

Personlig træning og en ny livsstil

Hos Fortius Fitness i Silkeborg handler det om at ændre sin livsstil og bevare den. Derfor får man en personlig træner, der altid er med, når vægtene skal løftes i centret på Stagehøjvej

Af Jakob Stigsen Andersen

Fotograf

Af Sanne Helene Højbjerg

Journalist

Et træningscenter kan sagtens være fyldt med larm fra musik, maskiner og svedende mennesker, der myldrer mellem håndvægte, måtter og maskiner.

Men hos Fortius Fitness på Stagehøjvej i Silkeborg, der åbnede først på sommeren, er der helt stille. Her træner der nemlig kun en person ad gangen sammen med sin helt egen personlige træner. Og det koncept skiller sig ud i fitness-verdenen.

Bag det hele står den 44-årige Kasper Christensen, der er opvokset på Silkeborg-egnen og nu bor i Ry med sin familie. I 2014 åbnede han den første Fortius Fitness i Søborg på Sjælland, hvor han boede dengang.

Siden er et center på Kongens Nytorv kommet til, og da han flyttede til Ry i 2015 prøvede han også konceptet af i husets ombyggede garage, før han i begyndelsen af året åbnede et center i Aarhus og senere altså Fortius Fitness i Silkeborg.

- Det er en dundrende succes alle steder. Folk er helt vilde med konceptet om at få deres helt egen personlige træner, og det virker. I København havde jeg på et tidspunkt et halvt års ventetid, inden man kunne få en træner, men det ventede folk også meget gerne på. Det er helt vildt, siger Kasper Christensen.



1/4: Kasper Christensen bruger meget af sin tid på administration af sine fitnesscentre, og han træner derfor kun trænerne. Kasper Christensen har trænet mere end 10.000 klienter - blandt andet en mand, der kom til København tre gange om ugen fra Bornholm. Kun for at træne. Den motivation rører stadig Kasper Christensen dybt.

25 års erfaring

Han har mere end 25 erfaring med træning og har da også trænet mere end 10.000 klienter. Og Kasper Christensen er helt overbevist om, at de principper som Fortius Fitness er bygget på, er de helt rette, hvis man vil ændre sin krop og sin livsstil resten af livet.

- Jeg begyndte selv at træne i et fitnesscenter, da jeg var 18 år, og jeg har været i dem alle, og jeg har prøvet stort set alle principper, træningsformer og kostdiller. Og det er al den erfaring, jeg nu har bygget mine egne centre op omkring, siger Kasper Christensen og fortætter:

- Det altgørende er, at du lærer at træne ordenligt. Alt for mange får alt for lidt ud af at være i et motionscenter, fordi de ikke aner, hvad de gør eller er instrueret rigtigt. Og så mister man hurtigt interessen. Her hos os har man altid sin personlige træner med, og man kan stille alle sine spørgsmål - også om kost, og man har en, der motiverer hele vejen, siger Kasper Christensen.

Træningen foregår sådan hos Fortius Fitness, at man bliver matchet med en personlig træner, der skal følge en gennem hele forløbet. I Silkeborg er der fire muligheder. Derefter mødes man med træneren og går i gang med at lære om kostprincipper og den helt rette træning. Der kan højst være to trænere med hver deres klient i centret ad gangen og allerhelst kun en ad gangen.

Træningen er typisk to til tre gange om ugen af en times varighed, og et forløb består normalt af omkring 14 gange. Nogle har selvfølgelig brug for mere.

Derefter er det meningen, at man kan klare sin træning helt selv - eventuelt derhjemme med vægte eller i et andet fitnesscenter. Hos Fortius Fitness kan man nemlig ikke komme selv.

- På en måde er vores forretningsmodel jo dårlig, da vi sluser folk ret hurtigt ud igen. Men vi ser det som en lille uddannelse i kost og træning, så det bliver en varig succes, og man ikke oplever den elevatorvægt, man typisk gør på slankeklure. Og når folk oplever succesen, så taler de godt om os, og så får vi endnu flere klienter hele tiden, siger Kasper Christensen.



2/4: Det kan være hårdt at lave »planken« - især hvis man også får lidt ekstra vægt på ryggen og skal stå i samme position længe.

Individuelle forløb

Han vil ikke ud med, hvad det koster at få sig en personlig træner hos Fortius Fitness, da forløbene er individuelle.

- Og jeg vil heller ikke afsløre kostprincipperne, men jeg kan sige så meget, at det ikke er en slankekur, hvor man ikke må spise alt. Her handler det om, at man skal kunne leve sådan resten af livet, og at man derfor også gerne må få et stykke kage til familiemiddagen uden at få dårlig samvittighed.

- Hvis man skal slå sig selv i hovedet med dårlig samvittighed hele tiden, så er det ikke til at holde ud. Og så virker kropstransformationen ikke, da man ikke kan holde livsstilen på sigt, siger Kasper Christensen.

Da Kasper Christensen var helt ung i Silkeborg, havde han faktisk kælenavnet »Skinny Kasper«, fordi han var så tynd. Og det fik ham til at styrketræne, og det blev hurtigt en stor passion for ham.

Derfor var han også med til at starte City Motion op, der dengang lå i Torvecentret, inden han flyttede til København for at blive personlig træner.



3/4: Det handler om at stå på den helt rette måde, når vægtene skal løftes. Og derfor er det godt med en personlige træner til at guide hele vejen.

Kan passes ind

- Med den metode vi har i Fortius Fitness, kan man nemt passe træningen ind i en travl hverdag med børn og arbejde, da det er klienten, der bestemmer, hvornår der skal trænes. Og man skal heller ikke vente på plads i centret eller føle sig gloet på. Det er der mange, der sætter stor pris på, siger Kasper Christensen.

Fortius Fitness har mere end 15 specialuddannede trænere på landsplan, og centret i Ry er nu omdannet til intern uddannelse kun for trænere. Den del står Kasper Christensen selv for.

I Ry bor Kasper Christensen med sin kone, Joan Lang, der også er personlig træner samt parrets børn. Fortius Fitness planlægger også at åbne et center i Kolding snarest, da de fleste centre har ventetider.



4/4: Nadja Christensen har tabt 37 kilo på ti måneder ved at træne ud fra de principper, som Kasper Christensen har opfundet og samlet til sin fitnesskæde Fortius Fitness.