



– Är det en kebab jag ser där borta?

Bakom kändisarnas väl-svarvade figurer står ofta en... tja, en svarvare helt enkelt! Vi fick en pratstund med kändisarnas personliga tränare **Jason Walsh**. Här ger han sina bästa råd – exklusivt för SOLOs läsare!

AV CARIN KARLSSON

### JASONS FILOSOFI KRING TRÄNING OCH VARDAGSLIV:

– Balans är viktigt! Både när det gäller träning och vardagsliv. Det är kroppens mål att lyckas få en bra balans och för mycket eller för lite träning hindrar kroppen från att nå det målet.

Jag tränar mina kunder i syfte att de ska bli hälsosamma och få ett långt liv, de positiva effekterna på utseendet är bara en bieffekt, inte tvärtom. Det är viktigt att fokusera på hur träning förbättrar din hälsa så att det kan bli en livsstil och inte bara en aktivitet av snabbfix-karaktär.

### BÄSTA RÅDEN FÖR ATT KOMMA I SUPERFORM:

– Börja inte förrän du är beredd att verkligen förändra ditt liv. När du känner att du är redo måste du göra träningen till en prioritet i ditt liv. Det här kommer bli tiden då du förbättrar dig själv och din kropp. Om du verkligen engagerar dig och ägnar tid och styrka åt din träning kommer du att bli belönad med en uthållig och stark kropp för resten av livet.

Kom ihåg att "toppform" är en relativ term. Din perfekta form kanske ser annorlunda ut jämfört med tidningarnas bilder på modell-tjejer. De tjejerna utgör en väldigt liten procent av befolkningen, och det är orealistiskt att jämföra sig med dem.

# .. KÄNDISTRÄNARENS BÄSTA TIPS!

## Viktiga saker att tänka på när du vill lyckas:

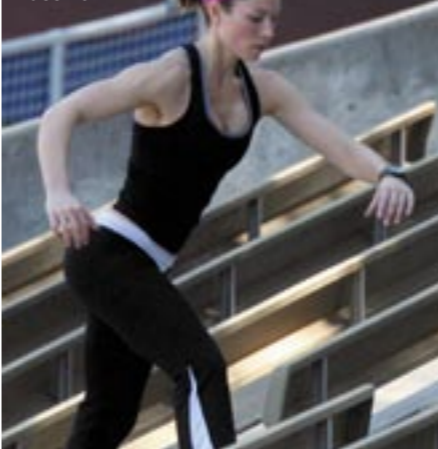
– Tålmod är en grundläggande egenskap. Var förberedd på att det kommer att ta minst 12 veckor för träningen att verkligen ha full effekt på kroppen. Även om du märker snabba skillnader så tar det längre tid att få de verkligt positiva effekterna som du får av en långsiktig träningsplan. Börja inte träna för mycket, för snabbt. Du lyckas aldrig om du bränner ut dig direkt.

Träning ska utvecklas från en lätt nivå där kroppen får vänja sig och sedan utökas till tuffare nivåer.

## JASONS 3 VIKTIGASTE TIPS

1. Se träningen som ett sätt att uppnå en bättre hälsa och optimera dina chanser att leva ett långt liv. Betrakta det faktum att du också blir snyggare som en positiv bieffekt!
2. Jämför dig inte med supersmala modeller, toppform är en relativ term och hur fenomenet yttrar sig varierar mellan olika personer!
3. Börja inte förrän du är redo att göra träningen till en del av ditt liv!

Att springa i trappor är en klassiker.



## Hemligheten bakom Jessica Biels fantastiska figur:

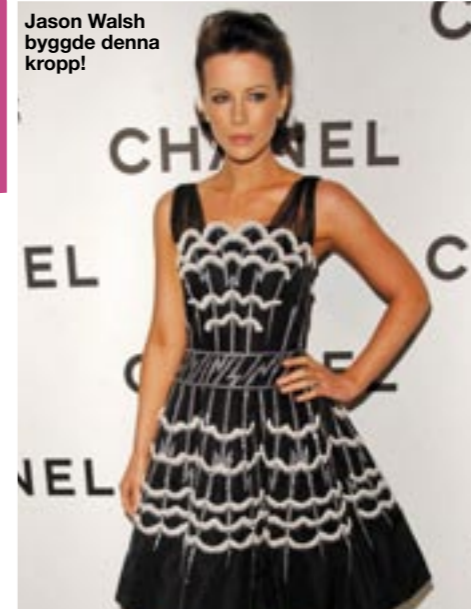
– Allt jag just har sagt stämmer in på henne. Jessica är en av de mest balanserade, engagerade och tålmodiga människorna som jag någonsin arbetat med och därför belönas hon med att vara så framgångsrik och lyckad på alla sätt!

Hon är även lyckligt lottad med underbara gener, men hon påverkar dem verkligen positivt med rätt träning, bra kost och hårt arbete!

Jessica och Jason på väg till ännu ett pass.



Jason Walsh byggde denna kropp!



## OM ATT ARBETA MED KÄNDISAR SOM JESSICA BIEL OCH KATE BECKINSALE:

– Det är givande! Jag älskar verkligen mitt jobb! Ärligt talat så är det minst lika givande att träna icke-kändisar som det är att träna kändisar. Det handlar helt enkelt om att hjälpa individer att förändra sin kropp och börja uppskatta en sundare livsstil och bättre träningsformer. Jag blev inte personlig tränare för att träna kändisar, det hände bara eftersom de vet vad jag kan göra för dem. När det gäller kändisar så har jag blivit positivt överraskad när jag märkt att stereotyperna inte alls stämmer in på de som jag har arbetat med. De är bara vanliga människor!



Jason tränar den gamla hunken Ben Affleck.

Jessica Biel är väldigt engagerad i sin träning...

Vill du få mer koll på Jason och hans tankar kring träning och form, kolla in: [www.jasonwalshtraining.com](http://www.jasonwalshtraining.com)

## Några av Jasons stjärnkunder

- Jessica Biel
- Kate Beckinsale
- Jennifer Garner
- Ben Affleck
- Rachel Nicols
- Danielle Savre
- Jay Harrington
- Greg Kinnear