

Oscar Turgut SVERIGES BÄSTA PT

Lifestyle Wellness har träffat Oscar Turgut, eller Oscar PT som han också kallas, som varit personlig tränare så långt tillbaka som 1997. Med sin breda kunskap hjälper han individer såväl som större grupper med rehabilitering, träning och kost via sin egen PT-verksamhet på Örebro universitetens idrottsförening. Efter att i flera år hamnat på andraplatsen blev han i vintras utsedd till Årets PT 2014 på Fitnessgalan.

AV JOAKIM HAYENHELM

OSCAR BLEV UPPMÄRKSAMMA när han tävlade i Karate på SM-nivå efter att han gått ut gymnasiet och då började få en del jobb som modell, bland annat för Salming och Björn Borg. I och med modellandet växte också hans intresse för styrketräning och han började läsa amerikanska fitness-tidningar som han snappade upp nya övningar ifrån, vilket ledde till att folk kom fram och frågade honom hur man gjorde.

– Det var då tanken väcktes om att jag kanske skulle kunna lära ut det jag kunde om träning till andra och tjäna pengar på det, säger Oscar.

Han bestämde sig för att satsa och utbildade sig till personlig tränare på Personal Training School i Stockholm. Efter det har Oscar bland annat jobbat som PT på Hagabadet i Göteborg, vidareutbildat sig och jobbat som PT i San Diego i USA och varit PT på Selma Spa i Sunne. Efter 1,5 år på Selma Spa kände Oscar att det var dags att ta tag i drömmen om att lyfta sig själv och starta eget.

– 2011 startade jag mitt företag Oscar PT. Det fanns ingen retdölad PT-verksamhet i Örebro på den tiden, så alla som googlade på PT och Örebro hamnade på min sida. Det hjälpte mig i början att få kunder. Sedan har jag satsat 100 % som PT.

Kunderna lär inte vänta på sig och han blev snabbt välkänd i gymkretsar i hela Örebro. I slutet av förra året blev Oscar belönad för sitt arbete när han utsågs till Årets PT och fick ta emot det prestigefyllda priset Guldhjertet på Fitnessfestivalen i Göteborg. Efter 18 år som PT, fleralet utbildningar och licenser på många olika träningsmetoder och en vilja att ständigt vidareutvecklas och hålla sig à jour fick han ett kvitto och ett erkännande på att hans metoder fungerar. Nu vill han satsa vidare i jakten på nya mål.

– Min pappa sa alltid att det inte finns någonting som man inte kan uppnå om man försöker. Man måste sätta ja framför nej. Och bara för att jag har blivit utsedd till Årets PT nu kan jag inte degra ihop. Jag



får bara behålla titeln till sista november, sedan är det någon annan som tar över. Det finns inga mål som håller hela livet ut. Mitt nästa mål är kanske att skriva en träningsbok eller försöka bli årets coach eller årets företagare. Jag måste hela tiden utvecklas – både företagsmässigt och kroppsligt.

Att träna på rätt nivå

Det är många som brukar köra igång med träningen såhär i början av ett nytt år, men en stor andel av dem slutar också att gå till gymmet redan efter någon månad. Orsaken, menar Oscar, beror på att det är många som går ut alldeles för hårt.

– Det är kunder som kommer in till gymmet i januari och säger att de ska satsa på Vasaloppet när de bara har kört 5 kilometer tidigare. Vasaloppet är sex mil. Det är tusen procent över deras egen förmåga. Då finns det en risk för att de kommer få muskelbristningar, skador eller kör slut på sig själva. Och sedan är det svårare att hitta motivationen igen. Då är det mycket bättre att ha ett löfte att förhålla sig till varje dag. Man behöver en morot. Istället för att pressa sig själv att springa en mil kan ett mål för första januari vara att gå eller springa en kilometer. Sedan ska man tillåta sig själv att känna sig stolt över att man har gjort det och unna sig något: en blomma, låta partnern laga middag åt en eller vad som helst. Poängen är att man ska kliva ned i mindre mål som är genomförbara.

Motivation

Oscar menar vidare att det är viktigt att hitta en träningsform som passar en själv, eftersom det då är lättare att fortsätta med träningen och hålla motivationen uppe, än om man hoppar på den senaste träningsmoden bara för att alla andra utövar den.

– Om man är tröt på allt och har tappat allt vad motivation heter tycker jag att man ska ta kontakt med en personlig tränare, coach eller instruktör och titta på vad som kan vara roligt. Har jag en kund som avskyr att springa ska vi kanske inte springa, utan cykla i-



Oscar Turgut vann det årliga Guldhjertet på Fitnessfestivalen i Göteborg

tället. Ofta har man en dröm eller bild framför sig om hur man vill se ut eller vad man ska göra och går ut för hårt och tåkspringer. Då kanske de ogillar träningen bara därför. Börja istället med att ta en promenad och när du funnit glädjen i det kan du börja "gå-springa", och öka successivt. Jag har haft kunder som har förläskat sig i löpning efter att de har testat den metoden.

En PT är inte någon som du träffar och som ger dig en bantel för att sedan stå och skrika på dig. När jag träffar en kund försöker jag se kunden ur dennes ögon. Att läsa av en kund och se dem till hundraprocent är ett av mina viktigaste verktyg, men det är något som kommer med 18 års erfarenhet. Det svåraste är inte att läsa någon att lyfta en bantel, det är att lyfta kunden över sin egen tro på sig själv. Det är det som skiljer en ordinär PT från en proffs-PT. **Vad gör man när träningen stagnerar, om man exempelvis gör sina situps och springer flera gånger i veckan, men har slutat att gå ner i vikt?**

– Då måste du bryta mönstret. Strunta i att göra situps i 20 minuter och springa en mil. Gör plankan i 20 sekunder och spring 5 kilometer istället. Om du springer milen på en timme, men aldrig lyckas komma under den tiden, spring då 5 kilometer istället. Efter ett tag borde du klara det på 25 minuter. Gå då tillbaka och spring milen igen så kanske du klarar det på 55 minuter. Kroppen vänjer sig så småningom vid att man bara gör en och samma sak. Det är viktigt att ha en allsidig träning och springa olika sträckor för att undvika att hamna på en plattå.

För personliga tränare ingår det i jobbet att ständigt motivera sina klienter, men hur hittar du din egen motivation?

– Mycket genom musik och film. Jag inspireras av människor som aldrig ger upp och andras framgångsagor, via exempelvis videoklipp på Youtube eller filmer som bygger på verklighet. Mycket av den mentala biten har jag med mig från karaten. Där får man lära sig att förflytta sig mentalt. Om jag är ute och springer i tjugo minusgrader och det sprutar is i ansiktet förflyttar jag mig mentalt och springer istället i Kalifornien och känner värmen som slår emot mig.

Det är många olika dieter och metoder som ger motstridiga kostråd just nu, vad är din syn på en hälsosam kosthållning?

– Man kan gå ned i vikt på olika sätt. Det viktiga är att det ger en stabil viktnedgång och är en kost som håller. Annars kommer du ju bara att gå upp i vikt igen. Sedan får man fundera över om man vill vara snyggast i världen, men tom i huvudet. Vi behöver få i oss alla näringsämnen för att fungera: fett som smörjmedel, protein för att bygga muskler och kolhydrater som ger energi till både kropp och hjärna. Att helt utesluta någon av dessa är därför inte att rekommendera.

Liksom många andra kända fitnessprofiler har du också fastnat för den funktionella drycken Celsius, hur kommer det sig?

– Jag började dricka Celsius istället för kaffe för att den har en hög koncentration av koffein. Det gör att man får en energikick och orkar träna mer. Jag brukar dricka en Celsius en halvtimme innan träningspasset för att den ska hinna koka in. Sedan känner jag att jag får full energi och orkar trycka på lite extra och prestera maxfart genom hela passet. Till skillnad mot att dricka flera koppar kaffe får jag dessutom i mig en massa vitaminer och antioxidanter. ■