

När den personlige tränaren får bestämma formen

Om man vill få hjälp att må bättre, gilla sig själv och våga se den egna helheten, då ska man skaffa sig en personlig tränare. En ledare och coach som öppnar ögonen och leder en på rätt väg.

TEXT CAROLINE FORD

Har du gett nyårslöften nu igen som inte kommer att infrias? Gå ner i vikt, börja träna, må bättre, ha mer tid över och så vidare. Eller lättar du bara på bältet efter julmaten utan dåligt samvete? Båda varianterna är vanliga, självkännedomen är lika dålig för de flesta.

Åtminstone om man ska tro personlige tränaren Oscar Turgut som dagligen möter män och kvinnor med dålig självbild eller en alldeles egen teori om hur just de ska komma i form.

– Alla som vill gå ner i vikt återoftast fel eller vid fel tidpunkt. Det finns personer som har svårt att erkänna för sig själva att de för sin egen hälsas skull skulle behöva gå ned i vikt.

Svenskarna blir bara större och större varför det främsta målet med att börja träna nästan utan undantag är att gå ned i vikt. Vi sitter stilla för mycket, i kombination med att vi äter fel.

– Övervikt ökar kopiöst. När jag var liten och gick i skolan var det kanske en av 20 som var överviktig i klassen. Idag har föräldrarna inte tid att laga ordentlig, bra mat åt sina barn. Oscar suckar över den sorgliga utvecklingen sedan han för 18 år sedan som personlig tränare.

I FLERA ÅR HAR Oscar Turgut varit nominerad på Fitnessfestivalen, först i år fick han priset som Sveriges bästa PT. Enligt juryns motivering "den

personliga tränaren som erbjuder och presenterar träningsmetoder som inte bara ger ett snyggare yttre, utan även ett sundare och mer harmoniskt inre. Han är med andra receptet som fungerar." Så hur lyder då hans framgångsrika formel?

Kost, kondition, styrka, flexibilitet och balans i träningen. Det är vad som krävs för att gå ner i vikt och komma i form.

– Kost är som bensin för en bil – det beror på vilken motor min kropp har. En Volvo eller en Ferrari drar olika mycket, eller hur?

Andra faktorer är hur man vill träna. En del vill träna hemma, andra på gym, en tredje utomhus.

– Många blir stressade av att skaffa gymkort. Som de kanske inte utnyttjar tillräckligt. Då är det bättre att kanske köpa någon maskin eller redskap som ett TRX-band eller en Bosuboll, föreslår Oscar. I nästa andetag konstaterar han att så länge fantasin flödar kan man göra massor med övningar hemma med hjälp av den egna soffan; dips, armhävningar, sit-ups och så vidare.

– Ens kropp är ett fantastiskt redskap!

För den som vill gå ner i vikt främst förespråkar Oscar högintensiv intervallträning. Den träningsform som är mest effektiv för fettförbränning och samtidigt presterar maximalt av kroppen.

Korta intervaller med mycket hög intensitet gör att det längre tid för kroppen att återhämta sig då den också fortsätter att förbränna fett efter träningen. Ej att rekommendera för de som i motsats äter för lite, eller fel. Den maximala syreupptagningsförmågan ökar och så även uthålligheten. Muskelmassan ökar i jämförelse med traditionell viktninskning eller motionsträning.

FUNKTIONELL TRÄNING ÄR en annan bra träningsform. Praktisk och ändamålsenlig, där naturliga rörelser byggs upp för styrka i vardagen. Varje dag innebär olika typer av kroppsbelastning, från att bära matkassar till att lyfta saker från marken. Syftet med den funktionella träningen är att öva upp balans,

styrka och flexibilitet som används i det vardagliga livet. Man kan också träna upp muskulatur för specifika rörelser i specifika sporter.

– Många tjejer är rädda för att se för muskulösa ut. Det förstår jag bara inte! Muskelmassa kontra kalori-bortfall gör ju att man kan unna sig godbitar emellanåt, säger Oscar.

VILL MAN BLI AV med spänningar och aggressioner ska man prova Oscars absoluta favorit. Boxercise som tränar varenda muskel i kroppen samtidigt som det är bra för kondition, koordination, balans, styrka och smidighet i kroppen. Det är bra mot stress, ökar självkänslan och självförtroendet samt bränner fett!

Sist men inte minst handlar det om att lägga upp en mental bild där man försöker bygga upp det egna självförtroendet. Om man har höga mål måste man dela upp dem i delmål som man firar genom att ge sig själv en belöning. Framförallt är det viktigt att ha stöd från en partner eller någon annan i omgivningen. Kanske den personlige tränaren?

