



27-årige Alex Jensen arbejder som personlig træner. Foto: Kim Haugaard

Han kan hjælpe dig i form

Alex Jensen er personlig træner, coach og kostvejleder. På to år har han guidet 80 mennesker i alle aldre, så de er nået i mål med både vægttab og god form

Af Bente Tahmasbi Hansen
beha@stiften.dk

Da Alex Jensen kvittede et job som produktionschef og flyttede til Århus for at blive personlig træner, troede banken ikke på ham. Den nye, århusianske bankrådgiver klippede Alex Jensens dankort. Rådgiveren var ikke imponeret over de ugentlige tre instruktørtimer i fitness dk og de mange planer for fremtiden, Alex Jensen stillede med.

»Jeg kendte ikke byen eller nogen, der boede her. Jeg havde in-

gen penge men fik de tre instruktørtimer om ugen til at bevise mit værd. Det er heldigvis gået strålen-de siden,« griner Alex Jensen.

»Jeg ringede tit til min mor i Viborg i begyndelsen. Men jeg blev stærk af at gå gennem den periode,« funderer han, der i dag er den eneste personlige træner på fuld tid i fitness dk.

De tre timer voksede sig hurtigt til flere, han var nyuddannet coach og fik hurtigt føjet »personlig træner« på sit cv. Straks derefter begyndte han på kostvejleder-uddannelsen. Alt sammen mens han byggede sit personlige-træner-firma op. I dag har han 45 mennesker i alle aldre i sving - han har fået travlt.

»Jeg har overhovedet ikke kunnet mærke krisen. Men mange kommer først, når de er hårdt pressede. Feks fordi de får livsstilssygdomme af at veje for meget,« forklarer Alex Jensen.

95 procent vil tabe sig

»95 procent af mine kunder kommer, fordi de vil tabe sig. Alt fra 40 til fem-ti kilo. De vælger mig, fordi jeg også er kostvejleder.«

De sidste fem procent vil gerne arbejde med kropsholdning.

Kvinderne er markant mere til personlig træning end mændene. 95 procent af Alex Jensens kunder er kvinder. Der er alt fra dirketøren, som skal trimmes imellem de lange rækker af møder, og dem, der hellere vil snakke og hænge ud end de vil svede. Træneren tilbyder også hjemmetræning til dem, der har svært ved at møde op i et center.

»Der skal ikke så meget til. Man kan gå eller løbe en tur og tage nogle håndvægte med i rygsækken,« forklarer han.

Hans indsats kan være alt fra at demonstrere hvordan man bruger maskinerne i fitness dk og de rette øvelser til at gå på indkøb med og udlevere opskrifter til de kunder, der har svært ved at få sammensat den rette kost.

»Min opgave er at lære den enkelte kunde at kende. Både deres fysik men ikke mindst deres personlighed. Så jeg kan finde ud af, hvordan jeg bedst kan motivere dem. Skal de presses eller nuses?« uddyber Alex Jensen, der selv

! ALEX JENSEN

■ Alex Hasselager Jensen er født i Viborg for 28 år siden

■ Tidligere produktionschef for 16 medarbejdere

■ Uddannet coach fra Manning Inspire i København i 2006

■ Uddannet personlig træner hos fitness dk 2008

■ Som den eneste i fitness dk personlig træner på fuld tid i 2010

■ Er tilknyttet Viby, Busgaden og Friskohuset

■ Under uddannelse som kostvejleder fra Hover Kostakademi, hvor han slutter juni næste år.

■ Uddannet juicemager i High on Life. Underviser i grønsagjuicer og holder foredrag.

■ www.alex-jensen.dk

»Jeg havde astma, allergi og høfeber som barn og ung. Derfor tog jeg et kursus i London og fik en kur med hjem. Jeg skulle kun spise salat, grønsager, frugt og nødder i 10 dage. Jeg fik det så godt, at jeg tog en runde mere, og det forandrede mit slammeragtige bartender-liv med for meget alkohol.«

Juice-mesteren

Alex Jensen valgte at droppe værts-husmiljøet og chef-jobbet for at flytte til Århus sammen med kammeraten Mads Bo Pedersen. Han har siden lavet firmaet High on Life, der er førende indenfor grøntsagsjuice. Alex Jensen har også en fod indenfor der: Ind imellem underviser han i at lave juice og holder foredrag.

»Jeg drikker masser af friskpresset juice men spiser også en cheeseburger, hvis jeg har lyst til det,« siger træneren, der er meget slank.

»Jeg har det super-godt. Jobbet kører, jeg er glad for at bo i Århus, jeg har fået en sød kæreste og i 2011 vil jeg gennemføre en ironmann, griner Alex Jensen.

er fysisk aktiv fire-fem gange om ugen og som spiser med omtanke.