

练的力荐下，Joan 来到了 P1，直接办了年卡。她对自己的要求是，可以经常解锁一些以前不会的动作。但在重量上，她不会像年轻人那样去冲 PR（Personal Record 个人记录），“安全为主，做到今年不比去年差就行”。

而这次的周年赛是 Joan 人生中第一次作为“运动员”参加的正式比赛。在赛场上拼尽全力的她曾经却被跑 800 米吓哭过，“现在反而放得开了，觉得重在参与。但还是要感谢组织给我分配了个队友，毕竟我年纪摆在那里，怕拖年轻人后腿”。

从参赛、助威，到赛后的聚餐，Joan 全程参与，并玩得非常开心，“当天就像是一个大 Party，很多人都不认识彼此，但仍可以有非常多的互动。像我和 Blake 平时都不说话，但他却在我完赛后，主动过来和我击掌，很意外，也很感动”。

有人说，人生从 50 岁重新开始。对此，Joan 觉得很有道理，因为前半生很多“俗事”已经完成，可以将 100% 的时间放在自己身上，才有条件做自己喜欢的事情。如今处于半退休状态的她工作时间也比较自由，“坚持锻炼是需要客观条件”。

事实上，这些年来，Joan 邀请过家人、朋友和同事一起来训练，但除了女儿，其他人都放弃了，“我的同龄人里，练瑜伽和跑步的比较多。他们有时开玩笑，说对我是抬头仰望”。讲到此处，Joan 抬头看着记者，但更像是说给自己听：“这样看来，我是不是挺奇怪的？但与众不同，还挺酷的。”

看着手机里国外老年人的训练视频，Joan 表示自己要向他们学习，“哪怕到了六七十岁，我也希望可以一直练下去”。

## 一剂真正的解药

2013 年，中国大陆首家官方认证 CF 馆——CrossFit MeWellness 在上海开馆，正式宣告 CF 传入中国大陆。2015 年，据福布斯报道，CrossFit 的品牌价值已达 40 亿美元。到了 2016 年，CF 馆在中国大陆更是迎来了一次小爆发，官方认证场馆数量突破 100。

也就是在那一年，全立体育创始人、P1 的老板马浩钦（Max）将自己第二次创业的项目锁定在了 CF 上。

在接受《新民周刊》采访时，Max 坦言，骨子里流着“创新”血液的他 2014 年从素有“小常春藤”之称的美国三一学院毕业后，从没想过打工。他回国后首先做了一个很接地气的创业选择——在天猫卖冰淇淋。

在一单生意亏了 50 万元后，Max 想着“还是做点自己喜欢

的事情”。之所以选择健身行业，Max 告诉记者，自己原本是游泳运动员，加上那段时间母亲生病，想让她变得更健康。

开传统健身房太贵，在寻找一个便宜的创业模型的过程中，Max 发现了 CF 并被吸引。“它很多变，能提升人们的运动表现，有各种新技巧，又有一定的竞技性。”自己练习的同时，Max 很快考取了 CF 的一级证书，在家里的车库开启了“执教生涯”，“我妈和老婆成了我的首批学员，我所有的教学技巧，包括与别人的沟通方式等都是在那里磨练的”。

后来在回美国考察学习开馆经验和考二级证书的过程中，Max 遇到了自己的恩师，也是之后的合伙人，“他当时除了在锐步公司的 CF 馆 CrossFit One 工作外，自己也开了两家 CF 馆，就是 One Nation。我等于是获得了他的授权，允许用这个品牌在中国开店”。

品牌有了，但想要回国开馆，还得先有启动资金。在亲自参加过国内举办的体适能比赛后，Max 认为，赛事能够迅速建立品牌的认知度，所以走了先找赞助商后办赛事，有了知名度和投资方后再开馆的迂回路线。

差不过经过大半年的筹备，2017 年第一届“全力游戏”体能挑战赛诞生。2018 年 6 月 27 日，第二届全力游戏举行前，位于淮海路的锐步亚太首家旗舰店正式亮相，这是除波士顿总部外，其全球第一家真正融入了健身房的零售店。而在这个两层设计的店铺里，一层是锐步产品区，地下一层就是灰白色调的 One Nation。

尽管官方说这项运动适合任何人，但实际上它对心肺功能、核心力量等要求都比较高，对零运动基础的人来说，它不是那么友好。在让这些爱上引体向上、举重、负重深蹲之前，可能需要让他们先喜欢上运动。

“这就是我们要做的事。”Max 发现，让一个人习惯一种新的运动方式通常需要 90 天。于是，他取消了原来的免费体验，且只有第一次办季卡才能享受优惠，“就是爱练不练”。这样做完全是出于对自己的信心，最终也收到了不错的效果——办卡率和留存率都有了显著的提高。

公开资料显示，One Nation 是国内第一家拿到融资的 CF 馆。2019 年 4 月 30 日，全立体育宣布完成数千万元人民币 Pre-A 轮融资，投后估值 6000 万元。该轮融资资金将主要用来支持健身房扩张以及赛事的升级。同年，浦东大都会店开张。

有人说，“好的品牌像邪教一样，有影响力，信奉的人会去捍卫这个品牌”。开馆以来，One Nation 则是这句话最好的印证。

Max 希望做的不单是一家健身服务公司，还能覆盖比赛、