



OSCAR PT. Här talar han om rätt stretchning med Johan Kangro.

Foto: Anders Erkman

Oscars kall är att ge oss ett gott liv

Han brinner för att kunna berätta om det livsviktiga sambandet mellan kost och träning. Han vill förklara enkelt och få dig och mig att inte bara tänka på det yttre. Han talar om att kraftkällan till god hälsa sitter inuti kroppen. Han heter Oscar och är PT, personlig tränare.

ÖREBRO. Örebroaren Oscar är hängiven och han vågar att presentera sig själv. Det märks tydligt på gymmet hos Örebro universitets idrottsförening, ÖUIF. Redan vid entrén kan vi se att han blev utsedd till Sveriges bästa PT vid Fitnessfestivalen i Göteborg 2014.

Hans kall är att sprida kunskap om träning och kost så att vi kan uppleva välbefinnande och få ett gott liv. Detta gör han inte bara som personlig tränare på heltid utan också som författare till boken "Ät som Oscar PT" som kommer ut i dagarna ...

Några av er läsare kanske har mött honom som föreläsare om hälsa.

Tidigare i livet var han aktiv inom flera idrotter, bland annat karate på landslagsnivå och tack vare vältränad kropp var han modell för Björn Borgs och Börje Salmings kalsonger.

Så småningom kände han att gymmet skulle bli hans hemvist. När så många frågat honom om träning och kost valde han att utbilda sig till PT, först i Stockholm och sedan i USA. 1997 var hans första år som PT.

I sin "kost- och kokbok" bjuder han inte bara på recept och aptitretande bilder. Till varje rätt finns en faktaruta där han berättar om olika ingredienser i maten, till exempel varför björnbär är nyttiga. Det handlar om enkla, begripliga och "matnyttiga" förklaringar.

När Stadsliv är på besök på ÖUIF:s gym poängterar Oscar att det är livsviktigt att inte bara se till det yttre, till exempel bulliga muskler och ett sexpack som mage. Ingen får glömma hur det ser ut inuti kroppen.

Därför är det jätteviktigt



MOTION. Oscar PT talar tydligt och förklarar. Johan Kangro tar till vara kunskapen.

att tänka på vad man stoppar i sig. En människa som ser ut att vara vältränad kan ha skrämmande höga blodfetter, orsakade av skräpmat.

Det är också viktigt att inte bara träna biceps och andra muskler som är synliga. Det är minst lika viktigt att träna musklerna som inte syns, musklerna som bär upp oss människor.

Han vill också berätta att en motionär inte behö-

ver vara asket 365 dagar om året. Motionären mår bra av att inte bara bygga på sig muskler.

Motionären mår också bra av att bygga på sig kunskap om kost för att kunna ha nytta av den.

Ni kanske vill veta vilket efternamn Oscar har? Özgür Turgut är svaret, men de allra flesta känner honom bara som Oscar PT. Det räcker.

ANDERS ERKMAN
anders.erkman@na.se
019-15 51 89