更让我学会了坚持和自律，我相信我一定能成功。”

筑梦： 传递健身正能量

队员参加比赛辛苦训练是一方面，但他们在赛场上的表现更离不开背后的指导老师——李继军。自健身健美队于2016年成立以来，他带领这支队伍从无到有，逐渐发展壮大，并在全国赛场上屡创佳绩。

李继军本科和硕士都毕业于武汉体育学院，对健身健美有着深厚的专业背景和独到的见解。2016年，他来到浙江海洋大学担任实习教师，并组建了这支健身健美队。起初，队伍规模很小，条件也很艰苦，但李继军并没有放弃。他利用业余时间给队员们上课、训练，不断激发他们的潜力和热情。

随着时间的推移，队伍逐渐壮大，成绩也越来越好。在2017年的全国比赛中，李继军带领队员一举夺得了冠军，为学校赢得了荣誉。此后，他继续带领队伍参加全国比赛，屡获佳绩。如今，这支队伍已经成为学校的一张亮丽名片，吸引了越来越多的学生加入。

除了带队比赛外，李继军还非常注重队员们的全面发展。他鼓励队员们不仅要追求健美的身材和出色的成绩，更要注重自身的品德修养和综合素质的提升。在他的影响下，许多非体育专业的学生也加入了健身健美队，并在毕业后从事了体育相关工作或考取了体育院校研究生。

李继军说：“我希望通过我的努力，能够激发更多学生对健身健美的兴趣和热爱，让他们在未来的道路上更加自信和坚定。”