

第三章

巴里与精品健身的艺术

巴里·杰伊 (Barry Jay) 至今仍记得改变他一生的那天——1988 年 8 月 4 日。就在这一天，一家名为 Sports Connection 的洛杉矶健身房给了他一张会员卡。自那以后许多年，他都将这张卡放在钱包里，随身携带。

在洛杉矶浑浑噩噩过了五年，也为此付出了代价。那年 25 岁的巴里开始去健身房锻炼。不久后，他便成为了健身房前台的工作人员。后来他变成了教练，再后来他成为了颇受欢迎的教练。

现如今，他是一大精品健身连锁品牌的创始人。这个品牌以他的名字命名，在美国沿海城市、伦敦以及奥斯陆都有门店。品牌创立近二十年后，公司价值超过 1 亿美元，并于 2015 年获得令人垂涎的私募股权投资。

纽约特里贝克地区有家巴里集训，装修时髦，是典型的市中心健身房。天花板很高，地板很结实，与曼哈顿这个地区的顶楼寓所交相呼应。墙面刷成迷彩灰色，上面印有巴里集训的标识，到处可见军士臂章。

一个二十岁左右的女孩和男友一起走出健身房时抱怨道：“我觉得我要死了。”一分钟后，巴里出现了。正是他上的那节课让那个女孩发出那样的感叹。女孩已经走了，我重复了

她的话。巴里听了很高兴。他说：“每当听到他们这么说我都很开心。最糟糕的情况是听到有人说：‘就这样啊？’”

我们一起去“加油吧”（Fuel Bar），走过装满三美元瓶装水（上面有巴里集训的标识）的冰箱。工作人员给了他一份蛋白质奶昔，我也要了一份。他点了一份素食版的 PB Special——一种花生酱、香蕉、不加糖的杏仁乳、蛋白粉和乳清的混合物。我的那份非素食版用的乳清，而他的那份用米粉代替了乳清。

巴里恢复全素饮食后体重减了 15 磅。吃素坚持了七年以后，纯素饮食又坚持了三年，之后有一段时间还尝试了原始人饮食法（paleo）。通过这种饮食法，2013 年，他将体重减到了 150 磅，以此庆祝他的 50 岁生日。后来，他的体重出现反弹。2014 年夏天，他的体重再次恢复到 150 磅。

巴里拿起我的奶昔账单准备埋单，却发现他的账单已经被一名学生买过了。我们一起感谢这位顾客，发现原来是正在上演的百老汇音乐剧《悲惨世界》冉·阿让（Jean Valjean）的扮演者。巴里打算当晚去纽约知名爵士乐俱乐部——博德兰（Birdland）听莱明·卡莱姆罗（Ramin Karimloo）这位演员演唱。巴里后来告诉我：“他是我们这里的第二位冉·阿让。”第一位是主演电影版《悲惨世界》的休·杰克曼（Hugh Jackman）。

百老汇名人是巴里的最爱。受这一版《悲惨世界》艾潘妮（Eponine）的扮演者——尼基·杰姆斯（Nikki M. James）

之邀，巴里来到后台见到了所有演员。之后，卡莱姆罗便成了他的客户。我和巴里第一次交谈后的那一周，他又打算去看音乐剧《魔法坏女巫》(*Wicked*) ——这是第八次了。

巴里在纽约郊区曼哈顿以北、哈德逊河西岸的罗克兰县 (Rockland County) 长大。还是个孩子的时候，他就发现了百老汇的魅力。看完由莎拉·杰西卡·帕克 (Sarah Jessica Parker) 主演的《安妮》(*Annie*) 之后，巴里迷上了父母买回来的百老汇专辑。不久后，他就坐公车去纽约，买上 10 美元一张的站票进去看剧。他会盯着一个位子，如果第一幕结束了位子依然空着，他就会在幕间休息后坐上去。

巴里曾在罗克兰县社区大学学习三个月，他并不喜欢。后来他选择了更为职业的演员之路，去纽约市一家表演学校学习。毕业时，他获得了在一出百老汇演出中扮演合唱团成员的机会。后来剧组要去阿拉斯加巡演，他就退出了。毕竟洛杉矶听起来更棒一些。

他放弃了表演，选择了写歌，勉强维持了几年。虽然听起来有些矛盾，但唯一能和巴里对百老汇的钟爱相媲美的就是他对恐怖电影的热爱。因为这个爱好，他甚至去环球影业面试导游的工作。在他看来，就恐怖电影而言，环球影业属于顶级电影公司。最终面试并没有通过。接下来的五年里，也就是 20 世纪 80 年代中期，他在洛杉矶的生活只是熬夜、喝酒、吃垃圾食物等。于是，1988 年他终于迎来了具有重大意义的一天。

他说：“我对自己说‘我不想死’。”

接下来的十年里，巴里在健身房教练这条路上越走越远。他的教学风格深深受以往演戏经历的影响。随着教学的不断完善，他赢得了一批追随者。巴里是个充满活力、十分投入的人。这种个性在所有课堂上都有体现。

他也稍微有点小气，不过是友好的小气。“集训”这个名字出自一位疲倦的客户之口。有一次，巴里在一家当地健身房上完课后，这位客户说道：“这不是在塑身，这是在集训！”（巴里叙述这件事时加了一个表示咒骂的形容词。）巴里把这件事告诉了后来的合伙人蕾切尔·芒福德（Rachel Mumford），她对这个名字提出了批评，然后在前面加上了“巴里”。

创立巴里集训的时机出现在1998年。当时，他所工作的精品健身房突然停业。蕾切尔和她的丈夫约翰都是那里的会员，巴里的私人教练客户也是。在最后一堂课上，巴里收集了学员们的电话号码，相当于奠定了他建立第一个非正式客户数据库的基础。那个时候以及之后很多年，显然技术并不发达。他说：“没有推特网站，没有脸谱网，我们最初的登记系统用的是索引卡片。”

他们选择的商业模式与传统健身房不同。按月收费实际上无法激励客户去健身房锻炼，对健身房本身而言尤为如此。巴里说：“按月交钱，然后每周只去一次。健身房都希望这样。”

巴里的想法完全不同。他创造了所谓的“学院”（The

Academy)。会员可以每月初登记，支付 200 美元，报名参加一系列课程。如果没办法上课，必须提前打电话告知。不提前通知的话，巴里通常会打电话问学员去向。有一次，他派两名学员跑步去缺席的学员家把她带去上课。

人们选择了集训后，就会接受它。早期的顾客会收到身份牌。如果在上课时呕吐，会提供 T 恤衫。巴里曾和一些学员一起采购生活必需品，让他们把冰箱里不打算吃的食物清理出来，带到课堂上，由他捐赠出去。

有一天，一名学员发现另外几位学员去了 Sprinkles 纸杯蛋糕店，并向巴里揭发了他们的行为。等到他们去上课的时候，巴里让他们跑去 Sprinkles，在那里拍一张自拍照，然后跑回课堂，把照片给他看。他对他们说：“听说你们很爱去那里，所以我想帮帮你们。”他告诉我：“他们还把周末吃的纸杯蛋糕都烧掉了。”

这种滑稽行为和锻炼的组合在第一家开业的工作室就为他赢得了一批忠实的追随者。第一家巴里集训坐落在西好莱坞的繁华地段，位于 V 字形两层购物中心的中心处。地下有停车场，隔壁有 7-11 便利店，街对面有加油站。西好莱坞的特点是兼收并蓄。从山上到山下，有时尚精品店，也有破破烂烂的店铺，有廉价酒吧，也有豪华餐厅。

10 月某个阳光明媚的下午（洛杉矶的下午好像都是这样），伴着音乐的节拍，六名学员在一个暗黑的房间里站在镜子面前上课。工作室外面，连放签到桌和衣架的地方都几

乎没有。

巴里集训所在的大楼里有各种类型的健身设施。一侧是巴西柔术工作室，另一侧是面向儿童的健身房。楼上有按摩的地方。一家新的果汁吧刚刚宣布正式开业。这里的环境看似普通但又具有好莱坞特色。那些我们假装不看的娱乐周刊上出现的很多寓意“明星只不过和我们一样”的照片都是在这里拍摄的。

这里正是巴里集训诞生的地方，也是巴里书写传奇的地方。一位前台接待人员证实了确有“跑步去纸杯蛋糕店”这件事。她还告诉我，有一次成对训练的时候，辣妹组合（Spice Girls）的一位成员拒绝合作。于是，巴里让她以及她愤怒的搭档在附近拥堵的拉西埃内加大道（La Cienega Avenue）上来回跑。就在门外有一些梯子，这是巴里早期用来惩罚上课迟到的学员的。我们第一次交谈后，他给我写了一封邮件，里面说道：“我想建立一种新的程式——让人们意识到必须准时，锻炼的每一分钟都很重要，自律等于爱自己。”

优越的地理位置，加上好口碑，偶尔也会引起明星们的注意。巴里集训的官网上有不少名人的推介，其中包括几乎家喻户晓但巴里本人也许并不认识的明星，比如金·卡戴珊（Kim Kardashian）和凯蒂·柯丽克（Katie Couric）。除了百老汇和恐怖电影以外，巴里对流行文化的了解相当于来地球不久的外星人对地球的认识。向杰西卡·贝尔（Jessica Biel）引见巴里的时候，他说知道她是因为看了翻拍的《得州电锯杀

人狂》，并不是因为她拍了很多电视剧和电影（或因为她的丈夫是贾斯汀·汀布莱克（Justin Timberlake）——巴里集训的早期客户）。

据巴里说，客户之所以愿意再次光顾，是因为我们的锻炼方法以及变态的（有人用残酷来形容）效率。每一组训练一小时，包括负重器材和有氧运动，有氧运动用的是跑步机。每一位教练（一位巴里集训高管称他们为“艺人”）每节课都会采用自己的方法。有的会把一节课分成两小节，每小节30分钟；有的会选择15分钟负重器材、15分钟有氧运动交替进行。

巴里和其他教练并不会提前告诉学员当天具体的训练内容（当然会告知大致方向，比如手臂训练），学员只有走进课堂才能知道具体内容。惊喜元素是巴里集训魅力的一部分。这样做是为了不像当地健身房一样，给人们留下健身就是在跑步机或椭圆机上按时独自完成任务这种无趣的印象。巴里说：“你能明显感到这样一种情绪——‘独自健身太无聊了’。大家喜欢团队友爱，喜欢被关注的感觉。我们做到了让气氛活跃起来。”

巴里认为，锻炼可以作为建立友谊的基础，这一点在精品健身房有很多例证。他说：“可以和朋友一起去上课，或者至少会认识班上的学员。教练也会知道你的名字，了解你的生活。我们都会留下彼此的电话号码。”

“欢聚一堂”这个卖点正在推动整个精品健身业的发展。

成功的精品健身房能够做到给客户一种集体感。即便真正上课时大家都忙着不让自己吐出来而顾不上交流，但课后的相互安慰具有深深的吸引力。在相同的地点遇见相同的人总能令人感到舒心。

这一现象在多种现代健身领域都可以看到，包括跑步、自行车或游泳专项俱乐部（或融三者于一体的俱乐部）。就像歌曲《干杯》（*Cheers*）中所唱的一样，我们都希望去大家（或者至少有人）认识我们的地方。换个更新的例子，就像广受青少年喜爱由迪士尼出品的《歌舞青春》（*High School Musical*）里唱的，我们欢聚一堂。

杰米·沃尔（Jaime Wall）指出，这正是总部位于南加州斯帕坦堡的健身连锁品牌——Pure Barre 的魅力所在。沃尔是 Pure Barre 的投资人之一。自从 2012 年沃尔所在的 WJ Partners 公司收购了 Pure Barre 之后，她就成了健身房的常客。

Pure Barre 的模式和巴里集训的一样，关注的是个人体验。有人报名上课后，教练会在课前拿到学员名册。而在正式开始上课之前的几分钟里，教练会在教室里走一圈，和大家打招呼。她能够叫出学员的名字，而且对他们有所了解，比如知道每位学员上一次上课的时间。

沃尔说：“Pure Barre 的做法体现了一定程度的责任感。没人再愿意独自去健身房在跑步机上跑步了。这是个人体验的问题。每次都能遇见同样的人，走进课堂的那一刻，你们之间就建立了某种联系。”

Pure Barre 的课程包括一系列受芭蕾舞动作启发的练习。“Barre”这个词的意思就是典型工作室里镜子前面的把杆。

Pure Barre 工作室主要面向女性，目标是通过一系列模仿芭蕾舞动作的练习为学员打造出舞者一样的身材。基于这种方法以及很多独特的项目，课程内容可能囊括瑜伽、普拉提等元素或其他健身理念。

虽然方法各异，但有一个要素是不变的，即女性的互帮互助，再加上每天进行心灵修炼有益健康。Pure Barre 对自己的描述是这样的：“Pure Barre 关注的不仅仅是锻炼，更是生活方式。Pure Barre 的女性学员们都会有一种集体感，她们会从彼此的健身和生活目标中汲取力量。”

Pure Barre 是卡丽·雷扎拜克·多尔（Carrie Rezabek Dorr）的作品。多尔 2001 年在密歇根州伯明翰市开了一家地下工作室。她用了八年时间，从一个城市到另一个城市，独自开办工作室。2009 年，她开始寻找加盟商。

四处开办工作室那段时间，有一次她去看丹佛的工作室，遇到了她现在的丈夫——弗兰克·多尔（Frank Dorr）。2011 年，两人结婚，她也将公司总部搬至丹佛。现在，她和丈夫以及儿子和两个女儿就住在丹佛。WJ Partners 公司收购了 Pure Barre 之后，公司又将总部移至南加州斯帕坦堡（也是 WJ Partners 公司总部所在地）。到 2014 年年中，Pure Barre 工作室的数量已经超过 200 家。

WJ Partners 是由本杰明·沃尔（Benjamin Wall）和小