

# 匠 杭州健身圈的“老炮儿” 藏身于没有手机信号的地下室

这位从不琢磨发财的老板,最大的幸福感来自于会员练出好身材

本报记者 王琼 李颖 通讯员 叶琛欣

环城北路57号的地下室里,藏着杭州历史最悠久的健身房,今年它刚刚迈入第21个年头。这家健身房的老板傅建陈,是杭州城里最早一拨玩健身的。55岁的傅建陈,一身腱子肉,喜欢别人叫他小傅,喜欢穿卫衣、压缩裤,这两年还留起头发扎着一个小平头……他的健身房,没有大大的招牌,不打广告,不卖私教课,因为地处地下室,门一关上连手机信号都没有,但他管自己的健身房叫“老炮儿”健身房。

对傅建陈来说,那两扇贴着大红福字的大门,阻挡的不只是手机信号,还有“融资”、“资本”……这些商业社会的专属名词,小傅说,让更多人练出好身材,放松享受健身时间,这才是他理想中的健身房。

述

## 一家地下健身房 一个杭州“深夜食堂”

要找到这家全名为“杭州青年会业余学校健身健美中心”的健身房并不容易,得绕到大楼背后的停车场,走简易楼梯到地下室,门口唯一露出地面的褪色老式灯牌上面,只简单地写了“健身房”三个字,不仔细看压根找不到。

走进健身房关上门,手机基本就处于无服务状态。手机没有信号,好多人会焦虑,但在这里健身的人倒是都乐得自在。中场休息的时候,就一起看看电视,聊聊天,傍晚时分放的总是民生新闻,那天记者去的时候,傅建陈说:“来得正好,我们刚说完一个故事。”

傅建陈说自己是个喜欢交朋友的人,他说:“聊天是最好的交朋友的方式”,所以也因为健身房里没有信号,他和来健身的会员,反而有更加亲密的关系。

经常来这里练的人,他都能叫出名字来,“我们互相都很熟,有人一天不来,我们都会记挂着。”傅建陈这么说。

采访的间隙,休息的人在休息区互相讨论起电视里播放着的一起民事纠纷,就好像是从前吃完晚饭出门遛弯闲聊的老朋友,说说家长里短。

也正是因为这样,傅建陈才更想要守住这家有烟火气的“深夜食堂”一般的地下健身房。

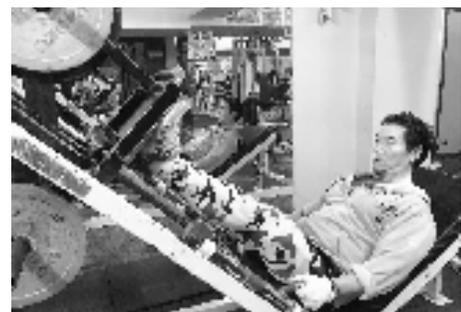
本报记者 王琼 李颖



### 傅建陈

55岁,杭州青年会业余学校健身健美中心负责人,杭州最资深的健身达人之一。

1987年入选上城区健美队,1987年首届杭州市健美比赛65公斤组第三名,曾经拿下了6届浙江省健美锦标赛的混双健美冠军,2004年起担任浙江省健美锦标赛裁判至今。



傅建陈在自己的健身房。

傅建陈,就是杭州健身圈的“老炮儿”。

1987年,上城区健美队招募第一批运动员,当时已经在家练了两年的傅建陈成功入选。

从此,他的生活就跟健身分不开了。

他在杭州漂染厂干过力气活,当过采购员,当过调色师……30年间,傅建陈的工作换过不少,但健身这项爱好他从来没有停过,“每天下班我都会踩上自行车去练会儿,除了结婚和儿子出生那几天,我从来没停过。”

现在这家健身房的前身叫“青年会健身房”,傅建陈最开始是那里的一名教练,1997年他接手经营,20年间健身房从解放路,搬到丰乐大厦,再退到环城北路的地下室,搬了3次家,成为杭州坚持最久的一家健身房。

和现在健身房一台台光鲜亮丽的进口大牌器械不同,这家健身房里的健身器械都是有年头的老家伙了,器械的漆面已经剥落,堆在墙角的杠铃片有的已经锈迹斑斑。

健身房练力量的靠背椅的软包有一边开一个大口子,从这个口子里可以看到一层又一层的皮料,“这都是以前包的,这个靠背特别费,每半年我都要重新包一层软包。”就这么一层又一层,20年的时间都被包裹其中。

“这里的器械基本都十年以上了,而且都是我练过,觉得实用的才留下来。”傅建陈说。

他指着其中的一台健身器说,“那时候还没有专门的健身器材生产厂家,组合健身器材还是特地跑去南昌飞机制造厂买的,”因为热爱,小傅从一个健身爱好者,变成了一个专业健身器械专家,“哪个器械是练哪块肌肉的,没人比我更清楚了,”所以动不动他还会当起焊工改造那些健身器械,“很多器械都是我和朋友亲自动手捣鼓的,最开始的一台举重床的上板部分就是我亲手焊的。”

这些“老伙伴”偶尔也会出点故障,“健身房地上如果有螺帽,我基本一看就知道是哪里掉下来的。”傅建陈说。

这几年,体育产业成了一个热词,傅建陈却依然乐于守着自己那一方小天地。

这里没有私教课,“有什么不会的,我来教,也可以向这里的其他学员讨教,大家互相帮助,钱?不用的。”来这里健身,消费方式只有两种:月卡150元,年卡800元,所以健身房一年里头没有多少盈利,但傅建陈乐此不疲,“我最想做的是,教会来这里的人健身的技能,以后他去世界各地任何一个健身房都能够按照我教的方法健身。”

“以前自己练,就想着把自己的身材练好,现在开健身房,我就想让更多人把身材练好,”所以在健身房里,傅建陈也不闲着,总是和进进出出的每一个人打招呼,聊上几句,“这里的会员,不说全部,但95%的人我都认识,我不光知道他们在哪里工作,还记得他们每一个人在练哪块肌肉。”

来这个地下健身房的,有本地明星、有开公司的老板,有普通打工者,“看着他们在健身房里身材越练越好,这对我来说就是最大的满足感,”傅建陈指着房顶横梁上满满当当的各种荣誉证书,说,“虽然这里的设备不高级,但在这里练的都是练家子,至少有30%都是中国健美协会国家一级健身指导员。”

为了让更多的人关注健身,傅建陈还操办了杭州历史最悠久的民间健美比赛,至今也有近20年历史。傅建陈倒腾的这个健美比赛,规模越做越大,从最开始的50多人到现在400多人参与,比赛也从一年一场拆分成了一年两场,全国各地的健美选手慕名而来,这个比赛的口碑在全国都是响当当的。