

没有老板,却人人都是老板

——“湖城最破健身房”里的坚持与守望

在湖州,有那么一家健身房。它很“破”,没有跑步机、动感单车。它很小,只有200平米左右。这样一个连空调都没有的健身房,却已经开了22年。如今,健身房的老板已经去世,但是,一群会员们却主动承担起运营的责任……这究竟是怎样的一家健身房?

这家“老破小”铁馆开了22年

健身房的日子还是保持着老板张立勋教练离开前的模样。会员老汤会在每天早上7点第一个前来开门报到,梅老板一般会在二楼打完几局台球后上到二楼的健身房找人聊天,老万是在吃完午饭后到,如果老板娘周月英不在的话,他会先为大家烧上一壶水后开始锻炼。老杨也会在下午一两点准时到场,和老梅老万聊上半小时后脱衣热身。最晚的一批健身者,有下了班的厨师、咖啡师和老师,晚上10点左右,他们

会熄了灯、关上卷闸门后离去。这家位于湖州莲花庄体育馆老楼房里的“铁馆”名叫腕力王健身馆,已经开了22年,是湖城历史最悠久的健身房之一。它只有200平米左右,没有空调、跑步机、动感单车,甚至连淋浴间都没有,但收费是真“良心”。年费700元,学生暑期包月价只需50元。就是这么一个“老破小”,却引来了众多健身爱好者。他们来自各行各业,有厨师、电工,也有企业主,“冲着廉价的收费、热情的服务,还有张立勋。”

会员撑起没有老板的铁馆

张立勋曾是这里的老板,也是教练。作为湖州最早一批撸铁的人,张立勋在化肥厂里当维修工的时候就开始了自己的健美生涯。他从1992年起经常参加健美比赛并频频获奖,到20世纪90

年代末,他更是拿到了省健美大赛第一名。最有意义的一次是他夺得“杭州吉尼斯大腕比赛”的金奖,这也是“腕力王健身馆”名字的由来。

2000年,张立勋下岗了。迫于生计,他用借来的3万块钱,在这里开了这家健身房,兼任馆里的教练、保洁员、保安、出纳。二十多年来,他还培养了不少健身达人。

去年6月,张立勋因病过世了,但是健身馆没有就此停业。张立勋的爱人周月英说,老张是真地喜欢健身馆和这些朋友,她希望这个健身馆不要因为丈夫的离去而关门歇业。

“自助铁馆”温暖相伴

周月英每天中午和晚上都会来健身馆打扫卫生或烧水。但是对于健身,她是外行,健身器材的保养维修之前都由张立勋在做,

现在,老万和阿水接下了这个活。锻炼的时候,大家也会相互关照帮忙。前来健身的季伟时常会客串教练员指导新学员,提醒锻炼的安全事项。有时健身房没人,他也会在群里招呼一声“健身馆没人,大家快来”。他说:“虽然张教练走了,但我们还是希望铁馆能像张教练在的时候一样。”为此,周月英配了多把钥匙,分发给需要的健身者。

馆里的桶装水,总会有人抢着买好了送来;会费的缴纳,扫一下墙上的二维码就行;周月英搬不动的重磅哑铃,大家用好了会归还;最后的离开者,都会关灯锁门……“张教练在的时候,这些事都是他做的,现在,这些都成了我们每一个健身者自己的事。”“铁馆”成了“自助铁馆”,大家以此希望它能延续下去。多年的朝夕相处,让每个人都对彼此和“铁馆”心存依恋。

(通讯员 项飞 徐坊)

乐在发镖

2月18日,宁波奉化区第一届全民健身运动会“中交未来城”飞镖比赛收盘。来自该区各机关、企事业单位、镇(街道)村(社区)的68支代表队560余名男女选手,同场竞技,共享飞镖这项运动带来的快乐和激情。

通讯员 周力



杭城百名高手“台”上见真章

本报记者 陆英健

昨日,运河亚运公园人气旺盛,温暖的天气加上恰逢周末,来锻炼的人群随处可见。而在公园地下的李克台球俱乐部同样人头攒动,延期3个多月的“全民健身·相约杭州”杭州市中式台球公开赛决赛在这里开启角逐。为期两天的比赛,来自杭州各区的120余名选手同“台”竞技,上演激烈的桌上对决。

“现在年轻的台球爱好者水平越来越高了。”赛后,冠军得主王南感叹自己“是险胜”。“杭州的台球从氛围到水平都越来越好了,别看我打球几十年,决赛时面对年轻对手都有些紧张。”他笑称,比赛时感觉自己把球放在哪

里都不安全。“年轻人打球又准又犀利,这样一场比赛打下来太刺激了。”

决赛恰恰就是一场老少对决。全场年纪最大、球龄最长的王南口中“年轻对手”正是亚军刘铭竣,16岁的他也是本次全场年龄最小的参赛选手。“其实最后一球难度并不高。”惜败对手也让刘铭竣有些遗憾,“我完全没有紧张,反而是自己有些放松才导致失误,也算是一个教训吧。”

赢下季军争夺后,王彦清做的第一件事就是和场边默默支持自己的妻子拥抱。妻子怀着身孕,他们的孩子将在几个月后出

世,这个季军对他来说属于好事成双。“她的支持给了我动力,比赛的氛围很不错,我很开心能拿个第三。”这场比赛原定是2022年11月举办的,因为疫情原因现在才办成。王彦清也十分感慨:“随着体育赛事的陆续恢复,台球比赛又回来了,看见这些熟悉的面孔比拿季军更让我感到兴奋。”来杭州十几年,台球一直陪伴他左右,成为生活中不可或缺的重要组成部分。

“赛事回归了,对于杭州台球是一件大好事。”杭州市台球协会会长赖建国表示,随着疫情防控形势好转,之后会继续争取让更多赛事回归。

全民运动会升温亚运氛围

寒冬已过,满城正待春暖花开。为不负这美好光景,2月18日,“全民健身 共享亚运”杭州市滨江区第六届全民运动会定向挑战赛、拔河比赛开赛。

当日一早,定向挑战赛便迎来200余名选手上演智力和体力的较量,以地图为线索,以城市为赛场,深挖滨江区地域特色,共设置了“活力滨江,亚运靓城”“创新滨江,数智领航”两条路线,打卡杭州印、莲花碗等城市地标,在低碳科技馆身体力行做低碳潮流引领者,于滨江体育馆、江南体育中心活力迎亚运。所有选手穿梭城市大街小巷,以热情四溢的“活力滨江”城市形象,争当亚运东道主,让浓厚的亚运氛围扮靓滨江,让滨江区的发展“更澎湃”。

随着一声哨响,下午的拔河比赛拉开大幕。各队队员团结一心,围观者的加油助威声此起彼伏,一浪高过一浪。最终,西兴街道、浦沿街道、长河街道队取得了本次拔河比赛的前三名。此次拔河比赛既增强了大家的身体素质,也增进了大家的友情,提升了团队间整体的凝聚力和向心力。

据悉,四年一届的滨江区全民运动会已成功举办了五届。作为杭州亚运会主会场的滨江区,开展了一系列形式多元、群众喜闻乐见的体育活动,大力推动全民健身与全民健康深度融合,进一步丰富全民健身新载体,在迎接杭州亚运会到来之际,着力在全区营造浓厚的“全民健身 共享亚运”氛围。(通讯员 曹莹)