

Frågor PT- Tim

1. Varför valde du att bli personlig tränare?

För att jag tycker att det fantastiskt kul att få hjälpa människor att hitta och uppnå sina mål, och att få följa med dem på den resan.

Träning är konkret, gör du jobbet och följer planen mot målet, så kommer du närmare målet för varje pass, jag gillar att vara en del i det.

2. Nämn tre styrkor hos dig som personlig tränare.

Jag är en bra lyssnare, vilket är viktigt för att förstå vad medlemmen har för mål och ambitioner.

Med 20+ års erfarenhet av styrketräning så har jag en stor övningsbank, vi kan alltid hitta en övning, eller en variant på en övning som funkar.

Jag har en bra förmåga att få den jag tränar att våga testa och utmana sig. Ofta undervärderar människor sin kapacitet, de tankarna är jag bra på att vända.

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

Svår fråga, den bästa övningen för en person kanske inte fungerar för en annan person.

Däremot kan jag lista tre rörelser som jag tror många glömmer, men som har en bra effekt på den allmänna styrkan.

Någon form av rörelse som fokuserar på fällning i höften, en kettlebellsving, rakt marklyft etc.

Loaded carries, att gå med en vikt/belastning på olika sätt, ex. kettlebell över huvudet, farmers walk eller att gå med en vikt på axeln.

Rotation i någon form, exempelvis med hjälp av kabelmaskin, gummiband eller medicinboll.