

motion

Håll formen under julen

Enkla sätt att ta sig igenom julhelgerna utan att undvika julborden.

Börjar du bli orolig för att tappa formen efter alla julbord? Örebroar'n tog hjälp av personlige tränaren Oscar Turgut för att få de bästa tipsen på hur man håller formen under julen.

Julborden avlöser varandra i frenetisk fart och fikastunderna kommer oftare än någon annan tid på året. Men trots alla festligheter går det att komma igenom december utan att tappa formen och undvika allt som är gott.

– Man ska inte behöva tycka att julen är tråkig och att man inte kan unna sig något. Men man behöver inte äta allt på julbordet och man behöver inte ta de största portionerna och äta av de fetaste sällsarna, säger Oscar Turgut.

Sedan några år tillbaka driver han sitt egna företag Oscar PT med bas på Örebro universitets idrottsförening vid GIH. De senaste åren har han märkt av en ökat efterfrågan på träning under jul- och nyårshelgen.

– Julen handlar inte bara om en dag. Man börjar ju äta flera veckor innan jul med alla julbord som finns på företag. Det kan handla om allt mellan 10-20 dagar. De senaste åren så har fler och fler velat träna under julen. Folk blir mer och mer målmedvetna, berättar han.

Han varnar dock för att ramla i de klassiska fallgroparna.

– Av de som börjar med någon form av nyårslöfte på gymmet så faller 60 procent bort redan i februari. Mycket bottnar i att man går ut alldeles för hårt. Jag brukar därför försöka få mina kunder

”De senaste åren så har fler och fler velat träna under julen.”

OSCAR TURGUT

om man inte går upp i vikt kan det vara viktigt att tänka på vad man



Vid en fitnessgala i Göteborg i fredags kom Oscar Turgut på delad andra plats i klassen som årets bästa PT i Sverige.

FOTO: KARL SCHRIEVER-ABELN

att bygga en grund för att kunna träna långsiktigt.

Han påpekar också att träningen inte bara är till för de som vill gå ner i vikt.

– Trots att det inte syns utanpå så kan man ha problem med högt kolesterolvärde och dåliga blodvärden. Även

äter och hur man tränar, säger Oscar Turgut.

Enligt Oscar är en viktig del i träningen att göra klart vad syftet är och vilket slutresultat man vill uppnå.

– Det är ganska vanligt att man tränar på fel sätt för det ändamålet man jobbar för. Det är viktigt att man frågar sig var ändamålet med träningen är och sedan lägga upp den därefter. Tränar man fel är det också lätt att skada sig.

Hinner du träna något själv?
– Tittar man i min kalender så

ser det lite roligt ut. Jag har nämligen lagt in PT-tid med mig själv. Det måste jag göra för att hinna med. Personlig träning handlar inte bara om att stå bredvid och skrika. Ska en kund springa fem kilometer så måste jag ju också kunna göra det.



Karl Schriever-Abeln
karlschriever-abeln@orebroarn.se
tel 019-15 53 73

Tränings tips

- ▶ Träna måttligt. Gå ut försiktigt och öka sedan successivt. Går du ut för hårt är risken att skada sig och tappa motivationen stor.
- ▶ Rör på dig i vardagen. Ta en promenad eller cykeltur i stället för att välja bilen.
- ▶ Hitta träningen som passar just dig. Tänk på att det ska vara roligt.