

# Peppa dig med personlig tränare

**En alltmer stressad vardag ökar behovet av fysisk träning, men utan fokus blir träningen mer eller mindre meningslös. En personlig tränare kan vara lösningen.**

Fustra, Fusion functional training, är ett träningskoncept som kombinerar fysisk träning med mental träning och kosthållning; allt med kontinuerligt stöd från en personlig tränare.

David Samuyiwa, som tog med sig Fustra från London till Göteborg är säker på att metoden verkligen kan hjälpa motionärer att nå sina mål och komma i bättre fysisk och mental form.

Han har själv tränat och tävlat på elitnivå och vet hur mycket tränaren betydde. Det fanns någon som peppade och hjälpte till – både bra och dåliga dagar.

– Jag vill göra samma sak för individen som en tränare gör för en elitidrottare, säger David.

## Lyft dig själv

Sedan i våras är Fustra och David Samuyiwa delägare i Nordic club Lindholmen tillsammans med Carlos Gran och Anchi Ristori.

Carlos och David vill nu skapa möjligheter till mer personlig träning och ökar tillgången på personliga tränare och individualiserade träningsprogram.

De tror att behovet av personlig utveckling och coachning kommer att sprida sig från affärsvärlden till gymmet, trots att kostnaden i kronor för varje träningspass blir högre om man tränar med en personlig tränare.

– Men om du kan lyfta dig själv och dina prestationer både privat och på jobbet, är det ett lågt pris att betala för en bättre hälsa och en sundare livsstil, säger David med eftertryck.



Carlos Gran och David Samuyiwa satsar på personlig träning.