



Oscar, Sveriges bästa PT

Passa på att träffa honom på mässan under lördagen. Han har en föreläsning om träning och kost och stannar sen kvar och delar med sig av allt han kan. Han har fått sin fina titel Sveriges bästa PT under Fitnessfestivalen i Göteborg.

Oscar är en Örebro-kille från början men hans fullständiga namn är Oscar Özgür Turgut vilket skvallar om att han har rötter från Turkiet. Han jobbade som snickare men blev uppsagd och lade mycket tid på träning. Det i sin tur ledde till att han blev kalsongmodell både för Salming och Björn Borg. Han fick mycket frågor om sin träning och blev intresserad av att hjälpa andra.

Nu har han 18 års erfarenhet av att jobba som PT och har skaffat sig utbildning både i Sverige

och USA samt har bott och arbetat över hela världen. Idag är det Örebro som gäller igen och där har han drivit sitt eget företag, Oscar PT, sedan 2011.

Oscar vill att du kommer till mässan och ställer frågor till honom om kost och träning men delar redan här med sig av några av sina tips för att komma igång med träningen.

Vad tycker du att man ska tänka på när man står inför beslutet att börja träna?

– För det första tycker jag att

man ska försöka få lite pepp och stöd. Om du har en partner kan ni börja träna tillsammans eller med någon kompis. Det behöver inte vara så komplicerat, kanske spela badminton på lördagarna eller nåt sånt. Sätt upp korta mål och undvik alla måsten. Livet innehåller redan så många krav, gör nåt kul av det istället, säger Oscar.

Om du har ett jobb kan ni göra nåt tillsammans på jobbet. Få med chefen och utlysa någon slags belöning för de som börjar träna. Arbetsgivarna gillar

förstås friska och glada anställda vilket träningen hjälper till med. Belöning brukar alltid vara en bra morot.

Men som sagt börja försiktigt och sätt inte upp mål som att åka Vasaloppet från början. Vill man klara av att springa fem kilometer måste man börja med att springa en. Kom ihåg att klappa dig själv på ryggen och känna dig duktig, menar Oscar.

Jan Jonasson
Foto: Oscars privata