杭州房东自掏腰包建起免费健身房

本报记者 陈素琴

在杭州市西湖区荷花苑,有这么一位房东,不惜花费百万装修房屋,还为租客打造了一个地下健身房。“房子是过年装修完的,年后陆陆续续健身器材都到了,目前有一台划船机、三台跑步机,还有综合训练机以及哑铃架、练背练腰等器械。”说话的便是房东沈忠强。

沈忠强是一名“80后”,为了让快20岁的老楼焕发新生机,他对4层共16间房全部进行了翻新。整体装修近4个月时间,花费近百万元,其中出租屋改造花了八十几万元,健身房花了十几万元。

可以看到,一个近百平方米的空间,井井有条地摆放着各类运动器械,可谓“麻雀虽小,五脏俱全”。沈忠强介绍,目前房子都出租的差不多了,3月底到现在,每天都有不少租客来这儿锻炼身体。租客张闽说:“这里的运动设备很齐全,我用跑步机比较多,健身房有时候还会不想去,这里下楼就是,比较方便。”

提及为什么会想到腾出一层作为健身房,在沈忠强看来,一方面是因为自己喜欢运动,另一方面,这里60%的租客都是年轻人,也有健身需求。所以,他希望租客在工作之余能强身健体,放松身心。“因为自己平时也很喜欢锻炼,早在2013年时,就开了一家射箭馆。此外,希望能吸引更多年轻人来这里居住。”

西湖区古荡镇股份经济合作社合作社党委委员张加庆介绍,如今,各小区都在提升“软硬件”,着力提升了小区居住品质和居民生活幸福感,作为社区,希望房东都能打造各自亮点。张加庆说:“今年,嘉荷未来社区计划改造提升荷花苑健身广场,更好地满足居民的健身需求。同时,为了响应‘打造青年留杭第一区’,扩展‘古荡镇经合社app’生成租房码,打造合作社的租房平台,通过补贴活动进行推广,有助于带动吸引青年人才集聚。”

4月5日,2024江山最美绿道半程马拉松赛顺利开跑。美丽的须江畔迎来了一场属于江山这座三省边际小城的体育盛宴,来自江山市及周边县市区500余名跑步爱好者从迎宾广场出发,奔跑在1314最美绿道上。 通讯员 毛武俊

去“吕”游!百名跑者竞速田野

4月6日,2024年浙江路跑10公里大众等级达标系列湖州站暨第二届春日“吕”游田野跑活动在长兴县吕山乡鸣枪开跑。300多名跑友以奔跑的姿态领略这座小镇的浪漫田园风光,让体育赋能休闲农业,发展多种可能性。

早上8点,300多名参跑者在赛道上挥洒汗水,跨越山水田园的美景。这条10公里的赛道,如同一幅巨大的画卷,途经吕山高标准农田示范区,绿色麦田、金黄油菜将比赛变成了一场真实的自然之旅,跑友们在乡村小道间尽情享受美景。经过角逐,最终,今年20岁、来自温州的陆朝晓以31分55秒的成绩夺冠。“之前也经常参加类似比赛,平时都是在城里,这次能欣赏到田园风景,还不错。”

据了解,不少跑友平时都有运动的习惯,跑步对于他们来说得心应手。湖州跑友顾黎方说,自己刚参加完温岭55公里的赛事,听说家门口就有比赛,立刻和跑友们相约报名。“在这个万物复苏的季节,两边田野都是绿色盎然,感觉十分有劲,非常享受这赛道。”

乡村风格的马拉松如今逐渐成为跑者们追逐的新潮流,在当天赛事中,有引人注目的特色方阵,也有带着萌娃“全家总动员”。吕山乡副乡长费洁介绍,这几年通过基础设施提升,全域土地综合整治以及田园的千亩方,正好借此活动,把美丽的旅游景点向大家推出。“我们希望用特色文化和体育元素吸引大家来吕山体验乡村赛事、分享运动快乐,进一步提高全民健身意识。” (通讯员 陈思雨)

这位义乌市民的跑步“搭子”是匹马

“芒果,给我冲!”不下雨的日子,每天清晨6点,在义乌梅湖体育中心,跑步爱好者杨一用绳子把他的宠物拴在腰间,和他一起晨跑。而你可能想不到,杨一晨的宠物竟然是一匹小马。“它胖了,我也胖了,今年一起跑步、减肥。”杨一笑着说。杨一的小马“芒果”,今年9岁,是英国设特兰矮马。比起普通的马,它称得上小巧玲珑,“肩高84公分,大概有260斤重。”在城市养马,并不是件轻松容易的事情。首先要解决住宿问题,为此,杨一在离家不远的山头租下一片空地,搭了一个马厩,大概十来个平方。

今年36岁的杨一是一名专业的马术裁判,他与马、马术结缘,始于十年前。2013年,杨一在义乌经商。一次偶然的机会,朋友带他到杭州一个马场,正是这次经历,使他对马术产生了浓厚的兴趣,“骑在马上,感觉很优雅、英姿飒爽。发展一项新爱好也不错。”抱着这样的心态,杨一从零开始学习起马术这项全然陌生的运动,“教练很负责,我也学得很认真,基本功不错。”

2016年,杨一到俱乐部当起学徒。与之前接受的培训不同,基本上两天去一次俱乐部,系统地学起了马术、马匹养护等知识。两年时间,杨一练就了一身好骑术,2018年,他拿下马术教练证。在俱乐部当教练的几年时间里,他也规划出更为清晰的职业路径,“更想当马术裁判员。”2022年,他又拿下了国家马术三级技术官员证书。目前,杨一的工作重心转移到赛事执裁上,“今年打算考出二级证书。”

“马厩冬天要保暖,夏天要通风,一天要喂它四顿饭,还要定期给它洗澡、修蹄、驱虫。”杨一照顾得尽心,不出去执裁的日子,几乎总是与“芒果”待在一起,“照顾它,就像照顾小孩。每天要给它喂一根胡萝卜、一只苹果当零食。”三年相伴,芒果给杨一带来不少乐趣,“它就像我最亲密的朋友,和它待在一起很放松。”

“马爱运动,多带它溜达才健康。”这也是杨一带“芒果”晨跑的初衷。“别看它腿短,体力可不差,跑得比我要快。”杨一笑笑说,今年打算带芒果跑一场马拉松,“跑马跑马,当然要带马跑步。”

(通讯员 王 好)