

TREND VÄSSAT
SPORTMODE

REPORTAGE FÖRNYELSE
I FOOD COURTEN

MODE STIL SOM
SÄTTER FÄRG

KISTA GALLERIA

Citylife – inspiration från
din galleria | #1 våren 2017



MÅRTEN NYLÉN

Den personliga tränaren som alltid bjuder på ett leende



FIGHTERN SOM VÄLJER TRÄNINGSGLÄDJE

Mårten Nylén är den personliga tränaren och inspiratören som även skulle kunna kalla sig glädjespridare. Hans recept på framgång är enkelt: "Starta med ett leende". Häng med!

TEXT & STYLING Helena Ekström | FOTO Daniel Stiggefelt

MÅRTENS KLÄDER ÄR FRÅN:
Maje Gurn (jacket), Puma (joggers),
Warday (tröja), Adidas (shorts)

#1 CITYLIFE | 7

”Du måste vilja för att våga, våga för att kunna, men göra för att lyckas.

Märten Nylén, som går under epitetet ninja, framstår som "fearless". Ett träningsfenomen med en förmåga utöver det vanliga. Han klättrar på väggar, är oftare uppe i luften än på marken och tycks ha en energi som aldrig sinar. Men fötterna är alltid på jorden, precis som leendet aldrig är långt bort. Den tuffe fightern är egentligen en mjukis som alltid väljer glädje före resultat, eller snarare använder det som framgångsrecept.

Du kanske har sett Märten coacha deltagare till makalösa resultat i "Biggest loser", visa hur man utför effektiva övningar, eller vara i fighting-mood i något träningsmagasin? Det är lätt att tro att Märten är en orädd övermänniska. Men hur ser han själv på det, egentligen?

- För mig handlar det inte om rädslor utan om en inställning där vilja och fokus spelar stor roll. Jag tycker alltid att det är bättre att försöka, eller försöka igen, istället för att aldrig få veta. Vi kan inte påverka allt, men väldigt mycket.

Nyckeln till framgång

Just nu står Märten på scen framför tusentals människor med föreläsningsturnén "Nyckeln till resultat". Han är säker, verbal, engagerande, inspirerande och motiverande. Det

är lätt att tro att självförtroendet är medfött.

- Det är inte många som vet att jag har varit livrädd för att tala inför folk. Det var verkligen det värsta jag visste, och jag funderade länge på hur jag skulle hantera det. Vi gör ofta saker större och mer komplicerade än vad de är och ett litet steg är ofta lättare att ta än ett stort kliv. Så var det för mig: jag tog det successivt, fokuserade på "syfte och varför" och nu älskar jag att förmedla det jag kan och tror på. Vi utvecklas oftast som mest när vi möter oss själva när vi vill det som minst.

Mårtens resa mot kändis-PT, hälsofenomen, träningsguru och inspiratör började redan när han var 18, efter en minst sagt stormig period.

- Jag hade en tuff tonårstid när jag var väldigt stökig och försökte hitta mig själv. Men strax innan jag fyllde 18 år förändrades mitt liv när jag förstod att man inte hittar sig själv, utan skapar sig själv. Trots all turbulens bestämde jag mig där och då för att göra skillnad, och förändra allt till det bättre genom att starta med mig själv.

Positiv morgonrutin

Under ett samtal med Märten går det inte att ta miste på att glädjen styr hans liv, eller snarare att han styr livet efter glädjen. Hans nästan 55 000 följare på Instagram under @martennylén är välkända med hashtaggen #startamedtelleende. Ord som "vilja" och "våga försöka" finns ofta närvarande. Själv startar han alltid dagen med en positiv tanke och en positiv handling – precis som han avslutar den.

- Att känna mig glad och må bra inifrån kommer alltid vara mitt fokus. En hälsosam livsstil är inte något du får, utan något du skapar själv. Och mycket sitter i leendet. Många borde bli bättre på att fokusera på det som är bra och det som framkallar glad-känslan istället för det som är mindre bra. Då har du ett mycket bättre utgångsläge för att nå både resultat och livskvalitet.

NAMN:
Märten Nylén

FAMILJ:
Hustrun Malin, dottern Juli och hundarna Ninja och Nitro

TRÄNINGSMOTTO:
Jag gör det jag kan, så bra det går och fokuserar på att vara glad, frisk och funktionell

FOKUSERAR PÅ:
Leenden och "idag"

AKTUELL MED:
Föreläsningsturnén "Nyckeln till resultat"

INSTAGRAM:
@martennylén

AMA AWE (kimono), Ramala (sjöret),
Julia Falhorn (joggers)

Björn Borg (t-shirt), Ramala (rock)

Ramala (jida och t-shirt),
Julia Falhorn (joggers),
Addas (skor)

Glädje som framgångsfaktor

En av Mårtens senaste uppdateringar på Instagram säger allt: "Le är början på ordet leva och för att leva bra bör vi le ofta och mycket. Godmorgon!". Hans framgångsrecept är tydligt: att träna med glädje är vägen till resultat snarare än att stirra blint på tyngderna, kilona eller klockan. Resultat kommer därefter.

- Alla har vi olika talanger, det gäller bara att vara öppen för vad just du tycker om att göra, vad du vill göra och gå vidare mot det. Du bör se saker ur olika synvinklar, för att sedan välja det sätt som känns bäst för dig. När det kommer till resultat handlar det mycket om vad vi förväntar oss. Även ett bra resultat kan bli dåligt om du förväntar dig mer. Och även ett litet resultat spelar stor roll. Det är viktigt att tänka holistiskt, och titta på de detaljer som gör skillnad och som skapar helheten.

Den viktigaste framgångsfaktorn när du vill nå resultat?

- Många glömmar bort att fokusera på hur vi mår inuti och hur vi värderar oss själva, vilket är något av år det viktigaste som finns. När vi känner att vi är värda att må bra kommer vi också att hantera oss själva därefter. Det viktigaste är att titta på möjligheter och vad du kan göra, och sedan lägga till syftet med din träning. När du sedan sätter ihop syfte med möjligheter så finns det alltid något du kan göra.

Mårtens filosofi skulle kunna sammanfattas med "knoppen före kroppen", eftersom han menar att förändring kommer inifrån.

- Jag anser att vad du än vill göra eller förändra, så måste förändringen ske i huvudet. Så att du förstår varför och hur du kan ändra på saker, eller göra saker på ett enklare och fungerande sätt.

Du tränar andra, men hur coachar du dig själv?

- Jag skapar goda förutsättningar genom att ta hand om mig själv och min hälsa. När det kommer till träning utmanar jag gärna mig själv genom att testa nya träningsformer, eller göra saker på nya sätt. Just nu fokuserar jag extra på boxning, löpning och min rörlighet. Det är när du tränar med människor som är bättre än du själv som du förbättras som bäst.

Du är expert på att peppa andra, men hur motiverar du dig själv?

- Jag blir framförallt upplyft av möten med andra, att se världen ur andra perspektiv och testa på nya saker. Men jag glömmar aldrig vad min goda vän Bingo Rimer sa till mig i början av min karriär: "Mårten, du är bäst på det här, du borde jobba med det här!". En push jag är tacksam för idag!

”Positiv energi kommer alltid skapa mer positiv energi, precis som ett leende alltid kommer skapa fler leenden.”

MOTIVERA DIG SOM MÅRTEN

- Alla har olika förutsättningar, viljor och mål, så utgå alltid ifrån dig själv.
- Ett mål kan alltid nås på flera olika sätt, så välj den väg som passar dig bäst.
- Var inte en "imorgon-människa" utan gör skillnad och ta första steget redan idag.
- Alla steg framåt är steg framåt oavsett storlek.
- Sätt fokus på "gläd" och att må bra inifrån och ut!

Ramala (t-shirt och t-shirt), Björn Borg (joggers),
Addas (skor)