



# TRÄNA FÖR LIVET!

**Motion och hälsa är ett omdiskuterat ämne, på gott och ont. Jarkko Kortelainen, personlig tränare, tycker att de mentala resultaten allt för ofta och helt oförtjänt hamnar i skymundan av de fysiska. Därför öppnade jag sinnet och träffade Lucyna och Karol – paret som efter 30 år tillsammans tack vare rätt träning återigen fått verklig smak på livet!** Text: Louise Svensson Bild: Markus Ulfberg

**Hur kommer det sig att ni anlätade en personlig tränare?**

–Lucyna började träna med Jarkko i mitten av april 2007, i första hand med önskan om en bättre hållning. Hon entusiastmerade mig med sin kvinnliga list och genom att berätta hur kul hon faktiskt tyckte det var att gå till gymmet. Jag kunde inte motstå hennes diskreta påtryckningar utan ringde snart till Jarkko och bokade min första tid. Mitt mål var framförallt att bättra på mina hälsovärden och få en bättre kondition, men också att bli sporrade att ändra mina kostvanor för att på sikt minska i vikt. **Hur såg dina vanor och ditt liv ut innan du började träna?**

–Som så många andra har jag i mångt och mycket prioriterat arbetet med allt vad

## FAKTA

**Namn:** Karol Kliger  
**Ålder:** 54  
**Yrke:** Civilingenjör och VD

**Namn:** Lucyna Kliger  
**Ålder:** 53  
**Yrke:** Tandläkare

det innebär när det gäller stress och oregelbundenhet i matvanor. Samtidigt har jag bantat från och till i alla år.

**”De fick se ett nytt ansikte av en människa som plötsligt börjat trivas med sig själv.”**

**Vilka var dina upplevelser under ditt allra första träningspass med Jarkko?**

–Framförallt blev jag arg på mig själv på grund av min dåliga kondition och bestämde mig snabbt för att det var något jag absolut skulle ändra på. Dessutom tilltalade Jarkkos professionella arbetssätt mig direkt, hans metod att sätta upp mål passar mig utmärkt. Det kändes faktiskt mest kul att utöva fysisk träning tillsammans med min fru och för första gången på länge prioriterade jag mig själv till ett hundra procent.

**Omställningen måste ändå ha varit stor, vad var det som gjorde att du fortsatte träna så flitigt?**

–Definitivt det faktum att jag såg och kände snabba förändringar och förbättringar både psykiskt och fysiskt. Det gjorde förstas att jag kände mig ännu starkare och än mer moti-

verad. Jag kom snabbt in i en positiv cirkel. **Så vilka blev egentligen de första och främsta förändringarna?**

–Helt klart min positiva energi i allt jag gjorde. Mina vänner och omgivningen påpekade snart att jag utstrålade något de inte sett tidigare. De fick se ett nytt ansikte av en människa som plötsligt börjat trivas med sig själv!

**Går det ens att beskriva hur du mår idag jämfört med innan du började träna?**

–Jag mår alldeles utmärkt, på alla sätt! Folk ger mig komplimanger för mitt nya jag vilket förstas är jätteroligt och annorlunda jämfört med tidigare. Det gör mig stolt över vad jag presterat.

**Vilken är den största förändringen rent fysiskt?**

–Framförallt har jag fått mycket bättre kondition, och det var ju ett av mina främsta mål med satsningen. Kroppen känns mycket smidigare efter all stretchning som också var något helt nytt för mig.

**Lucyna, har du upplevt samma sak från omgivningen?**

–Ja, alla vänner och bekanta såg direkt att något var på gång och påpekade hur bra, glad och harmonisk Karol såg ut. Den positiva energin smittade dessutom av sig och åtminstone två manliga bekanta följde hans exempel

och tog sig i kragen. Varenda människa mår bra av att få höra så mycket komplimanger. Jag är så stolt över honom. Den arbetstid som nu läggs på träning har visat sig vara en riktigt bra investering.

**Om man jämför med tidigare, vilken är den största förändringen i ert gemensamma liv?**

–Vi förundras fortfarande över hur livet snabbt kan bli så kul och spännande igen. Vi tränar hos Jarkko ihop, spelar tennis ihop och så har vi dansat mer än någonsin på sistone. Jag önskar att alla får uppleva en sådan upplyftande känsla och särskilt att få dela den med sin partner.

**Lucyna, hur upplever du Karol nu jämfört med innan ni började träna?**



–Så mycket mer glädje, energi och harmoni. Jag hade aldrig väntat mig eller trott eller att en så fantastisk nytändning var möjlig.

**Man brukar säga, inget ont som inte har något gott med sig. Om vi vänder på det, finns det någon baksida med Karols nya jag?**

–Nej, faktiskt inte. Däremot är hans fanatiska inställning till regelbundna pass smått skrattretande. Vi tränar tillsammans två gånger i veckan, en förmiddag och en eftermiddag. Karol tränar helst så tidigt på morgonen som möjligt, så morgonpassen 06.30 får han behålla för sig själv!

**Karol, vad tycker du har varit det absolut svåraste under resans gång?**



**”Jag önskar att alla får uppleva en sådan upplyftande känsla och särskilt att få dela den med sin partner.”**



–Det är väldigt svårt för en stor ostälskare att helt avstå sin passion. Jag trodde det var en ogenomförbar förändring men med vilja går allt. Det har nog egentligen varit det enda riktigt svåra.

**Hur är förhållandet till träningen idag?**

–Träningen har blivit en del av vår vardag och är nu något vi verkligen längtar efter att utföra, särskilt passen vi har tillsammans. Det är mycket skratt och också en hel del tävlingsanda som gör att vi pushar varandra.

**Vad krävs för att man ska lyckas så som ni har gjort?**

–Förutom att det krävs en bra personlig tränare som både stöttar och pressar på samma gång, så är stöd från familjen och en stor dos vilja och jävlar anamma nödvändigt.

**Har ni något tips till den som vill men inte riktigt kommer sig för att ta itu med sin situation?**

–Ge det en ärlig chans och inse att det är din hälsa och ditt välmående som är vinsten. Man blir verkligen vacker av att träna, både i kropp och i själ.

För ytterligare information och inspiration från Jarkko och hans kollegor, se [www.fustranet](http://www.fustranet)