

David Samuyiwa – PT och entreprenör med

Med en PT-karriär som sträcker sig nästan 20 år tillbaka i tiden har den brittiske göteborgaren David Samuyiwa varit med och lagt grunderna för dagens personliga tränare. Vi träffade honom för att snacka träning, inspiration och PT-yrkets förvandling.

Av: Olof Jisborg Foto: Henrik Sandsjö

Sedan David kom till Göteborg 2002 har han kommit att etablera sig som en av stadens främsta träningspersonligheter med en lång och framgångsrik karriär inom bland annat personlig träning, mental coachning och nu även som fitnessentreprenör med sin PT-skola DS Trademark. Men historien om David och hans eskapader inom träningsvärlden tar sin början långt innan dess. För nästan 20 år sedan jobbade han som personlig tränare under en tid då yrket var helt färskt och har därefter kontinuerligt jobbat för att flytta fram gränserna och höja standarden i branschen.

David föddes 1972 i London av nigerianska föräldrar och var som ung en lovande fotbollstalang. "Fram till jag var 18 år gammal så var fotboll min stora passion och jag rankades faktiskt som en av de allra mest lovande juniorerna i England", berättar David. "Men när jag misslyckades med att få ett proffskontrakt blev jag förtvivlad, jag hade ingen lust att spela som amatör eller semiproffs. Jag slutade med fotboll och började med kampsport och boxning för att hålla mig i form." När David sedan var 24 år gammal bestämde han sig för att testa sprintlöpning. "Jag var väldigt snabb i skolan och min snabbhet var en av mina absolut största styrkor som fotbollsspelare", berättar han. "Jag ville se hur långt jag kunde nå, så jag kom i kontakt med ett par riktigt bra coacher som såg att jag hade talang och som la ner tid och energi på att plocka fram det bästa ur mig. Så under åtta års tid hade jag en ganska bra sprintkarriär. Jag tävlade på internationell nivå över hela Europa och fick faktiskt representera England vid ett par tillfällen."

När upptäckte du att du hade talang för att coacha och hjälpa andra?

Det är faktiskt en egenkap som har funnits där ända sedan jag spelade fotboll som liten. När jag bara var 12–13 år gammal brukade min tränare låta mig leda vissa pass, eftersom han uppenbarligen såg att jag hade

ledaregenskaper och en talang för att inspirera och motivera mina lagkamrater. Sedan började jag också att jobba på ett gym under loven för att lära mig mer och för att få gratis gymkort såklart.

Så var det så din fitnesskarriär tog sin början?

Ja, men jag hade aldrig kunnat ana att jag till slut skulle jobba inom hälso- och fitnessbranschen. Jag pluggade statsvetenskap, och trodde väl att jag skulle komma att jobba inom det området efter att min fotbollskarriär var över. Extrajobbet på gymmet såg jag bara som en hobby – jag trodde inte att jag hade någon framtid där. Men allt eftersom tiden gick insåg jag att min största talang låg i att motivera och coacha andra. Det var då jag var som allra lyckligast och nådde min fulla potential.

Vilket var ditt första PT-jobb?

Det var på ett gym i en brittisk kuststad som heter Bourne-mouth och ligger ett par mil från

London. Det var på mitten av 90-talet och det här med personlig träning var fortfarande väldigt nytt, men det var ett yrke på frammarsch. Efter mitt första jobb som PT fick jag ett erbjudande om att åka till Kanarieöarna i två år och jobba som friidrottstränare. Det var ett erbjudande jag inte kunde tacka nej till. Så jag hoppade på



siktet inställt på framtiden

ett plan och tränade en spansk friidrottsklubb som jag själv också tävlade för. Samtidigt jobbade jag också som PT på olika hotell.

Hur kommer det sig att du slutligen hamnade i Sverige?

Jag åkte till Sverige eftersom jag ville tillbringa min sista säsong som aktiv idrottsman i Skandinavien – jag hade aldrig tävlat i Skandinavien tidigare. Jag hade många svenska vänner som jag hade träffat på Kanarieöarna, så jag hade hört mycket om Sverige. Jag fick kontakt med en friidrottstränare i Göteborg som heter Anders Palmqvist och han frågade om jag ville komma och tävla för hans klubb Ullevi FK. Så jag åkte tillbaka till England och funderade ett slag på vad jag ville göra. Jag kunde välja på att göra min sista säsong i England, Australien eller Skandinavien – och jag valde Skandinavien. Jag hade aldrig kunnat tro att jag skulle bli kvar, men så jag träffade min blivande fru här och då bestämde jag mig för att ge Sverige ett försök.

Vilken är den största skillnaden mellan att vara personlig tränare idag jämfört med då du först började jobba i branschen?

Den största skillnaden är att rollerna har förändrats. På 90-talet var personlig träning så nytt att vi inte riktigt visste vad vi höll på med – fokus låg främst på att hjälpa kunderna att bygga muskler och komma i form. Själva såg vi oss enbart som fys-tränare, men allt eftersom åren har gått så har vi också blivit mer hälso-medvetna. Jag lär mina studenter att vi har flera roller att spela, och rollen som fystränare är bara en av dessa. Du måste kunna vara en vän, rådgivare, coach, lärare, ledare och förebild. Dagens personliga tränare har 100 gånger mer ansvar jämfört med när jag först började.

Vad är det mest givande med PT-yrket?

Att man faktiskt kan förändra folks liv. Jag har många gånger haft kunder som mer eller mindre varit självmordsbenägna, deprimerade och knäckta av olika omständigheter i livet. Men jag som PT har, i egenskap av alla de roller jag nämnde tidigare, lyckats vända på livet för en del av dem. Jag har också hjälpt många stressade yrkesmän och kvinnor att hitta fokus och energi. Man kan inte få en bättre komplimang från någon än att man har förändrat den personens liv.

Hur bär du dig åt för att motivera dina kunder på bästa sätt?

I slutändan handlar allt om individens eget fria val – vi kan ge dem alla de verktyg de behöver, men om de själva inte kan välja att fatta rätt beslut så kommer de inte att få se rätt typ av resultat. Det finns inga magiska lösningar, man måste jobba hårt. Så för att kunna förändra en kunds tanke-sätt måste han eller hon först göra ett val. Du kanske har hört frasen "kunskap är makt"? Jag tycker inte att det stämmer, eftersom du kan ha all kunskap i världen utan att använda den. Därför tycker jag att "applicerad kunskap är makt" är ett bättre uttryck. Det är först när du använder din kunskap som du kan börja se förändringar.

Exakt hur viktig är den mentala aspekten av personlig träning?

För mig är den nyckeln till allt. Om du inte har

man också leva som man lär – om vi lär andra hur man ska träna så måste vi också träna själva. En vecka består av 168 timmar, och då måste man kunna hitta fem eller sex timmar till att träna. Det finns egentligen inga ursäkter – ingen kan vara så upptagen att han eller hon inte kan träna.

Vilken typ av träning ägnar du dig åt?

Jag älskar att träna på gym – gymmet är som mitt andra hem. När jag tränar på gym känner jag mig kreativ och får nya idéer. Här jag kan jag också se hur andra tränar och hänga med i de senaste trenderna. Jag är inte mycket för att träna utomhus, utan jag gillar den sociala miljö som gymmet utgör. Så jag både styrke- och konditions-tränar på gymmet, och ibland slinker också ett och annat gruppträningspass med.

Hur många gånger tränar du på en vecka i genomsnitt?

Fem eller sex gånger. Vissa dagar tränar jag en gång på morgonen och en gång på kvällen, för sen kan jag kanske inte träna alls under de kommande två dagarna. Jag tränar ungefär två timmar åt gången.

Har du några särskilt minnesvärda ögonblick från din tid som personlig tränare?

Något som betyder mycket för mig är när mina studenter blir framgångsrika och får jobba med det som de brinner för. När det kommer till kunder jag jobbat med så finns det många historier att berätta – som jag berättat tidigare har jag haft personer som kommit till mig och praktiskt taget varit självmordsbenägna utan att se någon utväg. Sedan har de kommit till mig som PT och då har de upplevt en gradvis förändring, bara genom att ha en person vid sin sida som tror på dem – någon som inte dömer och som inte ser nuet eller det förflutna, utan framtiden.

Vad har du för planer för framtiden?

Jag vill expandera vår verksamhet till andra länder och fortsätta att utbilda personliga tränare i olika länder. Sedan vill jag fortsätta att förbättra kvaliteten och höja standarden på personlig träning. Vi måste se till så att våra studenter är uppdaterade – inte bara med de senaste träningstrenderna, utan med alla de bitar som tillsammans utgör PT-yrket så att vi är rustade att förhindra morgondagens kriser.

”Något som betyder mycket för mig är när mina studenter blir framgångsrika och får jobba med det som de brinner för”

rätt tankesätt kommer du heller inte att få se några resultat. Titta exempelvis på Usain Bolt – han är bäst i världen på vad han gör, ingen kommer ens i närheten. Han har två mentala coacher som ger honom det försprång han behöver. Alla amerikanska presidenter från George Washington till Barack Obama har haft mentala coacher. Om personer som dessa behöver mental träning – varför skulle då du och jag inte behöva det? Vi ställs inför samma typ av press i vår egen vardag.

Som ägare och styrelseordförande för en PT-skola måste du vara väldigt upptagen. Hur hittar du tid att träna?

Man måste ta sig tid att träna. För att inte bli utbränd måste man titta på sitt schema och se till att man får tid för sig själv. Man får stänga av telefonen och datorn och gå in i sin egen bubbla utan att behöva tänka på jobb och familjeansvar. Som PT måste