



### **Vem är du?**

– Jag heter Mårten Nylén och brinner för att få folk att le och må bra. Många känner nog igen mig från TV från mina fyra säsonger med Biggest Loser och nu Ninja Warrior. Men jag jobbar även med hälsa, både fysisk som mental, och hjälper människor att Våga-Vilja-Förändra. Jag föreläser också en hel del idag och reser landet runt med målsättningen att kunna inspirera och sprida kunskap till alla jag möter. Samtidigt har jag jobbat som Personlig Tränare i över 15 år samt har startat ett hälsocamp som heter "I am Ready".

### **Hur kommer det sig att du började med träning?**

– Det föll sig väldigt naturligt då jag sen barnsben har haft intresset av rörelse och vad man kan göra med kroppen. Jag har alltid sysslat med olika sporter och idrotter och kom tidigt in på kampkonsten som jag utövar och lever med än idag. För mig är det en skapad livsstil mer än både en hobby och ett yrke.

### **Hur började du arbete tillsammans med Viktklubb?**

– Jag blev tillfrågad att utveckla ett smart och effektivt träningsprogram som kunde funka för alla. Jag har alltid tyckt att Viktklubb har haft sunda värderingar och ett bra synsätt på hälsa, vilket ledde till ett sunt och fungerande samarbete. För många gånger handlar det om att göra saker enkla, men effektiva för att det ska fungera och det tycker jag att vi har gjort.

### **Vad innebär ordet "hälsa" för dig?**

– Att må bra inifrån och ut och känna sig glad.

### **Du är bland annat personlig tränare, programledare, föreläsare och driver ditt eget hälsocamp "I am ready". Vad är det som driver dig?**

– Jag vill hjälpa människor att Våga-Vilja-Förändra och få dem att förstå att nästintill allt är möjligt bara man vill tillräckligt mycket. Jag tror att jag kan göra skillnad och påverka och då vill jag göra det. Det är så många människor som saknar tro på sig själva och som lever sina liv utan att ens ställa sig frågan "Vad vill jag" och "Vad mår jag bra av?" Att skapa leenden är bland det bästa jag vet och ett leende skapar alltid fler leenden.

### **Vad kommer du att hålla i för pass under resan?**

– Jag kommer att hålla pass i något som jag döpt till "Smart Träning". Det är ett enkelt cirkelpass med kroppen som redskap som alla kan vara med på oavsett nivå och det smarta med detta pass är att alla övningar är sammansatta i en smart cirkel för att aktivera hela kroppen och kan anpassas både upp och ner i svårighetsgrad. Varje dag ändras passet lite så man kan komma varje dag om man vill.

**Du har varit med på träningsresor innan. Vad kan deltagarna förvänta sig som följer med på Viktklubbs träningsresa?**

– Ha ha ha, japp det har jag och jag kan väl bara säga att det kommer bli en grym resa som jag hoppas alla kommer få ut massor av oavsett vart man befinner sig idag och vilka målsättningar man har. Rolig och effektiv träning, massor av skratt och ett minne för livet hoppas jag på.

**Vilka är dina 3 bästa träningstips när man är på resande fot?**

- Bästa träningen är alltid den som blir gjord och det handlar om att utgå från sig själv och sina egna förutsättningar.
- Att inte göra saker svårare än vad de behöver vara och välj träningsformer du gillar eller vet fungerar för dig.
- Skratta mycket och missa inte upplevelsen. Att träna när man reser betyder att det finns massor att uppleva och varför inte passa på..