

# EasyLife

1 • 2018 • UTGAVE 5

Varig  
vekt-  
reduksjon  
og livsstils-  
endring!



## Norges mest erfarne EasyLife-instruktør starter stort trenings- senter på Avaldsnes



– Dette vil bli et fantastisk treningstilbud for hele Karmøy. Vi vil også ha Norges største og flotteste utstyrspark, egen behandlingsavdeling for folk med muskel- og skjelett lidelser og stort spinningrom. Vi kjører også i gang grupper med det landskjente livsstilsprogrammet EasyLife allerede i januar, sier Tor Herman Omland, som allerede har et av Norges største og flotteste treningsentre i Sandnes. Les mer om nye TMK Fitness, her med to av eierne, Tor Herman Omland (t.h.)

og Knut Martin Haraldsen, avbildet foran bygget på Avaldsnes som skal huse det nye treningssettret, på side 4-5.

Les også om Tor Herman og hans lange erfaring og gode resultater med EasyLife på side 6-7 og om Eva Nummedal (se bilde, sammen med Tor Herman), som fikk hjelp til å gå ned 24 kilo på 7 måneder, på side 8-9. Eva kommer til Åpent Hus på Avaldsnes lørdag 6. januar for å fortelle om sine erfaringer med EasyLife.



# TMK

FITNESS SENTER



Åpent hus lørdag 6. januar

# Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

– Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slankemetoden.

**Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!**

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrenningen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia", sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

## **Motiverende å gå raskt ned i vekt**

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. – Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun. Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter? – Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

## **Har visst om dette**

Jøran Hjelvesæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

**– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.**



Hjelvesæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

**Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.**

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelvesæth.

På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren:

– Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrenningen synker mye.

**Kilder:** Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017). Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internett], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1. november 2017].



Thomas Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

# EasyLife

## - fordi det virker!

**Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.**

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliterings-senter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige start-tidspunkter på deltakerne.

Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvopplevd livskvalitet

### ÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbylde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

### Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikozonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.

– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livsstilsendring.

**– Den mest gledelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne synes de jevnt over hardt et bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.**



# 1250 kvm stappfullt med nytt treningsutstyr åpner på Avaldsnes

“

Flere moderne treningsapparater enn noen andre.

1250 kvadratmeter med nyoppussede lokaler og nytt ventilasjonsanlegg, som vil være spekket med treningsapparater, er det Tor Herman Omland (t.v.) og Knut Martin Haraldsen kan tilby når det nye treningssentret på Avaldsnes, TMK Fitness, åpner i januar.



Knut Martin Haraldsen (fra v), Tor Herman Omland og Michel Møller i inngangshallen til TMK Fitness, der du finner det nye treningssentret til høyre og Jysk til venstre, mens du har møbelbutikken Nova Design i underetasjen på bygget som ligger ved Flyplassveien på Avaldsnes, bare 200 meter fra Park Inn Hotel.



Over 20 Spinning sykler er et av tilbudene ved TMK Fitness når det nye sentret på Avaldsnes åpner i januar. Her ser vi to av innehaverne, Tor Herman Omland (t.v.) og Knut Martin Haraldsen, på hver sin spinningssykel i den nye og flotte spinningssalen.

**40 topp moderne treningsmaskiner av typen Life Fitness, «Rolls Royce» innenfor treningssektoren, Norges største frivektsavdeling med hele 18 ulike stasjoner, stor og luftig spinningssal med over 20 sykler, i flotte lokaler på Avaldsnes, akkurat ved innkjøringen mot flyplassen.**

– Dette blir Norges mest moderne treningssenter om du tar utgangspunkt i den utrolige utstyrsparken vi får her. Vi har kjøpt inn Life Fitness-maskiner for 3 millioner og Eleiko-utstyr for 5 millioner, sier en av Norges mest erfarne personligheter innen treningssektoren, Tor Herman Omland, som også driver velkjente Balanz Treningssenter på Sandnes. Med seg på laget har han sin bror Michel Møller og styrkeløfteren Knut Martin Haraldsen. Trekløveret starter det storslåtte treningssentret i bygget som i dag huser Jysk og møbelbutikken Nova Design (under). Michel vil bli daglig leder på sentret. Han har vært ansatt i GL Totalentreprenør de siste fire årene, før han nå starter på heltid ved TMK Fitness. Den unge og lovende styrkeløfteren fra Karmøy, Knut Martin Haraldsen, som blant annet innehar verdensrekorden i benkpress i klasse -93 kilo med 203 kilo, blir også å finne på treningssenteret. Den som likevel er selve designeren bak sentret og hovedansvarlig for all trening, behandlingsavdelingen og ikke minst EasyLife kursene på sentret, er Tor Herman Omland.

## 40 maskiner

Med sin lange erfaring både som styrkeløfter i over 20 år, med blant annet 50 internasjonale medaljer, vært treningsansvarlig ved store sentre både i Stavanger, Sola og nå Sandnes, helt siden 2005, har han håndplukket 40 moderne treningsmaskiner av det som regnes for bransjens «Rolls Royce», amerikanske Life Fitness. – Det er ingen andre treningssentre her i landet som kan vise fram 40 helt nye Life Fitness-maskiner. Det er jo det beste du får i denne bransjen. I tillegg får vi også Norges største frivektsavdeling, som til og med er større enn den jeg har på Balanz i Sandnes, med 18 stasjoner for benkpress, knebøy og markløft, forteller Tor Herman, som heller ikke unnlater å nevne at sentret får en stor kondisjonsavdeling, med 12

tredemøller, sju eliptiske crosstrenerer, 12 sykler og tre trappemaskiner.

## Behandlingsavdeling

Tor Herman forteller også at de vil åpne en behandlingsavdeling med muskelterapi for alle som har som problemer med muskel- og skjelettlidelser. De problemene er det som kjent mange som har.

– Det blir min partner ved Balanz på Sandnes, Jarle Vangsnes, og meg som kommer til å stå for behandlingen her. Vi har lang erfaring med slik behandling på vårt senter i Sandnes, slik at vi kan love at opplegget blir bra, sier den treningssenterinnehaveren. Veldig bra blir helt sikkert også tilbudet TMK Fitness Senter vil gi til alle de som trenger hjelp til å legge om livsstilen sin slik at de går ned i vekt og holder vekten i ettertid. For ingen har mer erfaring med dette landskjente vektreduksjonsprogrammet enn Tor Herman (les for øvrig mer på side 6-7), som først hadde hovedansvaret for EasyLife ved både Toppform Stavanger og Toppform Sola, før han og Jarle Vangsnes startet med EasyLife på deres eget senter i Sandnes i august 2011.

## EasyLife-start i januar

Når dette leses er den første EasyLife-gruppen som starter opp på Avaldsnes allerede langt på vei fulltegnet.

– Men vi vil starte flere grupper og jeg kan love alle som blir med at de går ned i vekt og klarer å legge om livsstilen sin, både i forhold til kosthold og trening, dersom de er motiverte for det. Jeg har tross alt hatt ansvar for mer enn 100 EasyLife-deltakere i året siden jeg startet som EasyLife-instruktør i 2005, altså i 13 år. – Det er heller ikke mange treningssentre som har hatt så mange EasyLife-deltakere som vi har hatt på Sandnes siden vi startet opp her i 2011. Tor Herman kan også love folk helt nyoppussede lokaler med topp ventilasjonsanlegg, moderne garderobesolarier og en butikk for kosttilskudd og andre ting.

## Stor spinningssal

Spinningrommet på det nye sentret på Avaldsnes blir stort og luftig, med over 20 sykler.

– Vi jobber også med planer for en stor gruppetreningssal med tanke på høsten 2018, avslutter Tor Herman.

# Norges mest erfarne EasyLife-instruktør starter på Avaldsnes

Ingen har hjulpet flere mennesker til å gå ned i vekt og legge om livsstilen sin enn den tidligere styrkeløfteren, Tor Herman Omland. Etter å ha ansvaret for det landskjente livsstilsprogrammet EasyLife i Stavanger, på Sola og på sitt eget senter på Sandnes, starter han nå opp også på Avaldsnes.

– Jeg har nok hatt personlig ansvar for rundt 100 EasyLife medlemmer i året siden jeg var hovedansvarlig for EasyLife, da Toppform Sola og Toppform Stavanger startet opp i 2005, og siden ved mitt eget treningssenter, Balanz, på Sandnes fra august 2011. Det skulle bli omtrent 1200 EasyLife medlemmer. I tillegg har jeg hatt ansvaret for opplæring og koordinering av andre EasyLife instruktører ved disse sentrene, forteller Tor Herman, som ikke har tall på hvor mange kiloer han har klart å hjelpe folk til å bli kvitt.  
– Men det blir jo noen tonn. Det viktigste er likevel at disse menneskene klarer å legge om livsstilen sin både i forhold hvordan de spiser og hvordan de

trener, sier erfarne instruktøren, som har gode erfaringer å vise til her også.  
– Veldig mange av de jeg har hjulpet ned i vekt, fortsatte å trene på de ulike sentrene. Det ser jeg ikke minst på mitt eget senter på Sandnes, hvor mange av dem også er med på oppfølgingsgrupper etter at de har avsluttet EasyLife året.

## 15 kilo på 8 uker

Tor Herman har mange eksempler på medlemmer ved de sentrene han har hatt EasyLife ansvar for, som har gått ned 15 kilo eller mer på de første 2 månedene av EasyLife programmet.  
– Vi vet at å gå ned 15 kilo i løpet av 8 uker, er helt realistisk for folk som trenger å gå ned mye, og som føl-

ger EasyLife programmet. Det er heller ikke helsefarlig å gå ned mange kilo på kort tid. Det viser ny forskning fra NTNU. Dessuten er det veldig motiverende for våre EasyLife deltagere når de ser at kiloene raser av dem. Da blir de motivert til å stå på videre og følge programmet i forhold til både kosthold, fysisk trening og mental trening, sier den erfarne instruktøren, som også har lang erfaring med trening, etter 20 år som styrkeløfter i verdenstoppen.

## 50 internasjonale medaljer

Han drev som aktiv styrkeløfter i 26 år, helt til han la opp i 2016, og var på landslaget helt fra 1998. I løpet av denne perioden vant han 11 NM titler, 2 kongepokaler og har over 50 inter-

nasjonale medaljer. Tor Herman har deltatt i 12 EM og 12 VM i styrkeløft og har løftet 1032 kilo i disiplinene knebøy, benkpress og markløft, noe som fortsatt er gjeldende Norges rekord i klassen inntil 120 kilo. Ellers er hans personlige rekorder i de tre disiplinene knebøy, benkpress og markløft, henholdsvis 402.5, 305 og 330 kilo. I dag trener han bare for å holde seg i form, mens han bruker det meste av tiden sin på å hjelpe andre til å holde formen.  
– Hva er den viktigste erfaringen du har gjort opp gjennom årene som instruktør for alle disse menneskene som har kommet til deg for å gå ned i vekt og få hjelp til å legge om livsstilen sin?

– Det jeg har oppdaget og som jeg er blitt mer og mer nøye på de siste årene, er nok at jeg må være tett på mine EasyLife deltakere hele tiden, og på en måte «holde dem i øra» fra dag 1. Jeg skal gi deg et eksempel på hvordan jeg jobber. Om jeg har 22 EasyLife deltakere i en av mine grupper og bare 18 av dem møter på vår ukentlige leksjon, så går jeg rett inn på kontoret mitt etterpå og ringer de 4 som ikke kom. Alle skal nemlig ha en veldig god begrunnelse for ikke å møte opp, om de har valgt å bli med i vårt program.  
**Folk vil lykkes**  
– Blir ikke folk litt sure da, når du ringer dem opp slik?

– 95% blir ikke det. For alle som starter opp med vårt EasyLife program og investerer tid og penger i dette, ønsker jo å lykkes. De vil derfor at vi følger dem opp, svarer Tor Herman, som selv vil ha ansvaret for alle EasyLife gruppene som starter opp på Avaldsnes det første året.  
– Men jeg vil lære opp andre instruktører også. Det første året vil jeg derimot ha ansvaret for alle leksjonene selv, sier Tor Herman, som garanterer at folk vil lykkes med å gå ned i vekt og legge om livsstilen sin, om de er motiverte for det og følger EasyLife programmet.



Formen min er bedre nå enn den var for 20 år siden, noe jeg kan takke EasyLife programmet og min flinke instruktør, Tor Herman Omland (til v), for, sier Harald Moe fra Klepp, som gikk ned 26 kilo på 6 måneder på sentret til Tor Herman.



Åse Knudsen Vatne valgte EasyLife hos Tor Herman Omland (til v) i stedet for slankeoperasjon, og angrer seg ikke for det. Hun gikk nemlig ned 40 kilo på 7 måneder for to år siden, og har i ettertid klart å holde vekten.



### fakta

Eva Nummedal (60)

- Bosted: Nærbø.
- Yrke: Psykiatrien, Helse Vest, Sola DPS.

Å gjennomføre EasyLife-programmet sammen med personlig trener, er verdt hver krone. Dette er en investering i egen helse og i alderdommen, sier Eva Nummedal, mens Tor Herman Omland passer på at hun gjør armøvelsen riktig.

# Bedre mental helse takket være EasyLife-programmet

– Jeg har gått ned 24 kilo i løpet av de første 7 månedene av EasyLife-programmet, fra 96 til 72. Samtidig har jeg blitt i mye bedre fysisk form. I tillegg er jeg nesten helt kvitt depresjonene som har plaget meg i mange år, sier Eva Nummedal (60) som selv jobber i psykiatrien til daglig.

Hun hadde visst om EasyLife-programmet og de flinke innehaverne av Balanz på Sandnes, Tor Herman Omland og Jarle Vangsnes, siden høsten 2015. Først da kiloene ble tyngre å dra på og depresjonene som hadde plaget henne i flere år gjorde livet enda tyngre i dobbelt forstand, tok hun telefonen som på mange måter er blitt redningen for 60-åringen fra Nærbø.

– Jeg innså at det ville bli vanskelig for meg å følge det ordinære EasyLife-programmet på grunn av arbeid til ugunstige tider i psykiatrien. Dessuten trengte jeg noe mer om jeg skulle klare dette. Jeg var klar for å gjøre en stor investering i min egen helse. Så dårlig sto det nemlig til med meg, både fysisk og psykisk.

#### EasyLife PT-pakke

Dette er bakgrunnen for at Eva valgte å gjennomføre programmet i form av en skreddersydd PT-pakke hvor daglig leder og EasyLife-instruktør på Balanz, Tor Herman Omland, gjennomfører både leksjoner og treninger sammen med henne alene.

– Jeg angret ikke på denne investeringen. For fremgangen jeg har opplevd både fysisk og mentalt er fantastisk. Jeg er jo nesten som et nytt menneske etter å ha klart å gå ned 24 kilo og kommet i så bra form etter så kort tid, sier 60-åringen.

– Ja, men så har du vært veldig motivert hele veien og lagt ned en voldsom innsats i treningsøktene her. Den fremgangen du har hatt, er fantastisk bra. Jeg husker jo i hvilken form du var i da vi startet i april, sier Tor Herman.

#### Tett oppfølging

– Jeg har trent tidligere også, og brukt personlig trener. Men jeg har aldri opplevd å få så tett oppfølging og slike resultater som jeg får her.

Tor Herman følger meg opp hele tiden, og er en motiverende instruktør med veldig mye erfaring og kunnskap, sier Eva.

– Du imponerer meg! Du er mange ganger så sterk i alle øvelser siden vi startet opp. Ja, nå er du mye sterkere enn de fleste 18-20-åringene som går her, sier Tor Herman. Han har lagt opp et intervallsystem som kombinerer styrke og kondisjonstrening for Eva. Da hun lider av hjerteflimmer kan hun nemlig ikke drive kondisjonstrening over lengre tid.

– Jeg har fått en helt annen struktur over hele livet mitt, både i forhold til mat og trening. Tor Herman og EasyLife-programmet sørger for at jeg spiser helt annerledes og til andre tider enn før. Dette sammen med 3 ukentlige treningsøkter her på Balanz med Tor Herman, er årsaken til at jeg har rast ned 24 kilo og kommet i så mye bedre form etter bare 7 måneder.

#### Bedre helse

For Eva er likevel det viktigst av alt at helsetilstanden er blitt så mye bedre, både fysisk og mentalt. Både i forhold til depresjonene som plaget henne tidligere og i forhold til Diabetes Type 2.

– Etter 7 måneder med Tor Herman, opplever jeg ikke lenger de depresjonene jeg fikk tidligere. Nå klarer jeg å stoppe opp før jeg når «kjelleren». Dette er en fantastisk følelse.

– Blodsukkeret mitt har alltid vært høyt. Her har det også skjedd fantastiske ting etter at jeg la om kostholdet slik EasyLife-programmet viser meg. Det har faktisk gått fra 7,5 til 5 prosent.

#### Lyst på fremtiden

Nå ser Eva lyst på fremtiden, og tar en måned av gangen i samarbeid med sin instruktør. Først var målet å gå ned 20 kilo. Hun klarte 24 allerede etter 7 måneder. Nå er målet og bli enda sterkere både fysisk og psykisk, mens hun ikke er så opptatt av kiloene. At vekten snart vil krype ned på 60 tallet, er hun likevel overbevist om.

– Det beste av alt er at jeg føler meg så bra når jeg går herfra etter treningsøkten. Jeg kan ha «vondter» overalt når jeg kommer. Men etter en hard treningstime med Tor Herman, kjennes det bare godt i hele kroppen.



Det er imponerende hvilken fremgang hun har hatt siden hun begynte å trene her sammen med meg for bare 7 måneder siden. Da startet hun for eksempel med 30 kilo i lårpress (bildet), mens hun allerede nå er oppe i 120 kilo. Det er mer enn de fleste unggjenter på 18-20 år klarer her på sentret, sier Tor Herman, som pusher henne til innsats.



Nå stopper depresjonene før jeg når kjelleren.



Eva kjører intervallpreget styrke- og kondisjonsprogram sammen med sin personlige trener, Tor Herman. Han er også EasyLife-instruktør og en av de to eierne av Balanz. Her trener hun baksiden av skuldrene.



Det er lett å se forskjell på Jarle Kyllingstad etter at han har gått ned 60 kilo i forhold til da han «bare» hadde gått ned 30 (se forrige side). Så følger han da også EasyLife programmet han har fått på Balanz til punkt og prikke, både i forhold til kosthold og trening.



Han kan smile og han kan slappe av litt, med god samvittighet. For å klare å gå ned 60 kilo i løpet av 24 uker og samtidig totalt klare å legge om livsstilen, står det respekt av for den 47 år gamle flyteknikeren.

## fakta

**Jarle Kyllingstad (47)**

- Sivilstand: Separert, to barn, 12 og 16 år.
- Bosted: Smeaheia i Sandnes.
- Yrke: Aircraft Technical Instructor, for CAE på Sola. Jobber som teknisk instruktør på offshore helikoptre som Airbus H225, Sikorsky S-92 og Super Puma 332 L/L1.

**Disiplin i hverdagen og litt kos på lørdager og søndager. Pluss at du må følge programmet til de dyktige instruktørene her på Balanz. Det er oppskriften til ny kropp og nytt liv, sier Jarle Kyllingstad (47) fra Smeheia, som har gått ned fra 156 til 96 kilo i løpet av 24 uker med livsstilsprogrammet EasyLife.**

– Det som kjennetegner Jarle er at han har forstått at han må velge. Du får ikke både i pose og sekk, slik mange som vil ned i vekt og legge om livsstilen tror. Samtidig gjør han det enkelt og følger programmet vi legger opp for ham,

både i forhold til kosthold og trening, sier innehaver og EasyLife-ansvarlig ved Balanz Treningssenter på Sandnes, Tor Herman Omland.

– Selv om det ikke alltid er enkelt å følge EasyLife-programmet når du har en travel hverdag med så mye reising som det jeg har, handler det om hva du egentlig vil. Derfor klarer jeg å si nei til fristende måltider og god drikke i hverdagen. For jeg vil ikke tilbake dit jeg var. Nå har jeg fått en ny kropp og et nytt liv, og det vil jeg beholde, fastslår helikopterinstruktøren.

Han er likevel klar på at det kostholdet han følger nå ikke er asketisk, og at det er både velsmakende og rikholdig.

### Annerledes mat

– Jeg har bare endret noe på maten jeg spiser nå i forhold til tidligere. Jeg har lært å sette sammen måltidene riktig samt hva jeg ikke bør spise. Det går mye i hvitt kjøtt, fisk og grønnsaker nå. Samtidig skeier jeg litt ut på lørdager, med både vin og øl, forteller 47 åringen fra Smeaheia. Han startet opp med EasyLife-programmet hos de dyktige instruktørene og innehaverne av Balanz, Tor Herman Omland og Jarle Vangsnes, i september i fjor. Da veide han 156 kilo, mens han bare to måneder senere veide 126 kilo.

– Jeg var lei av å være i dårlig form og jeg ønsket å kunne følge opp barna mine bedre, fortalte han til oss før han

sto omtalt i januarutgaven av dette magasinet, etter å ha gått ned 30 kilo på 8 uker.

### Tosifret

Han var likevel bare på vei og slett ikke fornøyd med å veie 126 kilo.

– Jeg hadde ikke satt meg noe spesifikt mål i forhold til hvor mange kilo jeg ønsket å ta av. Men det var viktig for meg å kunne skrive vekten min med to sifre, altså komme under 100 kilo. Det kan Jarle når vi treffer ham igjen på Balanz på Sandnes i begynnelsen av mars. Da viser vekten til tobarnsfarens 96 kilo.

– Jeg veier meg hver uke og følger nøye statistikk. Samtidig blir jeg jo både

målt og veid her på sentret. Etter 24 uker hadde jeg gått ned 60 kilo, forteller Jarle, som ser både veltrent og flott ut når vi møter ham. Med en høyde på 185 cm er ikke 96 kilo noen gal vekt.

– Jeg fortsetter likevel å gå ned i vekt, selv om det ikke er hovedfokus lenger. Nå er jeg mer opptatt av å øke muskelmassen i kroppen.

### Fire ganger i uka

Det er vi ikke i tvil om at den målbevisste flyteknikeren vil få. For han trener minst fire ganger i uka på Balanz og følger et treningsprogram som både gir ham kondisjons- og styrketrening.

– Jeg begynner med en time på trede-møllen, hvor jeg går raskt i motbakke

(stiller møllen på stigning) før jeg trener styrke både med frivektene og maskinene her, slik Tor Herman har vist meg. – I tillegg svømmer jeg en dag i uka, mellom 1000 og 1500 meter hver gang, og jeg er bevisst på å bevege meg mye. Jeg bruker for eksempel aldri heiser eller rulletrapper lenger.

Hva han har gjort med garderoben sin og klærne i løpet av de 24 ukene som har gått siden han veide 156 kilo, våger han nesten ikke prate om. Men at det har kostet noen kroner, forstår vi jo.

– Jeg har gått ned 6 størrelser i bukser og fra 5XL til XL i skjorter. Så du kan trygt si at jeg har vært nødt til å skifte ut garderoben min.

# Ned 60 kilo på 24 uker med EasyLife på Balanz

“Jeg har sluttet å bruke heiser og rulletrapper.”

Etter at Jarle Kyllingstad har nådd målet sitt om å komme under 100 kilo, og vel så det, så har han satt seg nye mål. Nå vil han øke muskelmassen. Det får han hjelp til av de dyktige innehaverne og instruktørene ved Balanz, som Tor Herman Omland.



# TMK

## FITNESS SENTER



Et senter for alle



Utstyr av beste kvalitet

TMK Fitness Senter er et trening og velvære senter som åpner Januar 2018 på Helganesveien, Karmøy. Vårt lokale på nesten 1200 kvadrat, gjør at vi kan tilby deg som kunde en alt-i-ett pakke som passer for alle! Vi tilbyr topp moderne utstyr til alt innenfor styrketrening og kondisjonstrening. Her får du mulighet å utfordre deg selv, samt vi tilbyr komplette pakker fra våre svært erfarne personlige trenere og ernærings veiledere. Det blir også tilgang på solarium, massasje og salg av trenings klær og

Vi har inngått en gigantisk avtale med ELEIKO på deres varemerke innen frivektsutstyr, alternativ treningsutstyr og Intenza kondisjons park Vi har også investert flere millioner i en gigantisk treningspark med hammer strenght og life fitness utstyr.



Instagram

Tlf: 978 19 938 / 957 95 420

facebook

Epost: [Michel@tmkfitness.no](mailto:Michel@tmkfitness.no) / [Knut@tmkfitness.no](mailto:Knut@tmkfitness.no)  
Helganesveien 34, 4262 Karmøy