

G: Te aves sasti thaj baxthali. Amenca adjes si e

B: Barbi, thaj te aves vi tu sasto thaj baxthalo.

G: Barbi tu san utbildade PT shaj penes amenge soj kodo PT?

B: O PT si jekh förkortning po Personligtrening. Kodo znachij kem e zhutij manushen kon kamen te trajin jekh maj sasto trajo. Sar te trenolin. Kam si varisoske mashinki kaj von chi zhanen te huzhvalin. Me sim vi specialiserad pe friavikter. Sicharav manushen sar te vazden stangi bi mashinkengo. G: Ok thaj sode gelas tuke kado te sichos ungeföär.

B: No me lem jekh intecivno utbdilning thaj kodo kam las jekh dopash bersh. Alji si vo kodol kaj zhan pe jekh bersh pel duj bersh, pel 3 bersh. Zalizhij kaj kames te kerros tut specialiserade. Po Universitet, alji me lem vortha kade po styrketrening. Ke kodo sas murro passion.

G: No akanak zhanav me kako ke si buth zhuvlja na kaj kamen te aven ande formathaj chi kamen te kerren styrkatrening, te vazden shtangi, ke darran ke kerddjona len barre muskuli.

B: Te penav tuke chaches kodo si jekh anda le jekh maj barre myth, xoxajimatha so si. So znachij kado te budulis muskuli, zurales buth vrama lel. Musaj anglunes te trenolis buth vrama. Te kerros utmanna kodola muskula te barrol. Thaj buth bersh lel te kerddjon tut barre muskuli. De kodo naj zhavshem chaches, o styrketrening navet zhutij zhuvlaj shukar formi te aven len. Fasta te kerddjon, chi veshij kechi buth morchi. Thaj anda kodo musaj te vazdes pharripe te kerres chaches buchi kodola muskulasa.

G: Akanak me kamav te zhanav...na primer me sim maj puro, thaj mange zhal maj buth te vazdav opre muskuli kana me trenolij, thaj penas akanak jekh zhuvlji kaj si 35 bershengi, zhal po treningo, penas vazhij karing le 70 kili, sode shaj zhal lake te zhal opre jekh kilo andel muskuli? Sode vrama shaj zhal?

B: Oj, zhalezhij sar xal, kodo si o maj vazhno, sode von xan, thaj sode vrama von shon po gymmet. Te zhal jekhvares ando kurko vaj duvares, sa znachij sar xan ke kado si a o o. Buth avel anda kuxnja so shuves ande cho muj. Alji mme shaj penav kade te zhal jekh zhuvlji ando gymmet, penas kade te zhal 4vares ando kurko, thaj te xal kade sar si te xal, aba pala 3-4 kurke shaj dikhel rezultato. Ke sa zalizhij sode trenolin thaj sode xan.

G: Shaj zhal kodo manush opre 1 kilo andel muskuli thela 3 shon?

B: Jo.

G: No akanak pale jekh djela si kaj med av man gindo. Na primer me sim 54 bershengo, me vazhij karing le 92 kili, m ekade kerrav kem e pherravav ando chicken sako shon 250 grami, znachica me perrav 1 kilo sako 3-4 shon, thaj me zhav opre 1 kilo andel muskuli andel 4 shon, me ahsav pe kodi vaga, feri o chicken pabarav thaj kerddjuvav maj cino. Thaj vi kako dos man gindo, ke o thuljipe maj buth than len andre thaj vazhij maj cera sar muskula.

B: Jo, e muskula vazhij maj buth sar o chicken. Anda kodo penav sakone zhuvljake, na zhan pe vaga, mafeder kerren tumen mäta. Kodo si o maj lasho rezultato.

G: Shaj sikhaves pel vast e ruzhnjica ando chicken thaj andel muskuli, te penav jekh kilo vaj panzh kili?

B: No penas jekh kilo chicken kade mezij (sikhavel le vastenca pe jekh karing le 20 centimetri bulho) thaj e muskula kade mezij (Sikhavel le vastenca jekh bulhipe pel 5 centimerti). Thaj atunchi maj buth vazhij e muskula, till skillnad kathar o chicken.

G: Kade znachica o manush te zhal opre 1 kilo ande muskuli, naj ke kerrdjon le manushes barre barr emuskuli?

B: Na buth vrama lel thaj inke le zhuvljako stato si kade ke birris te kerres les forma. Naj kade ke feri zhas ando gym thaj kerres trena sakofalo thaj sigo zhal te kames te avel lashi forma trbouj te kerres trena jekh djes vaj duj djes o perr, e vast, e pulpi, sakofalo, o dumo, kado sa kerrel ke cho chicken lel te cinjol, thaj e muskuli len te barron. Hunji zhuvlja zhan pe vaga thaj gindin kem e gelem opre jekh kilo akanak, vaj duj, kado mange chi zhal, atunchi lel te sikhadjol ke rezultato si tut. Ke sakofalo pale lel te kikedjol kethanes.

G: Sostar vazhnoj te inkerel o manush le muskuli vi thena barrola penas, ot te xal kino te inkerel le muskuli, sostar kado vazhnoj?

B: Zurales vazhnoj ke so maj pure kerrdjuvas le muskuli len te xasajven. Thyaj zurales vazhnoj te budolis kodol muskuli. Hunji gindin ke o gymmet si kodolenge kaj kamen te kerrdjon body builders. Zurales vazhnoj le manusheske te kerrel buchi kodole muskulenca. Te avel tut garderat kana puros. Chak kames vi che shavorrenca, che vnukonca te kheles tut. So maj puros le muskuli len te xasajven. Anda kodo zurasles vazhnoj te kerren variso interego vrama. Te kerren buchi le manush peske muskulenca.

G: Thaj sostar trobuj le manushes muskuli?

B: Te funkcolij o manush na. Thena aven tut skador, rörlighet te avel tut. Purros, pharesi tuke vi aba te phirres. Muskuli trobuj pe sakone faloste.

G: Kana lel o manush te kezdi te xasarel le muskuli... ande save bersh?

B: Me gindij ke pala 30-32, sajekh maj pharesi te vazden e muskuli alji sakofalo zhal. Naj ame sako te budulosiras sar kana sam terne. O procental pharesi mange te penav ke ve genetiki. Arvsmassa, sar mezij chirro djes, sosa kerres buchi, si tut pharri buchi, de te si tut sitta stillande jobb, kontrosjobb, thaj les te nakes le 30, thaj chi kerres khanchi, självklart ke xasajven e muskuli. Thaj naj vi chaches k ekade barron e muskuli feri soj, e media kade kerrdas adjes ke...maj anglal samas motionerer, maj anglal trena kerrasas, adjes, sakofalo si fitness, thaj interegi gindin ke trobuj te aves fitness. De kado naj zhavshem chahces, kodol manush kaj si pe socialamedier, kaj si ande kado fitness, von kerren kado 7 djes ande jekh kurko. Vi pochindoj lenge anda kodo. Det går inte att mäta sig kodole patretonca. Thena zhasa tävla te kerres vaj te si tut chaches kodo passion. Egentligen adjes trobuj te avas kodol manush ke variso kerras. Thena avas reshichigi. Kerr tut utmanna, chujin varikana ke cho jilo marrel. Buth zhene gindin ke o doktoro pendas lenge ke musaj te kerren prominera, thaj von feri zhan pe pesko promenad, alji o jilo chi marrel, musaj te kerres pumpa opre cho jilo, te les te purrdes te djijijpe variso ande chirro stato. Ke zurales vazhnoj hochas variso te kerres. Alji o gymmet chi kerrela tut barro thela jekh djes vaj barri, det omojligt. Len thaj kezdin thaj kerren variso, len tumenge jekhh PT, ke buth zhene zhan ando gymmet buth bersh, thaj chi dikhen chi sosko rezultato zhavshem. Thaj hunji gindin ke beshav pe kadi mashinka thaj kerrav kade, alji von chi zhanen dokladnje sar te beshen. Chi zhanen dokladnje sar te phurden. Sode vila si te kerren. Navet me kaj sim PT lem mange PT ke kamav te kerrav avencera andel hunji bajura.