

# "Världens grymmaste jobb"

Sedan ett par månader tillbaka har ÖUIF en personlig tränare i gymmet. Oscar Turgut berättar om vägen till yrkesvalet och om hur den som tränar kan prestera bättre i studierna.

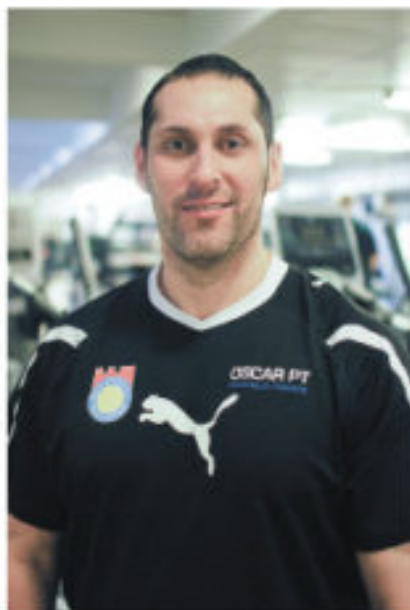
TEXT: EMMA GLÄNNSTRÖM  
FOTO: CAMILLA HALL

Det är lunchtid på Örebro universitets idrottsförenings, ÖUIF, gym och ett par veckor in på det nya året. Kanske är det nyårsloften som manar på studenterna, för gymmet är välbesökt. De metalliska dunsarna av träningsmaskinernas vikt blandas med raspet från löpbandet och den energigivande musiken som trycks ut genom högtalarna. En röst hörs också över sorlet.

– Planera för en vecka framåt. Jag ser till att handla all mat jag behöver på söndagar så finns det. Gör du det behöver du inte stressa i veckorna.

Det är Oscar Turgut som tränar en av sina kunder och passar på att ge kostråd. Han är den personliga tränaren som flyttade in sitt företag i ÖUIF:s gym i november.

– Jag blev faktiskt headhuntad. Styrelsen ringde och frågade, berättar han mellan två träningspass.



ÖV. Oscar Turgut är utbildad i både Sverige och USA.

Innan drev han företaget på samma sätt på ett annat träningsställe i Örebro.

– Jag vill ha nya utmaningar och det här kändes bättre både för mig och för företaget, säger han om flytten.

**INTRESSET FÖR TRÄNING** har funnits sedan tidiga år. Allt började med fotboll, men sedan fastnade han för kampsport. Främsta meriten är ett SM-silver i karate. Vägen till yrket som personlig tränare kom under en tid av arbetslöshet då han spenderade mycket tid på gymmet. Han jobbade extra som modell, för bland annat Börje Salming och Björn Borg, och behövde hålla sig i form.

– Jag blev störd hela tiden på gymmet och många frågade varför jag var magrutor och bad om tips. Då var jag självlärd och tyckte att det var så jävla roligt, så jag började tänka att jag kanske kunde tjäna pengar på det.

Några år innan millennieskiftet gick han sin första utbildning till personlig tränare, som blev den första i raden av många. Han har bland annat en tvåårig utbildning inom träning från USA, där han även arbetade ett tag.

Att ha tre PT-licenser från USA ser han som mycket positivt.

– Många nya grejer inom träning kommer från USA, som crossfit, step up och spinning. Kunder känner sig nästan lite VIP för att de redan kan TRX när det kommer till gym här, säger han om banden som hänger från ÖUIF:s tak.

**EFTER NÅGRA ÅR** i USA kom han hem till Örebro och började arbeta som tränare och passinstruktör på ett spa en bit från Örebro. Där började tankarna på ett eget företag, helt inriktat på personlig träning, att växa.

– Folk sa till mig att det aldrig fungerar i Örebro. Men jag är sådan att jag köe till det går och nu har jag bevisat det.

Och nu finns företaget alltså på ÖUIF, mitt på campus med studenter som kanske inte alltid har råd med allt de skulle vilja.

– Jag har förstått att studenter inte har den



Planering. Det första steget för den som vill träna med PT är en konsultation.

plänboken, så därför har jag gett fetingrabatter, berättar han.

Ordinarie pris för en timme är 645 kronor, men studenter kan boka till exempel fem träningar och få en på köpet. En gratis rådgivning ingår innan kunden bestämmer sig.

Stressen som studenter kan uppleva under perioder är inte heller någon ursäkt att inte träna.

– Du studerar för att du vill utvecklas. Ju bättre tränad du är och ju mer kondition du har, ju mer syre får hjärnan. Då kan du också plugga bättre.

Han menar att det går att hitta tid.

– Kanske måste man inte titta på tv en halvtimme på kvällen. Det handlar inte om mycket tid utan om att köra 100 procent när man tränar. Jag kan få dig att krypa ut härifrån efter tjugo minuter.

Han betonar att träning är en investering.

– Men hade jag velat bli miljonär så hade jag aldrig blivit PT. Jag gör det här för att få ett tack, att se glädje i ögonen hos någon som börjat må bättre. Det här är världens grymmaste jobb.



Jag blev faktiskt headhuntad



Jag kan få dig att krypa ut härifrån efter tjugo minuter

## FAKTA

Namn Oscar Turgut  
Ålder 41  
Bor Örebro  
Gör Personlig tränare på det egna företaget Oscar PT, som sedan i slutet av förra året håller till på ÖUIF:s gym  
Tidigare Snickare, modell, passinstruktör och personlig tränare i Göteborg, Örebro och USA  
Utbildning PT-skolan i Stockholm, tvåårig utbildning inom träning i USA, diplomerad instruktör i bland annat karate, spinning och step up, med mera  
Utmärkelser Debad andraplats i Årets PT år 2012

**Tips till studenter** Mer kondition och träning gör mer syre till hjärnan vilket gör det möjligt att plugga bättre. Det går att hitta tid för träning, till exempel genom att hoppa över en halvtimme tv-tittande på kvällen. Träna tillsammans med andra och laga mat åt varandra för att minimera stress.



Styrka. TRX-banden hänger i taket intill Oscars hörn i gymmet, tillsammans med plånböcker som visar en mängd övningar.