



刘畊宏

健身教练变成销售是悲哀的



刘 宏实在太火了。

抖音粉丝接近5000万，几乎是一家中等规模的运动健身APP注册量；在线观看人数超2000万，超过了一线电视台的黄金时段收视规模；而如果在当下，选择一个全民健身的联想词，第一选择可能是刘 宏。

如果不出意外，刘 宏已经具备成为移动视听时代大众健身偶像的所有条件。

在此之前的时代健身偶像，我们能想起晶体管电视时代的健美操教练马华，她在中央电视台早间《健美5分钟》的节目，是她家喻户晓的舞台。DVD时代，来自韩国的郑多燕，30分钟的“郑多燕减肥操”使她成为亚洲居家女性的追逐偶像。

而现在，似乎终于来到了刘 宏的时代。丈夫、父亲、女婿，身份标签叠加的家庭集体健身，周杰伦的《本草纲目》音乐，还有刘 宏孜孜不倦的直播带课话语，这个来自宝岛台湾的健身偶像，赢得了全民级的形象认同。刘 宏的抖音粉丝还在继续破纪录，跟着刘 宏教练跳“毽子操”的人数规模，也已经是现象级。

在刘 宏的抖音自我介绍栏，是演员、歌手、健身教练。前两个身份自不必说，而健身教练这个身份，刘 宏做了近30年。

在台湾，和好友周杰伦合作的健身房；在大陆，位于上海长宁的明星教练健身房；甚至刘 宏参与的很多综艺节目，都以明星教练自称。

在四年前的这个时候，刘 宏接受了记者的专访。2018年，没有疫情，刘 宏还未开抖音账号，刚刚计划把工作重心放在大陆，并且他参与创办的第一家健身房，选址在了上海长宁区。

四年之后，上海工作室依然在照常开业，但疫情让刘 宏的健身热情，在抖音发扬光大。

本文节选自《精练GymSquare》



周杰伦在演唱会前来探店

## 心疼教练“被糟蹋”

记者：开这家健身房的初衷是什么？

刘：我不是个做生意的人，出发点不是想开多少家刘 宏的健身房。

组这个团队，完全是因为看到健身教练们没有出路。我心疼那些健身教练和那些健美的人，觉得他们不该这样被“糟蹋”，所以建立专门的健身团队。

记者：怎么解释“心疼”和“被糟蹋”？

刘：看到之前团队有人在一个健身房教课，他每天骑摩托车，要骑一个小时回家，一天花两个小时来回。领的薪水的钱，刚好够他买各样的保健品。为什么国外的产业能发展成这样，华人还觉得健身的人是怪物。

我只是心疼这一块，觉得健身本来是热爱和单纯，他们可能原本是运动员，后来因为受伤或者喜欢健身，变成健身教练。他的未来是什么？就是健身教练，教到最后，老板让他卖课，他也越来越有了嘴皮子，也不会热爱健身，肚子也出来了，慢慢也就这样。

那是成为一家店的店长吗？绝大

多数的店长制度，是健身教练拿的钱比店长拿的钱还多，因为他卖课的业务奖金比店长拿的薪水高，所以你想不想当店长。

我看到觉得好可惜，本来过去很好的条件，到后面他也不热爱健身了，他只觉得这就是做生意。

## 教练的未来是什么？

记者：可能会去开店，做店长，要么做培训师，要么做一个明星教练，或者打比赛？

刘：到底教练未来是什么？我不知道，美国能成为我的榜样吗？不行。我看他们的模式跟我们不一样，大家的健身环境和观念还要培养。10年以后，这个市场能等得了吗？没有人知道。

我只想让教练知道他的责任，他的工作是可以有使命的。如果他不知道，他只会觉得很累，只是在消耗生命，所以我做这个事情。

如果这家健身房做大，会对国内的健身行业影响很大。未来能不能做出更多周边的事情。一个真正好的健身品牌，他自己能做出的事情太多了。

记者：是指对健身教练的职业训练品牌，还是对用户的健身房品牌？

刘：首先可以做教练培训，教练变身顾问的角色。一个教练的品格，跟他对人的教育训练态度，能到一个相当的层次，怎么做？我们可以做培训。

记者：或者说软技能？

刘：对，我想让大家以服务为导向。目前整个大方向还是以业绩导向为主，如何让别的教练在一个月或者几个月内能做到业绩超过100万，每一个老师讲得非常厉害，怎么样做销售？或者了解各层次的需求，服务的東西是不要求的。

所以我不想让我的教练学这些，更不给你卖课，不能用这个方式来做你的业绩，如果你向着用户，就算因为他喜欢你而进来，但也可以换教练，所以他可以试别的课程，我们也会推荐，去试团课，去试这些东西。认识其他教练之后，他会选择谁？这是教练你自己的水平了。

## 不要局限于眼前的苟且

记者：相对来说，这是一个良性循环了，教练也在良性竞争。

刘：我会让教练总监（张楷）每天觉得他够吃力，让我的“鲜肉”一个一个更厉害，让你心里有压力。用户会觉

得我更要那个教练，每个“小鲜肉”也要学习，互相刺激，互相竞争这种状态。

记者：怎么理解教练的职业成长路径？

刘：我当教练的时候，是鼓励教练看得更远，不要局限于眼前的苟且，你会从会员上面成为他非常好学习的对象。

可能是厉害的明星，可能是高端的企业家。请问你有多少个机会能跟一个高端的企业家交流，要是员工可能谈话都没有资格。

可是他会分享，在过程当中，知道他的人生观念价值。在彼此的交流中，你就是一个学习者，我从这样的交流中，学习到非常多的东西，把视野和境界打开。

因为不是赚到你这笔钱，也不是一个陪运动的人，而是让客户、会员，最后能尊重你的专业。

记者：怎么安排健身房和你其他工作？

刘：每次来，早上9点钟就到，看团队早班代课反映怎么样。会员先来运动才去上班，会问情况，感受如何，教练教的情况。要观察这些小细节。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

每一次皆乐透

超级大乐透 10亿大派奖

自超级大乐透第22040期(4月13日开奖)开始，预计持续20期。

所有奖级都派奖  
单注最高可翻倍  
固定奖惊喜升级

竞彩购彩 理性投注  
本店不向未成年人销售彩票及兑奖

公益体彩 乐善人生

中国体育彩票订购号

中国体育彩票服务号

更多详情请登录：中国体彩网 www.lottery.gov.cn  
国家体育总局体育彩票管理中心