

# OPERATION 100 DAGAR

Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig. Vi stämde träff med tre riktiga träningsproffs för att prata lite motivation och träning inför hösten. Det hela slutade med att undertecknad nu är i full färd med att vända upp och ner på hela sin tillvaro. Låt dig inspireras av Jarkko Kortelainen och hans kollegor. Vänta inte till nyårsafton med dina löften om förändring av kropp och knopp – ta tag i det redan nu så att du istället kan njuta av tolvslaget fullt ut.

TEXT: Benjamin Andrée BILD: Markus Ulfberg

## Vad skiljer er mot de flesta andra personliga tränare på stans olika gym?

–I ärlighetens namn så använder sig många personliga tränare av gissningar när de skapar program åt sina klienter. Därför kan de inte lämna några garantier för framgång. Vi jobbar på ett helt annat sätt och bygger all vår konsultation på grundlig research och fakta. Alla träningsprogram vi använder oss av har vi under åren testat på oss själva.

–Det är också viktigt för oss att vi skaffar oss en klar bild av varje individ för att det skall fungera. På ett djupare plan går vi tillsammans med klienten igenom livssituationen, förutsättningar och mål. Det underlättar vårt framtida samarbete enormt.

## Ni använder er av Fustrametoden, vad är det för något?

–Det är en unik metod där vi garanterar en hälsosam vikt- och fettminskning. Vi mixar pilates, styrketräning och konditionsträning i kombination med mental träning och kostrådgivning. På så sätt förbättrar vi inte bara individens fysiska status utan även den mentala hälsan och välbefinnandet i stort.

## Tränar ni allt från soffpotatisar till elitidrottare?

–Ja, så kan man ju också uttrycka det. Men visst, vi tränar allt från nybörjare till folk som tränar på elitnivå. Det är faktiskt riktigt kul att

hjälpa en, som du kallar det, soffpotatis för resultaten visar sig ofta relativt fort. Och inte bara när det gäller det yttre. Men man kan säga att gemensamt för alla som tränar med oss är att de vill utveckla sig, förbättra sin fysiska status, sina mentala färdigheter och sin prestationsförmåga.

## Vilka är de vanligaste felen folk gör när de bestämmer sig för att kliva upp ur tv-soffan och från en natt till en annan förvandlas till elitidrottare?

–Det är många saker, men ofta är folk så otåliga och lägger fokus på allt för snabba resultat istället för att skapa långvariga och bestående förändringar. Korta actionplans och extrema dieter är rent av dumdristiga. Ett liv i balans bör innehålla 4–6 timmars fysisk aktivitet i veckan, bra kosthållning och tid för vila och återhämtning. Endast genom att använda det sunda förnuftet, lyssna på kroppen och arbeta målmedvetet når du resultat.

## Ok, men om jag som soffpotatis med några sambokilon för mycket vill komma igång och lyckas förändra min situation – hur gör jag?

–För att kunna förändra någons yttre måste man först jobba med det inre. Vi jobbar extremt mycket med mental träning för att ändra någons sätt att vara, tänka och slutligen leva. Sedan jobbar vi med delmål, vilket i sig inte är unikt men oerhört viktigt för att slutligen nå upp till

målet. Oavsett vilket det är.

## Så ni skulle kunna göra underverk med mig?

–Utan tvekan. Vi har stora kunskaper och bred erfarenhet i alla områden som rör mental och fysisk träning så du skulle med vår hjälp kunna nå fantastiska resultat inom flera områden som är betydelsefulla för ett för dig rikare liv.

## Så om vi skulle göra ett experiment och på 100 dagar förvandla mig från soffpotatis till hurtbulle – är det fysiskt möjligt?

–Ja, under 100 dagar skulle vi tillsammans kunna göra dramatiska förändringar. Med hjälp av Fustrametoden skulle vi rivstarta en process som inte bara minskar din vikt utan även minskar risken för hjärtsjukdomar och diabetes, minskar nivån av kroppsfett, minskar risken för snedbelastning, minskar kolesterolnivåer, sänker högt blodtryck och högt salt- och fettintag. Med samma metod skulle vi öka din ämnesomsättning, öka muskelmassan, förbättra din kondition, höja energinivån, öka motivationen och framför allt höja effektiviteten när det gäller användandet av din kropp som arbetsredskap.

**Fotnot:** I kommande nummer av On Track kommer en fullständig redogörelse för vad som händer. Gick det att förvandlas från soffpotatis till hurtbulle på 100 dagar?

För mer information, gå in på [www.fustra.net](http://www.fustra.net)



**Namn:** Jarkko Kortelainen

**Ålder:** 28 år

**Utbildning:** Bachelor of Sports Science och Fusion Functional Elite Personal Trainer

**Idrottlig bakgrund:** Basketspelare på elitnivå.

**Det bästa med mitt yrke:** Att se glädjen hos de människor vars livsstil jag varit med och förändrat.

**Namn:** Anna Broberg

**Ålder:** 34 år

**Utbildning:** Fusion Functional Training

**Idrottlig bakgrund:** Dans, styrketräning och hiking.

**Det bästa med mitt yrke:** Alla härliga människor jag får träna med samt att jag har privilegiet att jobba i en bransch som ständigt utvecklas, man blir aldrig fullärd!

**Namn:** David Samuyiwa

**Ålder:** 35 år

**Utbildning:** American College of Sports Medicine och Fusion Functional Elite Personal Trainer

**Idrottlig bakgrund:** Friidrottare på internationell elitnivå.

**Det bästa med mitt yrke:** Att kunna inspirera människor att nå mål i livet de inte trodde var möjliga.

