

ANBEFALING

Jeg, Siri Vikestad født 10.09.1957 har i perioden 07.01.2013 til 29.03.2013 hatt Jan Helge Østensen som personlig trener.

Jeg har en stoffskiftesykdom som medfører utmattelse, smerter i de fleste ledd, spesielt nakke og skuldre og konsentrasjonsvanskeligheter. Grunnet denne sykdommen oppholder jeg meg på Gran Canaria i vinterhalvåret. Klimaet gjør underverker for min helse.

Likevel følte jeg meg veldig sliten denne vinteren. Smertene i nakke og skuldre tiltok og energinivået mitt var på et totalt lavmål. På bakgrunn av dette oppsøkte jeg Peppy Fitness og ba om hjelp til opptrening. Jan Helge tok utfordringen på sparket og sa seg villig til å trene meg 3 ganger i uken.

Hvilket lykketreff dette var for meg!! Min fysiske form var veldig dårlig og jeg var ikke i stand til å bevege nakke og skuldre mer enn noen få millimetre. Allerede etter første uke skjønte jeg at denne mannen virkelig kan sitt fag.

Han har trent hver muskel i kroppen min. Hver eneste time var forskjellig fra forrige gang og selv etter 29 timer måtte jeg gjennomgå øvelser jeg ikke hadde vært borti tidligere.

Det var fantastisk å kjenne at kroppen sakte men sikkert reagerte på treningen og etterhvert gjenvant jeg treningsgleden.

Jan Helge Østensen er en flink trener. Han pusher, men lytter. Han er utadvendt og blid. Han er en stor inspirator og strekker seg langt for at kunden skal få utbytte og bli fornøyd.

Jeg trodde ikke at det var mulig å trene så hardt og forskjellig. Som sagt, ingen time var lik den forrige. Det som dog imponerte meg mest er at treningen er uten bruk av elektriske apparater eller andre fancy treningsapparater. Enkelt og greit.

Jeg har virkelig hatt utbytte av hver eneste treningstime. Skuldre og nakke er blitt bevegelige og jeg har lært å puste riktig.

Heldige jeg som tilbringer vinterhalvåret på Gran Canaria for der finner vi Peppy Fitness. Jan Helge Østensen og Peppy Fitness kan jeg anbefale til alle.

Jeg er kjempefornøyd og reiser hjem til Norge med fulladede batterier

Med hilsen

Siri Vikestad
Mobil

004795210737
0034677811473