

# 自掏腰包两万多元买各种健身器材,免费请大家来健身

# 他把自家客厅改造成“共享健身房”

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴

在杭州余杭区的康庭和院小区内,有一家特殊的“共享健身房”——它的面积还不到40平方,每天只开放几个小时,关键它还是全免费的。

这个“健身房”的主人是小区的居民毛建忠,他说,家里拆迁后安置了两套房,他自己住一套,另一套他就花了两万多块钱买了各种健身器材,免费提供给小区居民健身。



上图:免费向小区居民开放的“健身房”。



让运动流行起来  
这里是杭州  
最好玩最专业的  
运动平台  
扫一扫  
上面的二维码  
即刻加入  
帮帮大家庭

## 打牌搓麻将不如健身 拆迁户有新活法

余杭康庭和院32栋201室,是小区里的“网红”,因为这里不到40平方米的客厅被改造成了一个免费健身房,小区里不少人去参观过,最热闹的时候连门口都站满了人。

客厅里,跑步机、哑铃、卷腹器……一共7样器械把这里塞得满满当当。

这个“健身房”的主人叫毛建忠,今年42岁,之前一直在杭州市区工作,喜欢旅游、爬山,是个户外达人,但健身却是从去年7月才开始,“2年前我和老婆从市区回余杭住,回来以后一下子就从110斤胖到了130斤。那时候就觉得不能这样下去,就开始健身。”

没想到一动起来,毛建忠就停不下来了,“健身以后感觉自己的精神状态都好了不少,现在我基本2天就要去练一次,太久不练就浑身难受。”

自己尝到了健身的甜头,毛建忠就想着带大家一起来练,“我们这里是农村拆迁户,很多人没有健身方面的知识和意识,我自己感受到了健身的好处,就想大家与其打牌搓麻将不如健身啊!”

毛建忠打算自己建一个“健身房”,“这套房子在2楼,1楼是自行车库,住着本身也有点吵,空着也可惜。我自己喜欢健身,就想把客厅打成一个健身的地方。”毛建忠说。

## 客厅改造成健身房 小区邻居免费玩

毛建忠从2017年底开始筹备这个免费“健身房”,“去年年底买了一些健身器材后,我就开始请朋友来练,陆陆续续一直到今年年初,差不多就有了7样器械,基本上想练什么部位都能练了。”

这些器械前前后后一共花了毛建忠2万多元。为了让这个家庭版健身房更加透亮一



下图:毛建忠自己瘦了下来,想带着更多人一起来。

点,他还和妻子一起做了一扇落地窗,“花了我们大半个月时间。”

健身房里的器械都是一些基本器材,“像跑步机、卷腹器,都比较简单好操作,也不容易造成伤害。”毛建忠说,“我还专门建了一个健身群,把小区里喜欢健身的人拉进来,房间门是可以远程控制的,只要群里说一声,我就可以远程帮他们开门,有健身方面的问题也可以在群里解答,我自己也经常去健身。”

为了不影响邻居休息,毛建忠还规定了“健身房”的开放时间,“‘健身房’开放时间是下午1点到5点,尽可能不打扰邻居休息。健身房在2楼,1楼是自行车库,影响也很小。”

几个月下来,这个家庭健身房把对门的邻居培养成了铁杆粉丝,毛建忠说:“我们家这个邻居一有空就过来练一练。”

“我也想通过这种方式来认识更多的朋友,大家志同道合,能够一起健身,互相鼓劲。”毛建忠说,“没准以后我们还能一起约登山、徒步呢!”

## 浙江24小时六一福利 畅玩华东最大蹦床公园

本报讯 明天就是六一儿童节了,童心满满的你想好去哪玩了吗?不如去华东最大的蹦床公园,畅快蹦上三小时!

浙江24小时APP联合多乐岛蹦床公园送出“六一福利”,20个免费体验名额限时开兑,不管你是大朋友、小朋友,都可以给自己送一份儿童节大礼!

杭州多乐岛蹦床公园占地4500平方米,是华东最大的蹦床公园,内场分成了两块区域,一块是主打蹦床,另一块是滑梯乐园。

蹦床区一共有88片大大小小的蹦床,划分成了不同的运动区。分隔成小块的自由跳跃区,还贴心放置了不少卡通充气气球;躲避球区、极限灌篮区、蹦床排球区、攀岩区……

滑梯乐园玩法更加多。不止有波浪形的大滑梯,坐着充气座往下滑的超刺激滑道,还有百万海洋球区,满满一池海洋球等你来。

即日起至6月3日,只需要在“浙江24小时”APP上订阅“杭州动动帮”,你就能免费兑换到1个价值199元的杭州多乐岛蹦床公园体验名额!1个名额可供1位成人或者1大1小2个人体验,体验时长3小时,有效期一直持续到今年7月31日,绝对超值。

扫一扫左边的二维码,下载“浙江24小时”APP,在首页点击“活动”标签,进入“积分商城”,找到六一蹦床公园福利就能完成兑换! 本报记者 李颖 通讯员 叶琛欣

## 优质好商业 好房看起来 钱报邀你免费看房 等你来报名!

5月28日,杭州市中心成交一宗总价107亿元的商业地,成为杭州目前最贵商地,这宗被誉为“浙江省内颇具商业价值的地块”,坊间有言“不是资金疯狂,而是真正好的优质资产太少,潮水退去后会知道,只有这种优质资产才能跨越市场周期。”本周看房团就组织了看看优质资产的商业综合线,线路由金隅·空港公馆、中赢·云际等项目组成。感兴趣的读者可以报名看房,快加入钱江晚报看房团参与吧,可以通过以下几种方式报名。

文/胡进

### \*商业综合线:

金隅·空港公馆(下沙)—中赢·云际(滨江)

发车时间:2018年6月2日 9:00

发车地点:报名成功后,短信通知

报名截止时间:2018年6月1日 17:30

短信报名:编辑姓名、观看线路、人数发送至15990123618

网页报名:进入购房宝网站(www.house178.com)免费看房版块进行报名

微信报名:扫描二维码,加看房管理员微信,联系管理员报名



金隅·空港公馆效果图



中赢云际效果图

钱江晚报  
地产全媒体中心



温馨提示:看房团需要报名且以短信确认为准,如每团到场人数不足4人,将会取消发团。