东阳一农家院成了全村共享健身房

“视线平视前方,不要低头看地面,脊柱保持中立。”近日,东阳市南马镇泉府村前金自然村陈国伟家中,一堂免费的健身课正在进行。跑步机上,年轻小伙正挥汗如雨;器械区旁,几位大爷互相切磋动作;角落里,三五个村民一边拉伸一边聊着家常。这处普通的农家自建房,因村民陈国伟2019年自费购置了一批健身器材并向全村免费开放,成为村里的“共享健身房”。

这里全天不关门,家里大部分时间都有人,村民们想来就来。不过最热闹的,还是晚饭后那阵子。专业器械、私教指导、随到随练——城里健身房有的,这儿一样不缺,还全免费。对前金自然村的村民来说,这儿不只是锻炼身体的地方,更像个邻里聚会的据点,热热闹闹的,关系也越走越近。

陈国伟和健身的缘分,得从部队说起。2005年他参军入伍,在军营里首次接触健身房。“那个地方不大,但我经常去,觉得健身特别有意思。”退伍后,他干脆当起了健身教练,还参加了好几场健美比赛。2022年,他在东阳开办自己的健身房“VS健身”,算是把这条路走稳了。

2019年,陈国伟在自家添置了跑步机、哑铃架、综合力量训练器等器械,带着父母和妻子坚持锻炼。“我发了一些健身的照片到微信朋友圈,村里人看到了就问能不能来我家锻炼,我想大家喜欢运动是好事。”一句朴素的回应,让他家成了全村的“共享健身房”。

来练的基本是同村人,从20岁出头的小伙子到50多岁的大叔。一名小伙从100多公斤减到了80公斤,正卡在平台期,专程跑来讨教突破方法;还有50多岁的大叔,下午打完麻将,晚饭后就换上运动服过来举哑铃。大家互相督促、彼此鼓劲,健身慢慢成了茶余饭后的新潮流。

从清晨到夜晚,总有三三两两的村民推开陈国伟家的大门。常来锻炼的村民陈诗坛说:“去健身房要花钱办卡,在国伟这儿练,不光免费还有他这个专业的教练教。”去年7月,陈国伟向南马镇应急消防管理站防军分站捐赠了近8万元的健身器材,助力消防员科学训练。“我们村的综合楼马上建好了,我准备捐一批健身器材放那里,空间更大,容纳的人也更多。”从自建房到消防站,再到即将落成的村综合楼,陈国伟正把健身的种子播撒到更多地方。

随着人气聚集,这间“共享健身房”逐渐超越了单纯的健身功能,演变为村民交流互动、情感联络的社交中心。陈国伟是前金自然村的村务负责人,他常在这个过程中倾听民声、化解纠纷。此前,有前后两户邻居发生矛盾——前户在楼顶搭建了光伏发电板,后户觉得自家光照被挡,两家闹得不可开交。陈国伟主动在中间调解,心平气和地听取双方诉求,最终建议光伏公司降低钢棚高度,促成双方握手言和。类似的故事在前金自然村还有不少。陈国伟说:“大家来我这里健身,练完了一起坐坐,聊着聊着,很多心结就解开了。”

(通讯员 黄攀桂)

捷足先登

8月24日,学体联2025—2026李宁全国小学生足球训练营总决赛在山东青岛白沙湾足球训练基地收官,来自杭州建德的寿昌第二小学足球队勇夺全国总冠军。

通讯员 陈启浩

杭州千岛湖马拉松定档11月29日

本报记者 易龙吟

本报讯 8月26日,2026杭州千岛湖马拉松正式开启报名。据悉,今年千岛湖马拉松将于11月29日上午开跑,比赛共设15000个参赛名额,其中马拉松项目4000人,半程马拉松项目11000人。

比赛从秀水广场出发,沿“浙江省最美公路”淳杨线铺展,全程与浩渺湖水相伴。上千座翠色岛屿错落散布于碧波之上,港湾、岬角、山林交替出现。深秋时节,湖畔层林尽染,红枫、黄叶与碧水交织。赛道起伏平缓、空气清新,是跑者创造个人最佳成绩的理想之地。

今年比赛路线迎来全新升级。路线首次深入东北湖区,解锁千岛湖马拉松的更多湖景路段。赛道途经进贤湾大桥、理想花园、隧道艺术馆、东北湖区游客中心、粉黛乱子草公园等人气打卡点。

赛事配套福利也是诚意满满——参赛选手凭号码布可免费畅游千岛湖核心景区,美食市集也将提供当地特色美食。去年,免费鱼头汤让不少选手念念不忘。

杭州千岛湖马拉松,创办于2015年,从首届六千人的初遇,到如今超万名跑友共赴盛约,千岛湖马拉松用山水画卷般的赛道、松弛自由的赛事体验,成为无数人奔跑记忆中的“白月光”。

省运会一热一冷两个赛场同日收官

直击省运

本报讯 8月24日,浙江省第十八届运动会两项赛事收官。三人制篮球比赛(甲组)决赛在开化县占旭刚体育中心打响,短道速滑比赛则在嘉兴市清华附中嘉兴学校清禾奥体中心落下帷幕。一冷一热两个赛场,浙江青少年运动员用拼搏与汗水,为省运会再添精彩。

与传统篮球相比,三人制篮球场地更小、攻防转换更快,身体对抗和战术配合也更为直接。男子甲组决赛在嘉兴二队与金华二队之间展开。关键时刻,金华二队抓住机会完成得分,最终以一球优势险胜对手,夺得男子甲组冠军。“对手实力很强,我们赛前就做好了充分准备。”金华二队队长周禹丞说,比赛中队员们始终保持沟通,彼此配合默契,打出了应有的水平。

女子甲组决赛同样扣人心弦。杭州一队对阵丽水二队,双方一路鏖战至最后时刻。杭州一队抓住机会完成读秒绝杀,摘得女子甲组桂冠。杭州一队队员卢欣怡说,能够在最后时刻完成得分,离不开队友们在场上的积极跑位和默契配合,大家顶住压力、拼到最后,最终赢下了这场比赛。

据了解,本次三人制篮球比赛(甲组)共有来自全省各地的38支队伍参赛,赛事采用递进式赛制,经过5天激烈比拼最终决出各组别名次。

同日,嘉兴市清华附中嘉兴学校清禾奥体中心的冰面上同样热火朝天。省运会短道速滑比赛在此落幕,来自全省各地的冰雪健儿驰骋冰面、竞速比拼。

本次赛事共设置男子500米、女子500米、男子1000米、女子1000米四个竞赛小项。发令枪响,小将们踏冰疾驰、全力冲刺,以娴熟的滑行技巧、稳定的发挥和顽强拼搏的作风,上演了一场场精彩的冰上对决,充分展现了浙江青少年积极向上、奋勇争先的精神风貌。

本届省运会短道速滑赛事的成功举办,为全省青少年冰雪运动员搭建起技艺切磋、经验交流、风采展示的专业平台,既锤炼了运动员队伍、检验了日常训练成效,也进一步推动浙江省青少年体育事业与冰雪运动项目提质升级、高质量发展。

经过多轮激烈角逐,各项目名次全部决出。杭州市代表队发挥出色,包揽全部四个项目的冠军,并收获1银3铜,成为本次赛事最大赢家。嘉兴市代表队斩获1银1铜,温州市代表队获得2枚银牌。

(通讯员 徐 路 宋佳男 杨梦佳)

短讯

@绍兴上虞

本报讯 日前,绍兴市上虞区国民体质监测公益活动走进星光社区,吸引300多位居民参与,掀起了一股“测体质、找短板、学健身”的热潮。

(通讯员 成 波)

@开化

本报讯 8月25日,2026年开化县首届青少年台球公开赛在开化县利群健身会所星牌台球室落幕,来自全县88名青少年选手挥杆竞技。

(通讯员 张顺全)

遗失声明

浙江省飞镖协会(统一社会信用代码:51330000MJ8700529R)遗失《社会团体法人登记证书》正本(有效期2016.9.26-2021.9.26),声明作废。

2026年8月27日

战略合作伙伴 中国体育彩票 浙江体彩 黄龙体育中心 HUANGLONG SPORTS CENTRE 浙江体育职业技术学院 ZHEJIANG COLLEGE OF SPORTS
合作伙伴 浙江省体育基金会 ZHEJIANG SPORTS FOUNDATION

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号 浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608 本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223 法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师 每份零售价1元 承印:浙江日报报业集团印务有限公司 地址:杭州市拱墅区祥园路38号