**Her kan du lese litt hva kundene mine synes om treningen vår.**

«Hei! Før jeg begynte på Spenst hadde jeg gått i behandling et år hos fysioterapeut og et halvt år hos kiropraktor. Jeg tok minst 400 mg smertestillende hver kveld før jeg gikk til sengs. Det har vært helt utrolig å se hva riktig trening har gjort for helsen min. Jeg er veldig fornøyd med deg som trener. Du har vært inspirerende og motiverende. Du har lyttet til meg og pushet meg. Jeg føler at du har funnet den riktige balansen - stort sett. Jeg er ingen treningsnarkoman. Men du har fått meg til å like fornuftig trening for å holde seg så frisk som mulig.»

Mvh Sølvi

″Jeg har hatt Aleksander som PT i 3 runder av 12 uker. I tillegg har jeg benyttet hans Online PT opplegg 2 runder av seks uker.

Aleksander er en PT som har kundens helse og mål i fokus. Han har gitt meg veldig god hjelp med å tilpasse treningen til mitt behov og tilpasset øvelsene til min helse og svakheter. Han er også god på å pushe meg til å krysse nye grenser, noe som gir en veldig god mestringsfølelse og glede. Jeg har hele tiden følt meg trygg under hans veiledning.

Treningen med Aleksander har gitt meg en mye sterkere og sunnere kropp.
Jeg orker mer og har mindre smerter. Jeg har også lært mye om styrketrening og hva det gjør med kroppen. Jeg har også kunnet redusere medisinmengden for min revmatisme.

Treningen har gitt meg mye mer enn jeg hadde forventet på forhånd.″

Hege Berntsen

«Jeg har hatt Aleksander som personlig trener i snart et år og har vært strålende fornøyd fra dag en. Han har stor kunnskap innenfor styrketrening og skadeforebygging og har derfor vært til stor hjelp for meg. Han har vist meg forskjellige måter å trene på når helsen ikke har strukket helt til, og på denne måten vært en stor støttespiller samt en fantastisk PT. Aleksander har hjulpet meg med å strekke meg mot mine mål og pushe meg til nye grenser. Treningen har gitt meg utrolig mye og har overgått forventningene jeg hadde fra dag en.»

Mvh Emilie Edvardsen

«Jeg hadde 3 PT timer pr uke i nesten 7 uker. Det var spennende å lære nye øvelser og Aleksander var nøye på teknikk. Han var meget motiverende på en «lugn» måte. Han var streng på å gi alt til alle reps var fullført. Han forlangte innsats uten å måtte si så mye om det.
Det som var viktig for meg var at han var «tilstede» hele økten, ingen snakking med andre enn meg, ingen mobil tilstede. Det føltes veldig seriøst. Han er kunnskapsrik på teknikk og forandret øvelser hvis noe ikke fungerte. Han forandret programmet litt for hver gang så man alltid måtte forlate «komfortsonen» litt…det var utfordrende men morsomt.
Jeg fikk mye ros når det var fortjent, det var viktig for meg og gjennomføringen.

Jeg ble meget raskt sterkere, forandringen kom på kort tid.
Det ble etterhvert meget motiverende og øke mye på vektene da det gav resultater.
Eks: startet på maksløft markløft 35 kg, dette ble tangert etter bare 4 uker med 75 kg. Dette er jeg meget fornøyd med. Jeg ble merkbart fastere i kroppen, og følte meg strålende.
Jeg gikk inn endel cm over hele kroppen, og gikk ned noen kilo. Mål oppnådd

JA, jeg hadde ikke hatt PT før så hadde ikke erfaring med dette, selv om jeg ikke var helt uerfaren med styrketrening. Jeg hadde gjerne gjort dette igjen, fordi dette funker.»

Hege

«Du var, nei er en dyktig PT. Du veileder veldig bra, følger med hele tiden om man gjør d riktig eller ikke. Retter på hvis man gjør feil.
Pusher hvis du ser man har mer å gå på og stopper hvis d trengs. Du er en motivator og primus motor. Jeg fikk mye ut av treningen. Jeg ble vist hvordan og hva jeg skulle gjøre hele tida, med mine vondter der og da.
Synd trening er ferskvare. Meget fornøyd med treningen og resultatet, merket jeg klarte mer og mer. Klarte jammen pushup tilslutt, nesten ...
Synd man ikke ″bare kan dra kortet evig″ og ha deg i sine faste vaner.
Men man får prøve leve opp til noen av dem selv, lærte jo mye.»

Hilsen Anne Grete Heimdal

«Aleksander er en veldig dyktig PT. Han er faglig sterk og går langt for at treningen skal være morsom, utfordrende og ikke minst at man bruker riktig teknikk slik at man ikke påfører seg skader.
Han er alltid blid og imøtekommende.
Jeg hadde store forventninger til treningen siden jeg har brukt han til bedriftstrening tidligere.
Han innfrir alltid og er forberedt og klar til å få meg til å yte maks og litt til. Han skaper resultater!»

Hanne Qvigstad

«Du er faglig sterk både i forhold til trening og kosthold. God til å pushe meg slik at jeg fikk maks utbytte av timene mine. Varierte og gode timer. Resultatet var vektreduksjon. Økt styrke og utholdenhet. Jeg trodde ikke jeg kunne løfte så mye vekter.

Det var definitivt opp til forventningene. Flott motivator og utrolig bra utbytte av timene med deg som PT»

″Skjønner bare ikke hvorfor jeg slutta″

Ann Kristin

«Hei og god morgen.
Jeg må bare si igjen at det er så utrolig å kunne sove en natt uten vondter og stå opp uten å må knekke seg igang , å jeg er så takknemlig for å få hjelp av deg og din kompetanse!!
Jeg kjenner virkelig at formen er stigende . Jeg skodde til og med hest igår kveld.

Noe av det viktigste er at din personlige trener har nok og riktig kunnskap, kan se hva/hvordan du skal trene og hvordan treningen bør legges opp ift ønsker og behov/begrensninger. Jeg for min del gjorde et bevisst valg av PT pga kvalifikasjonene som forøvrig sto tilgjengelig på senterets hjemmeside. Det har kostet på flere måter, og jeg har fått mye mer igjen for pengene enn jeg trodde var mulig!! Spenst Fetsund kan smykke seg med ialfall en vanvittig dedikert PT , Aleksander Olestad Personlig Trener. Jeg er veldig glad for at jeg har muligheten til å få så kvalifisert hjelp i nærmiljøet, og at det koster tid og penger har jeg stor respekt og forståelse for! Kunnskap kommer ikke flytende gratis på ei fjøl:)»

Bjørg