

Min Story!

Jag heter Rolf och är 56 år gammal. Har tränat oregelbundet under flera år då främst på gym (spinning, styrka, cirkelträning, core). Tyvärr så åt jag för mycket och tog mig några bärs i veckan och vin till helgen. Trots träning gick jag inte ner ett gram utan höll mig runt 106 kg. Jag är 1,83 cm lång och övervikten var betydlig. Svårt att komma i kostymerna, svårt att hålla flåset uppe då man var för tung för att löpträna. Kort sagt; det var skitjobbigt att vara lönnfet. Jag har tidigare haft sk fri kostrådgivning på gymmet. Men det gav ingenting och det mesta var totalt oinspirerat. Jag hade även samtal med en dietist och sjuksköterska på Sophiahemmet om kosthållning och motion, som i och för sig var trevliga samtal men gav så lite. Men så en dag.....uppenbarade sig en ung entusiastisk man med renrakat huvud som verkade brinna för det här med träning. Mathias! Han körde ett eget pass med personer som tränade för triathlon. Jag sneglade och tjuvlyssnade och insåg att den här killen är seriös varför jag, vid ett tillfälle, frågade om han kunde åta sig att coacha mig. Självklart blev svaret och nu är jag nere på 92 kg. Resten är historia. Skojade bara...

Det magiska är att Mathias är snudd på religiös i sin mission att få folk att röra på sig och äta rätt och dessutom lever han också som han lär (säger han i varje fall).

Nu har jag tränat en del innan och jag tål en del smärta men Mathias lägger upp sina program helt efter individen dvs hur gammal man är, längd, vikt, målsättning osv. Coachningen ställer dessutom krav på individen i form av att du varje vecka måste redovisa vad du ätit under den gångna veckan. Man ska i detta läge vara helt ärlig och öppen och följer man Mathias råd om kost och träning så går man ner i vikt, blir tajtare i kroppen och får bättre flås och styrka.

Visst kan man bli trött av Kesella och visst kan man sakna det där vinglasat på fredagkvällen men ska man ner så gäller det att stålsätta sig. Ingen pardon.

Jag sk vara uppriktig; jag har fuskat lite. Ätit något som står utanför programmet och tagit ett glas vin men fasen vilket dåligt samvete jag fick efteråt och det är ju bra för då har Mathias tänkt funkat. Jag började tänka på vad jag stoppade i mig, hur många kalorier vissa saker innehöll och hur mycket träning det krävdes för att bränna en handfull chips.

Jag har kört ett hyggligt tufft träningsprogram och även lagt till lite för att jag tycker det är så förbaskat kul. Det som jag rekommenderar ALLA, stenhårt, är powerwalk. Bra förbränning, bra för kondisen, bra för psyket. Jag körde på mornarna och gör det fortfarande i stort sett dagligen. Man kommer igång i hela kroppen och det känns så bra efteråt i synnerhet för en överviktig gubbe som jag som är lite trögstartad på morgonen.

En slutkläm på det hela:

Mathias är bara så j-a entusiastisk och brinner för det han gör och tror på. Ibland måste man hejda honom men lyssnar man på vad han säger så går man helt enkelt ner i vikt. Thats it!