

Träningen går vidare

I januari träffade HSÖ den personlige tränaren Oscar Turgut och Linda Mandelqvist som vänt sig till Oscar för att komma tillrätta med kondition, vikt och livsstil. Nu gör vi ett kort återbesök för att se vad som hänt de gångna månaderna.

Precis som första gången träffas vi på N'joy, där både Linda och Oscar är redo för nästa pass, men hur har det gått?

-Det man kan konstatera på en gång är att Linda har gått ned tio kilo sedan ni var här förra gången, så vi har kommit halvvägs, berättar Oscar Turgut.

Det går inte att förneka att Linda inte bara ser smalare ut, hon ser även gladare och nöjdare ut.

-Det har varit otroligt roligt, jag har genomgått en total omläggning av livet, och det har varit lättare än jag trodde, säger Linda Mandelqvist.

Oscar Turgut menar att medan vikten minskat hos Linda så har allt annat ökat, konditionen, styrkan, balansen, koordinationen och motivationen.

-Lindas träningspsyke har vuxit otroligt mycket, från "jag kan inte – jag vill inte" till "jag vill ha mer". Men nu när vi är halvvägs så är det dags att öka arbetet, konstaterar Oscar, som också menar att Linda nu lägger grunden till en vikt som hon kommer att behålla hela livet.

-Det blir ingen jojo-bantning, för Linda bantar inte, hon lägger om sitt liv, säger han.

Nästa gång vi träffar Linda Mandelqvist och Oscar PT så är det augusti, och Linda ska ha nått sitt uppsatta mål med ett nytt, 20 kilo lättare liv.



Foto: richardstrom.com