

Han tränar för att bli Sveriges bästa coach



ALLT SKA MED. "Helhetssynen är viktig. Båda sidor måste vara med, den mentala och fysiska", säger Jarkko Korelainen, 29 från Göteborg, nominerad till titeln Årets personliga tränare. Foto: LARSERIC LINDÉN

Kunde inte svenska för tre år sedan – har sju anställda nu

GÖTEBORG. Jarkko Kortelainen, 29, kom till Göteborg för tre år sedan utan att kunna ett ord svenska.

Nu är han nominerad till titeln Årets personliga tränare, en riksomfattande prestigetävling som avgörs på Fitnessmässan i Göteborg i december.

– Det känns väldigt bra, säger han då GT träffar honom på gymmet ute på Lindholmen.

Hälsa och livsstil är i dag på var mans läppar.

– Jag började från noll och nu har jag sju personliga tränare och ska anställa fyra till, säger Jarkko Kortelainen.

"Som en enhet"

– Vår metod, FUSTRA, Fusion Functional Training, omfattar mental träning, kostråd och fysisk träning. Vi ser det som en enhet. Det går inte att utesluta någon del utan se till



DRÖMKILLE. Vem drömmer inte om en personlig tränare? GT:s reporter får ett smakprov på hur det kan gå till.

hela människan.

Jarkko menar, att har man inte med den mentala biten då man går in i ett träningsprogram, fungerar det inte.

– Intresset har ökat enormt under de senaste åren.

Tidigare var denna typ av gym till för elitidrottsmän och

bodybuildare.

Nu handlar det om "vanliga" människor som väljer att satsa på en ny livsstil i stället för att lägga pengarna på lyxiga prylar.

Vem som helst har inte råd med det program du erbjuder, cirka 600 kronor i

timman, vilka tips har du till dem?

– I första hand handlar det om att ändra tänket! Att satsa på en livsstil för att må bättre kan alla. Hur man sedan går vidare för att nå sitt mål är upp till var och en. Alla ansvarar för sitt eget liv.

Med i bagaget har Jarkko fyra års utbildning till personlig Bachelor of Sports och har spelat basket i hemlandet Finland på elitnivå.

Har tränat 90-åringar

– Det är stimulerande att träna människor som är motiverade. Jag har tränat allt från 5-åringar till 90-åringar.

Själv tränar Jarkko 8 till 10 timmar i veckan.

Ni har tränat bland annat Jenny Berggren i Ace of Base?

– Ja, hon har tränat här med min affärspartner David Samuyiwa.

Varför är just du en bra tränare?

– Jag har stor erfarenhet av det jag håller på med och vet hur jag ska ta hand om människor. Jag brinner för det jag gör vilket människor känner.

Kicki Lindbergh
kicki.lindbergh@gt.se

SE MER TV
GT.se
Se mer av Jarkko på GT.se