

Berätta lite om din träningsbakgrund!

– Som liten hade jag ett stort idrottsintresse och tränade bland annat fotboll, hockey och innebandy. Men när jag var 14 hittade jag en av sitt livs stora passioner, nämligen karate. Jag plockade bland annat hem ett JSM-silver och i samma veva hittade jag även min väg till gymmet, efter att ha blivit pikad för att vara tanig av träningskompisarna. I början tittade jag mycket på hur andra gjorde, det var inte särskilt mycket jag förstod, förutom hur man tränade biceps, triceps och bröst. Men när jag var 20 började jag jobba som modell, bland annat för Salming och Björn Borg, och då kände jag att jag var tvungen att börja träna hårdare. Jag drog till mig folk på gymmet, flera gymbesökare kom fram för att få tränings-tips, vilket kom att bli startskottet till min PT-karriär.

Du har jobbat som PT sedan 1997, då yrket var ganska färskt i Sverige. Vad är den största skillnaden på att jobba som PT då och nu?

– Skillnaden är helt kopiös, som natt och dag. De som kallade sig för personliga tränare då, skulle man idag kalla för gyminstruktörer. Man fick lära sig hur man lyfter en hantel och hur man sitter rätt i en maskin. Med de utbildningar som finns idag kan man säga att yrket har gjort en 360-gradersvändning. Mycket handlar om att kunna läsa av sina kunder och styra deras mål i rätt riktning. Jag jobbar också mycket med den mentala biten för att kunna hjälpa mina kunder att spränga mentala barriärer.

Vilka är de viktigaste egenskaperna hos en PT?

– Det viktigaste är att man är lyhörd för sina kunder och hela tiden sätter dem främst. En bra PT måste också vara välutbil-

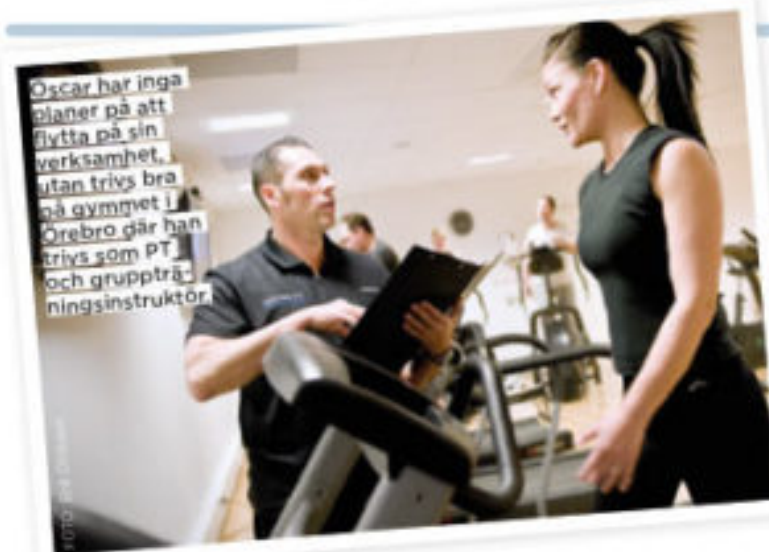


VI PRATAR MED...

Oscar Ö Turgut ÅRETS PT 2014

Efter att ha varit nominerad till Årets PT på Guldhjärtat tre år i rad utan att kamma hem titeln, blev det så äntligen Oscar Ö Turguts tur att i fjol vinna den prestigefyllda utmärkelsen. Eldsjälen Oscar har över 17 års erfarenhet i branschen, och vi blev nyfikna på att få höra mer om hans bakgrund och syn på träning.

AV: Olof Järborg och Emma Samuelsson



Oscar har inga planer på att flytta på sin verksamhet, utan trivs bra på gymmet i Örebro där han trivs som PT och gruppträningsinstruktör.

OSCAR Ö TURGUT

FÖDD: 1971.
BOR: Örebro.
JOBBAR SOM: Personlig tränare och gruppträningsinstruktör.
AKTUELL SOM: Utsedd till Årets PT på Guldgalan under Fitnessfestivalen i Göteborg 2014.

dad och ha en förståelse för kundernas problematik, men samtidigt vara ödmjuk. Om jag har kunder som kommer med problem som jag inte förstår mig på, så skickar jag dem någon av mina tre kollegor: en naprapat, en kiropraktor eller en massör. Man måste kunna erkänna sig besegrad ibland, och samtidigt visa kunden att man är villig att hjälpa till på alla möjliga sätt som finns.

Vilka är dina egna främsta styrkor som PT?

– Min största styrka är att jag aldrig ger upp, att jag alltid tror att det finns en lösning. När en kund kommer till mig med ett mål så vill jag så klart hjälpa honom eller henne att nå sitt mål, men jag vill också bevisa för kunden att jag kan flytta målsättningen ännu längre. Om jag har en kund som aldrig har sprungit fem kilometer, så slutar det med att vi springer tio. Om en kund kommer och säger att hen inte kan göra armhävningar, så slutar det med att vi gör tio armhävningar. Sverige har ju alltid varit landet lagom, här får man inte säga att man är bäst. Men som PT måste jag kunna säga "Jag är bäst, här är jag. Om du tror på mig så hjälper jag dig att nå ditt mål!"

"Om jag har en kund som aldrig har sprungit fem kilometer, så slutar det med att vi springer tio"



Om vi tittar på din egen träning - hur ser en typisk träningsvecka ut för dig?

– Jag tränar faktiskt mindre idag än vad jag gjorde förr, då jag har lärt mig att komprimera min träning och göra den smartare. En typisk träningsvecka brukar bestå av tre konditionspass och två styrkpass, och då kör jag mycket funktionell styrketräning, precis den typ av övningar som jag kör med mina kunder. Det blir mycket träning med bosuboll och TRX. Sedan brukar jag också försöka få in ett gruppPASS i veckan, och då är det tabata som gäller. Det är verkligen en superbra träningsform då man får kötta slut på kroppen ordentligt.

Har du något speciellt mål i nuläget?

– Jag ska givetvis fortsätta att leverera det jag gör, fast ännu bättre! En av mina kunder gratulerade mig nyligen till

"Jag är oerhört tacksam att få ha detta som mitt yrke och som PT kan jag vara en förebild och hjälpa andra till ett sundare och hälsosammare liv"

utmärkelsen och sa "Nu kommer vi ju att förlora dig", men jag tittade på herre och svarade "Tack, men jag vill faktiskt vara kvar där jag är nu, för jag trivs". Det viktiga för mig är att

fortsätta leverera det som mina kunder vill ha av mig. Sen har jag en dröm som jag skulle vilja förverkliga och det är att skriva en egen träningsbok. Jag sitter ofta och kommer på nya övningar som jag skissar upp. Nu vill jag se dessa övningar i en bok.



En av de stora bonusarna i PT-yrket är enligt Oscar inte bara att få hjälpa kunderna nå sina mål, utan att ta deras målsättningar ännu längre.