

Mads Timmermann

Portræt af en instruktør

AF: Morten Andersen foto: Fitness World

I de store BikeFit-sale i Husum og Forum er én ting sikkert: Når Mads Timmermann går på, fyldes rummet med masser af energi. Mads er kendt for sit store engagement, positivitet og ikke mindst for at være en dygtig og velforberedt instruktør der leverer varen – hver gang. Den effektive træning er der masser af medlemmer der ugentligt nyder godt af.

Vi har taget en snak med Mads om hans forhold til træning og sundhed:



Hvad betyder sundhed for dig?

Sundhed for mig er at have det så godt som muligt. Både fysisk og psykisk. Fysisk sundhed er når jeg kan mærke energien i min krop – og har energien til at kunne præstere maksimalt i min hverdag. Psykisk sundhed handler om balance. Så længe jeg har det godt med mig selv, følger mit hjerte og bruger tid på dem jeg elsker og det jeg holder af så føler jeg mig sund.

Hvor meget træner du selv?

Jeg træner hver dag – og jeg elsker det! Mit fokus er blot meget forskelligt. Den ene dag er det konditionstræning, den anden dag styrketræning men jeg fokuserer meget af min energi på at gøre små ting, hver dag. Alt fra 200 armstrækninger i løbet af dagen til 5 minutters smidighedsstræning om morgenen. Og så husker jeg altid på, at en bue ikke altid kan være spændt – også vi mennesker kræver afspænding. Vigtigst af alt er dog min lattermuskel, som jeg træner, hver dag!

Hvor bevidst er du på hvad du spiser?

Når jeg vil føle mig levende er det logisk for mig at spise levende mad. Jeg fokuserer altid på, hvordan jeg får de bedste varierede næringsstoffer ved hvert mål-

tid. Det er det vi spiser på daglig basis, som skaber grundlaget for vores sundhed og vi er hvad vi spiser, men vi spiser hvad vi køber. Derfor har jeg altid sunde basisvarer i mit køkken. Intet smager så godt, som slank og sund følelse!

Hvilke fordele giver din sunde livstil dig?

En sund livstil er ikke blot frihed for sygdom, men størst mulig fysisk, psykisk og socialt velbefindende. Hver morgen når jeg vågner, er jeg fyldt med energi. Det er for mig ikke en gåde om vores livstil har nogen betydning for vores helbred. For mig er det en af de største faktorer i at holde mig selv sund og fyldt med energi. Sundhed er den største rigdom vi kan opnå og derfor, kan vi alle blive rige.

Hvad kan du bedst lide ved at undervise?

Jeg er vild med kombinationen af nærvær og positiv energi når jeg underviser. Hvert menneske er helt unikt og har alle muligheder. Det er fantastisk når træning føles som en fest med god musik, motivation og smil på læben. At kunne inspirere bare en lille smule med mig og min person er den største gave. Det elsker jeg ved at undervise. (FW)



FITNESS

UNIVERSITY

- DIN GENVEJ TIL EKSPERTERNE

Vi har web-foredrag om træning, kost, sundhed og motivation m.m. med DKs bedste eksperter.

DET ER MEGET NEMT AT KOMME IGANG:

1. Klik på det ønskede foredrag
2. Download foredrag inkl. pdf med powerpoint-præsentation

Et foredrag inkl. powerpoint koster fra kr. 12,- (nogle er gratis), og du kan **ALTID se 2 min. gratis preview**, inden du køber.

WWW.FITNESS-UNIVERSITY.DK

