**Frågor PT- Anna**

1. Varför valde du att bli personlig tränare?

Är genuint intresserad av att möta andra människor. Kan jag där både coacha och inspirera dem till ett sunt liv blir jag glad.

2. Nämn tre styrkor hos dig som personlig tränare. Förtroendeingivande, god lyssnare, ser behoven du inte visste att du hade!

3. Vilka tre övningar tycker du alla borde utöva i sin träning?

Knäböj för att den stärker och stabiliserar flera delar av kroppen samtidigt. Någon typ av rörlighet som kan hjälpa dig i din andra träning. Core-övning som tex reverse crunch som kan byggas vidare. Varför inte ett klassiskt Marklyft.