



LÅT MIG COACHA DIG TILL BÄTTRE RESULTAT!

Jessica Tjärnberg

Cert. Kost- & Träningskonsult

Personlig Tränare

PT.jessica.tjarnberg@gmail.com

0731-535 107



Det är en gåva att kunna träna!

Som PT drivs jag av att se andras utveckling och framgång och att vi tillsammans når det uppsatta målet. Jag är Certifierad Kost- & Träningskonsult vilket innebär personlig tränare med extra kunskap inom kost och hälsa.

Den bästa träningen är den som är anpassad efter dig därför är det avgörande att utgå ifrån dina behov och förutsättningar där en viktig grund att stå på är rörlighet och god teknik. Vi lägger stort fokus på detta för att kunna optimera resultatet och samtidigt undvika skador och det första steget är att vi gör ett funktionellt rörlighetstest. I detta test kontrollerar vi att det finns fullgod rörlighet och stabilitet i leder och muskler. Visar det sig finnas begränsningar och utmaningar tittar vi på övningar för att förbättra och motverka.

Oavsett syftet med din träning hittar vi ett smart mål som känns både realistiskt och sporrande. Vi utvärderar och tar nya vägar om det behövs. Ett mål kan vara förbättrad hållning, viktnedgång eller viktuppgång, förbättrad balans, stärka upp efter skada eller pepp i att komma igång med träningen - oavsett finns jag till för att hjälpa och stötta på det sätt som du finner bäst.

Utbildning

- **Friskis&Svettis utbildningar**
 - Grundutbildning
- **The Academy - Cert. Kost- & Träningskonsult**
 - Licensierad personlig tränare
 - Hälsocoach
 - Kostrådgivare
- **AerobicWeekends**
 - Instruktörsutbildning – Coretraining instructor
 - Instruktörsutbildning – Funktionell Träning
- **The Academy**
 - Instruktörsutbildning - Functional Moves

Specialitet

- **Våra härliga små muskler**
 - Coreträning, stabilitet
- **Funktionell träning utan redskap**
 - Rörelser som involverar flera delar av kroppen
- **Kostrådgivning**
 - Ser över befintlig kost och pratar om eventuella förändringar
- **Glädje**
 - Att hitta glädjen i träningen gör det väldigt mycket lättare att fortsätta