

浙江第一家健身馆的“前世今生”

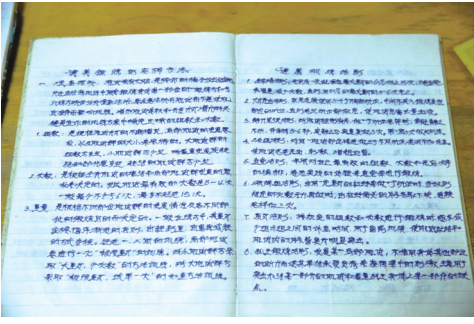
本报记者 陈素琴 文/摄



边秋蔚自制卧推架、深蹲架、石锁等



边秋蔚健身影音资料以及播放设备。从1987年,边秋蔚把工资都用于购买书刊杂志。



边秋蔚在图书馆抄写的资料以及图像。

1987年7月,在嘉兴,浙江省第一家健身馆诞生了。到今年,它已经走过35个年头。区别于其他健身房,在这里,除了锻炼身体,还能见证岁月留下的痕迹。

他叫边秋蔚,国家级运动健将,还是国际健联大师级教练、中国健美协会等级健身教练培训导师,健身馆以他的名字命名,坐落于嘉兴南湖。2007年,该健身馆被列入首批“浙江省非奥运动项目训练基地”,2017年,又被国家体育总局社会指导中心中国健美协会授予嘉兴唯一“中国CB-BA专业健身教练基地培训点”。

1月5日,刚过完52岁生日的边秋蔚,谈起健身很是感慨。“大我四岁的哥哥是体育爱好者、散打运动员,那时候娱乐项目少,每天我们在运河边提水当哑铃,石锁当杠铃。”边秋蔚记得很清楚,真正开始从事健身行业,是1987年6月买了杂志《健与美》,被里面的照片深深吸引。

“我以前是企业机修工,当时看到一张海报,说自己家里有什么健身器材都可以集中拿到嘉兴市工人文化宫,因为没有铁质的器材,只能靠木头。我就做石斗、石锁、木架等,按照举重队的器材1:1复制出来送去。就这样,浙江省第一家健身房诞生了。”边秋蔚说,健身健美是通过锻炼以及系统规划饮食,各方面的肌肉群体全部参与的运动,就像雕刻一样,并不是肌肉发达就可以了。“我称它为‘拿铁的艺术’,包括我后面参加比赛。我觉得我是用表演艺术感染了裁判和观众。”

边秋蔚一边摸索着自制健身器材,一边通过书籍杂志自学健美,反复看国外健身录像带,结合录音机放音乐。通过四年的艰苦训练,1993年,边秋蔚第一次参加浙江省健美锦标赛,获75公斤级亚军并蝉联六届冠军。2000年,第一次参加全国比赛拿了第6名。同年冬天,他去南京考了国家级健身教练证;2010年,边秋蔚参加全国健美锦标赛获得冠军;同年,中国健美协会组队参加国际健身健美公开赛一举夺冠。为了更好的推广健美健身这项运动,2015年,边秋蔚通过了国际健美联合会的考试,成为浙江省首位大师级健美指导员。

如今的健身馆,不仅吸引了来运动健身的,周边一些市民也慕名而来,参观“老物件博物馆”。

依托健身馆,边秋蔚会开设健身教练的公益培训班。他不仅采用理论与实践相结合的教学方式,还会把自己多年来的健身健美方面的一些心得体会分享给学员。这些年,他的学生中获得国际健美冠军1人,亚洲健美冠军1人,全国健美冠军3人,多名省级冠军。

“所有行业都是需要交流的,也需要推广全民健身,我也会把亚洲冠军以及比较厉害的健身健美运动员请到健身馆,一起交流学习。同时把健身健美带进社区推广给更多人。”



边秋蔚设计的健身器材。在健身馆同一类型的运动器材有8个牌子可供选择,总有一款健身器材适合自己。



边秋蔚在上世纪80年代自制的“铁锤”以及用了三十余年的哑铃。



1986年,在深圳举办中国第一届健美比赛的陶瓷奖杯以及比赛时期的边秋蔚(资料图-左二)。