

OSINT

Keld Buhl Jensen.



Messenger

Marketplace

Explore

Facebook © 2018



Keld Buhl Jensen ▸ Ford Klub Danmark

October 28, 2012 · 🌐

Min gamle 2,0 is ;o)

8

7 Comments

Like

Share

View 1 more comment



Meget Nice

6y · Like



Var den født som en I S model den der? Har du flere billeder. Jeg er nysgerrig 😊

6y · Like · See Translation

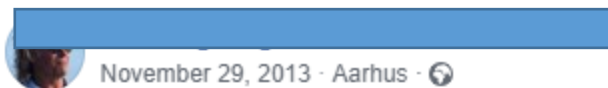


Keld Buhl Jensen Ja den er født som is model 🤪) Jeg kan da lige lave et album med lidt flere billeder..

2

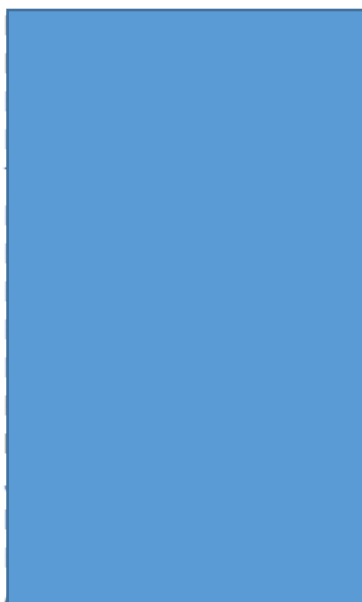
28-10-2012 Foto af en Ford som forsikrede ejer.





November 29, 2013 · Aarhus · 🌐

Det glæder mig oprigtigt med den store opbakning omkring DNFF's Natural Power Lifting 2014. Utrolig mange vil være med til at skrive Danmarkshistorie ved at være med til at skabe Danmarks første sportsbegivenhed hvor vi kræver 7 år doping fri. Efter få dage har følgende meldt sig klar til at hjælpe eller konkurrere.



Keld Buhl Jensen

>> Fotoshoot

ATLETER



Skriv dig endelig på her, hvis du også brænder for at stille op i et brag af en konkurrence hvor du med MEGET stor sandsynlighed ved at de øvrige atleter er naturlige.

[See Translation](#)

👍 39

47 Comments

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

29-11-2013 Forsikrede har tilmeldt sig som frivillig til Power Lifting



21-06-2014 Foto af forsikrede med Fitness Elite holdet. ↑





Fysisk Træner

Like This Page · November 20, 2014 ·

Eleverne på institute prøver german volume training af.

See Translation

13

10 Comments

Like

Comment

Share

Det er da også decideret ondt 😬

Like · Reply · See Translation · 3y

Forhåbentlig 4010-tempo.

Like · Reply · See Translation · 3y

GVT er et skønt program!

Like · Reply · See Translation · 3y

er det FW JBV?

Like · Reply · See Translation · 3y

Fysisk Træner Mikael

Write a comment...

Press Enter to post.

20-11-2014 Foto af forsikrede i fitnesscenter - i gang med træning/undervisning(2 fotos) 



Buhl Fitness

Like This Page · March 7, 2015 ·

Like

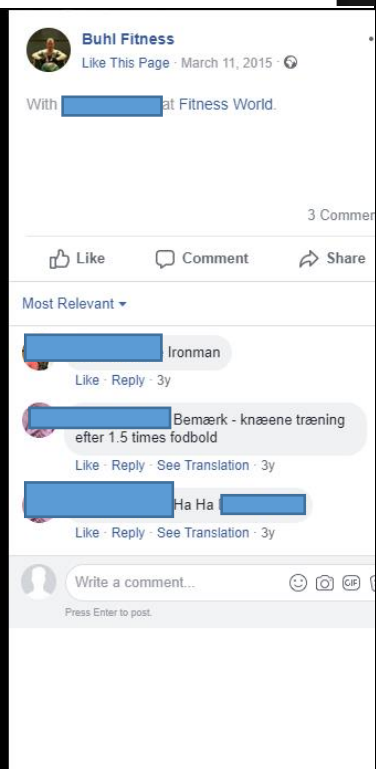
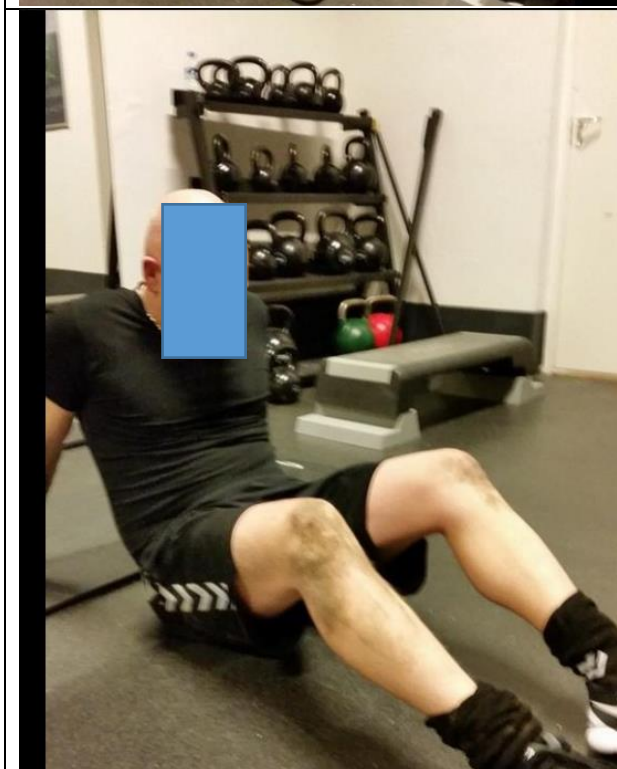
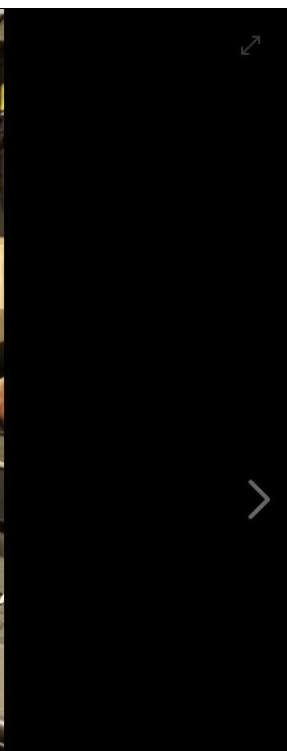
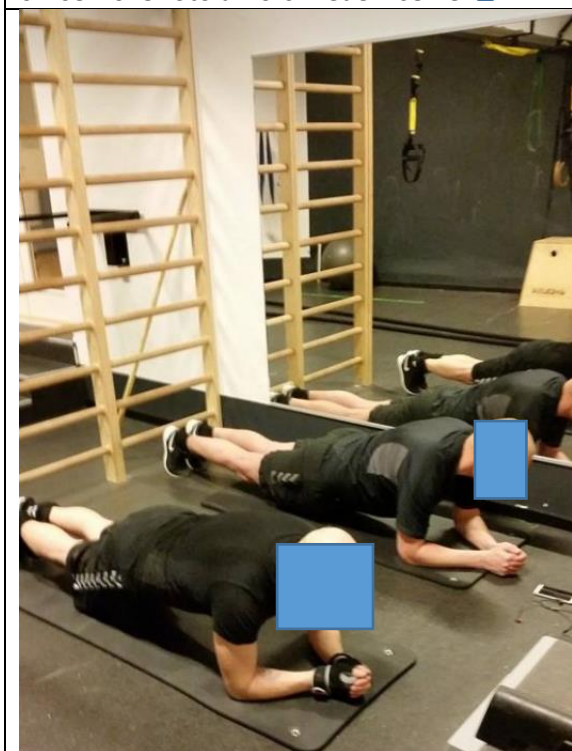
Comment

Share

Write a comment...

Press Enter to post.

07-03-2015 foto af forsikrede – selfie. ↑



11-03-2015 Fra Buhl Fitness FB-side taget i Fitness World. Forsikrede formentlig i gang med at træne 2 personer.(2 fotos) ↑



Buhl Fitness
Like This Page · March 11, 2015 ·

Hvem sagde "morgenfrisk". Så fik vi lige rykket 180+ på pulsen her kl 04.00 mens der blev brygget på et lille blog indlæg til senere i dag - stay tuned 😊

Ha en fantastisk morgen/dag derude 😊
See Translation

5 4 Comments

Like Comment Share

Most Relevant ▾

...hvornår skal du til lære at passe din seng baby 😊
Like Reply See Translation · 3y

...ge over 😊
Enjoy Faithless - Insomnia (1995): <http://youtu.be/iD6An7tKfAw>

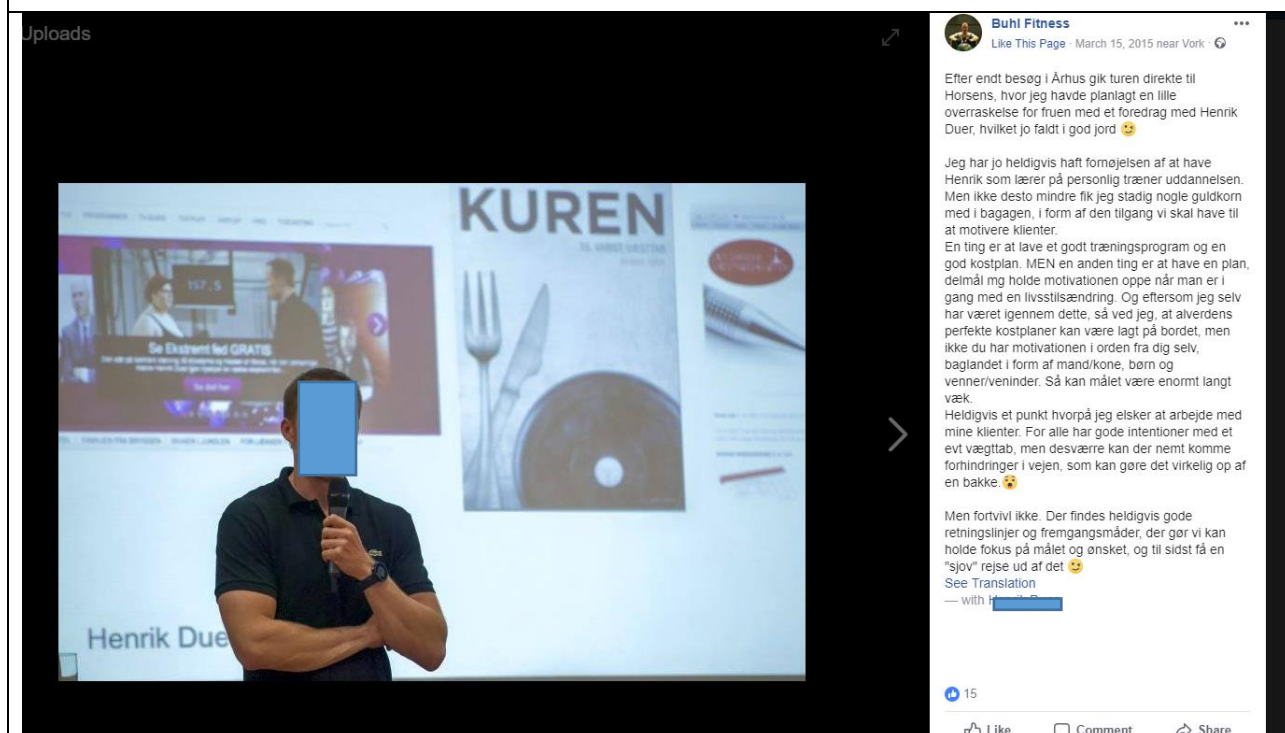
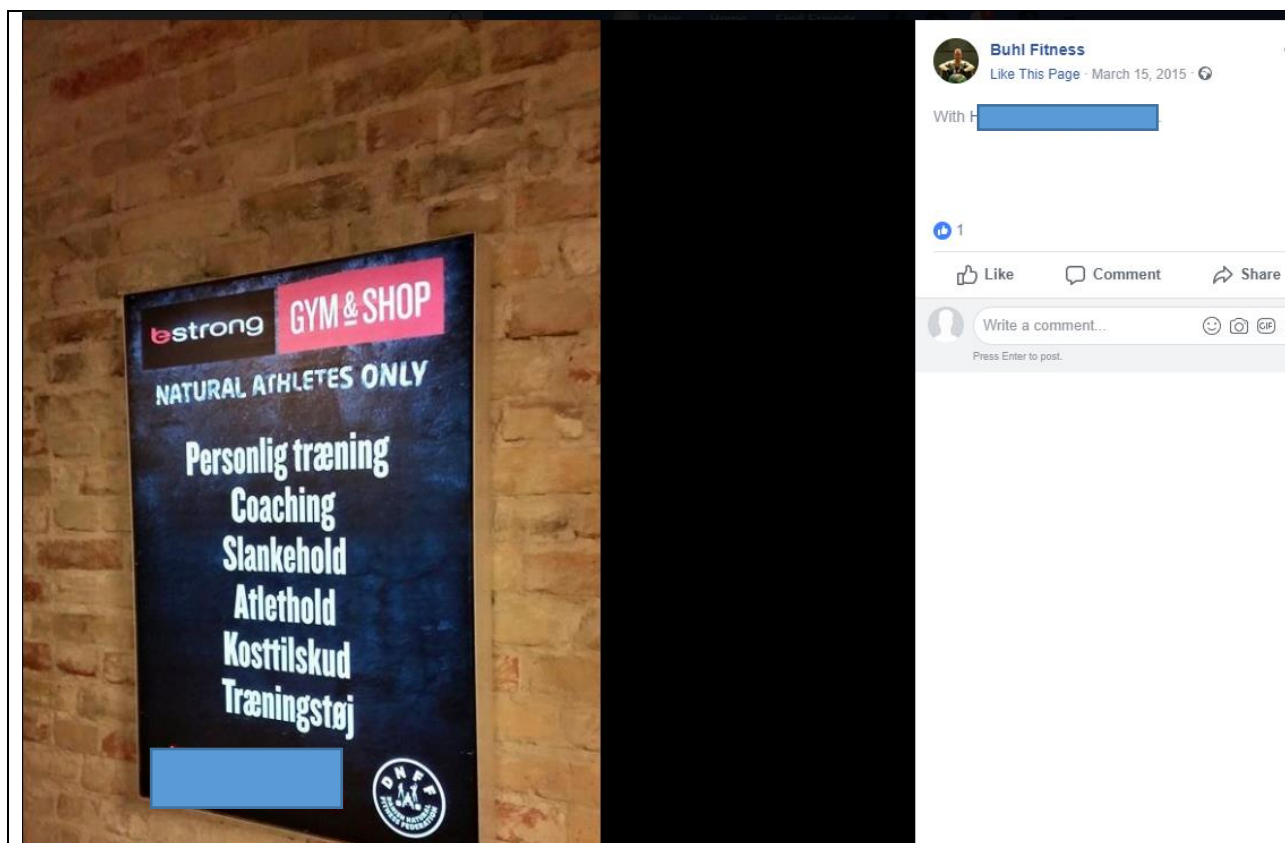
YOUTUBE.COM
Faithless - Insomnia (1995)
Like Reply · 3y

...Slå søvn op på google!
Like Reply See Translation · 3y

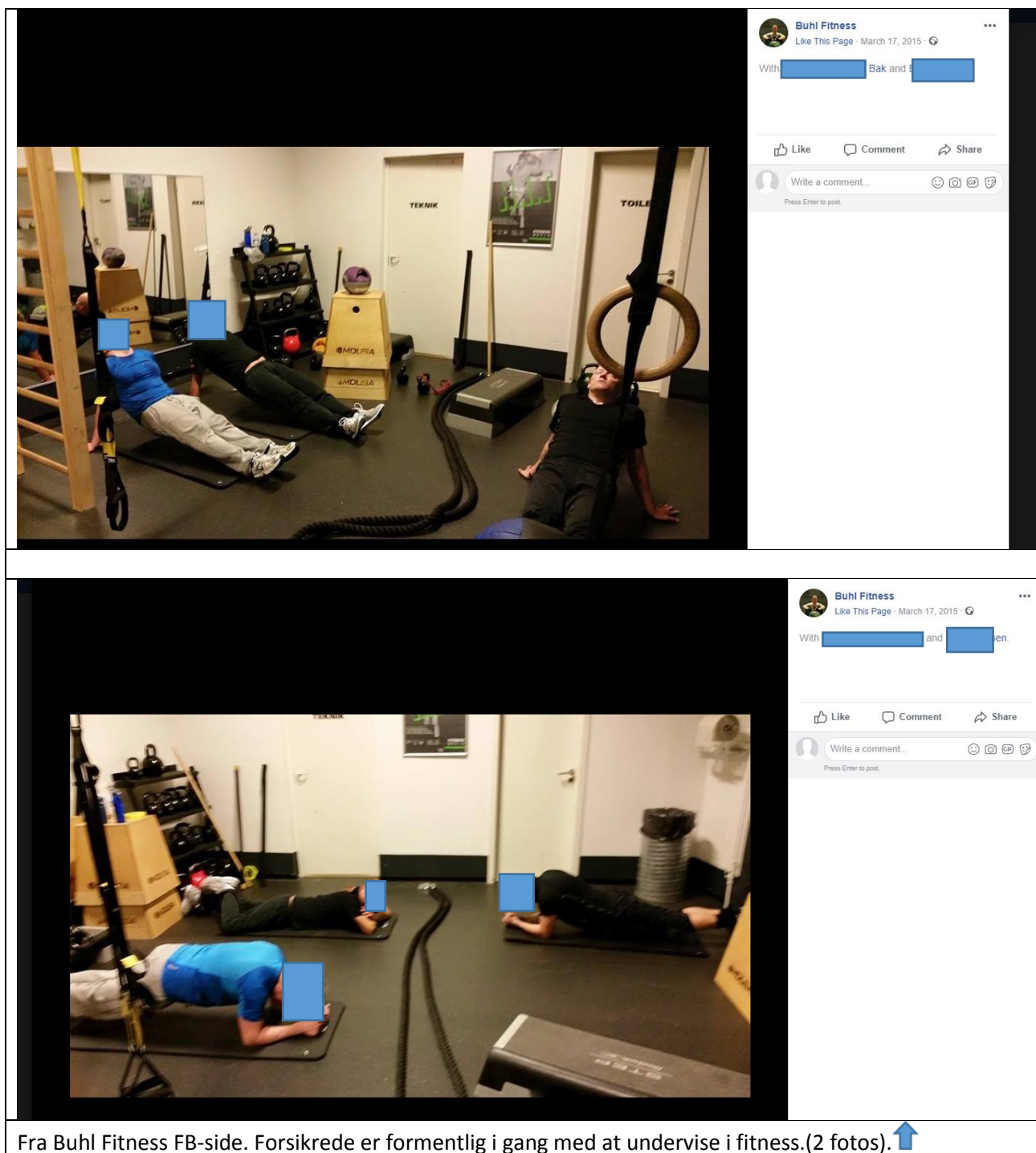
...Lige over Keld 😊
Like Reply See Translation · 3y

Write a comment...
Press Enter to post.

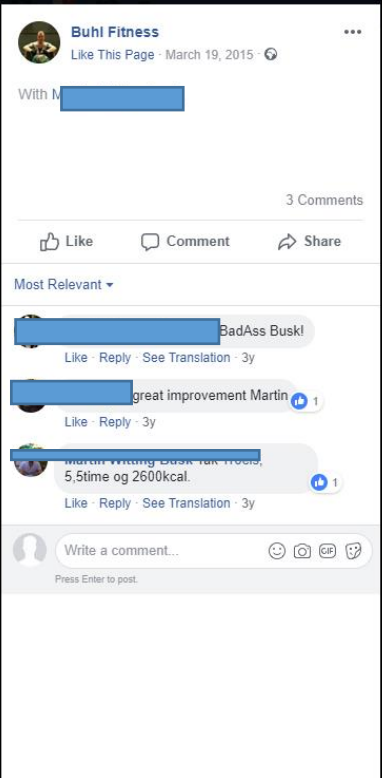
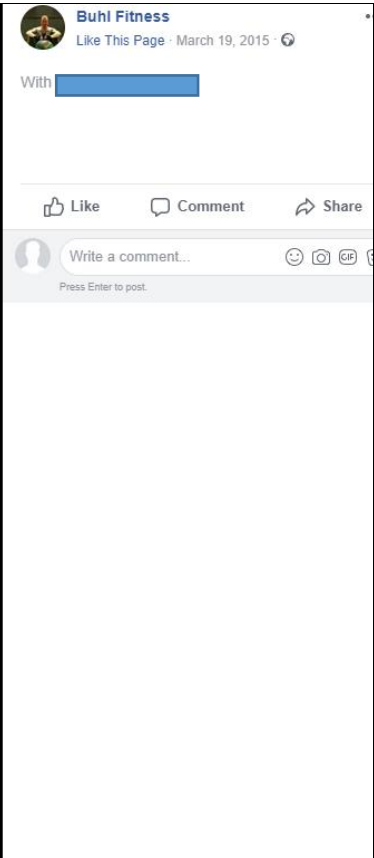
11-03-2015 Forsikrede har trænet med en puls 180+. Formentlig cykling(indendørs). Tid 28:40 min. ↑



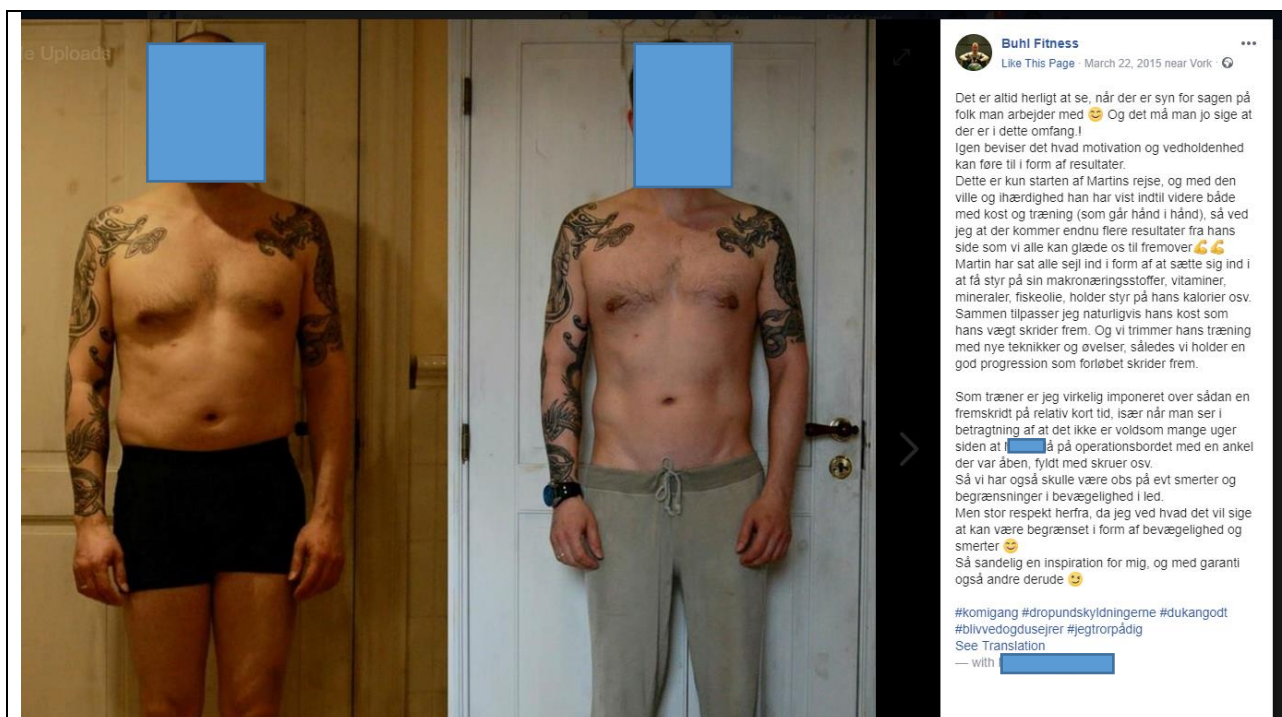
Forsikrede til foredrag omkring træning. Først i Århus herefter i Horsens.(2 fotos) 



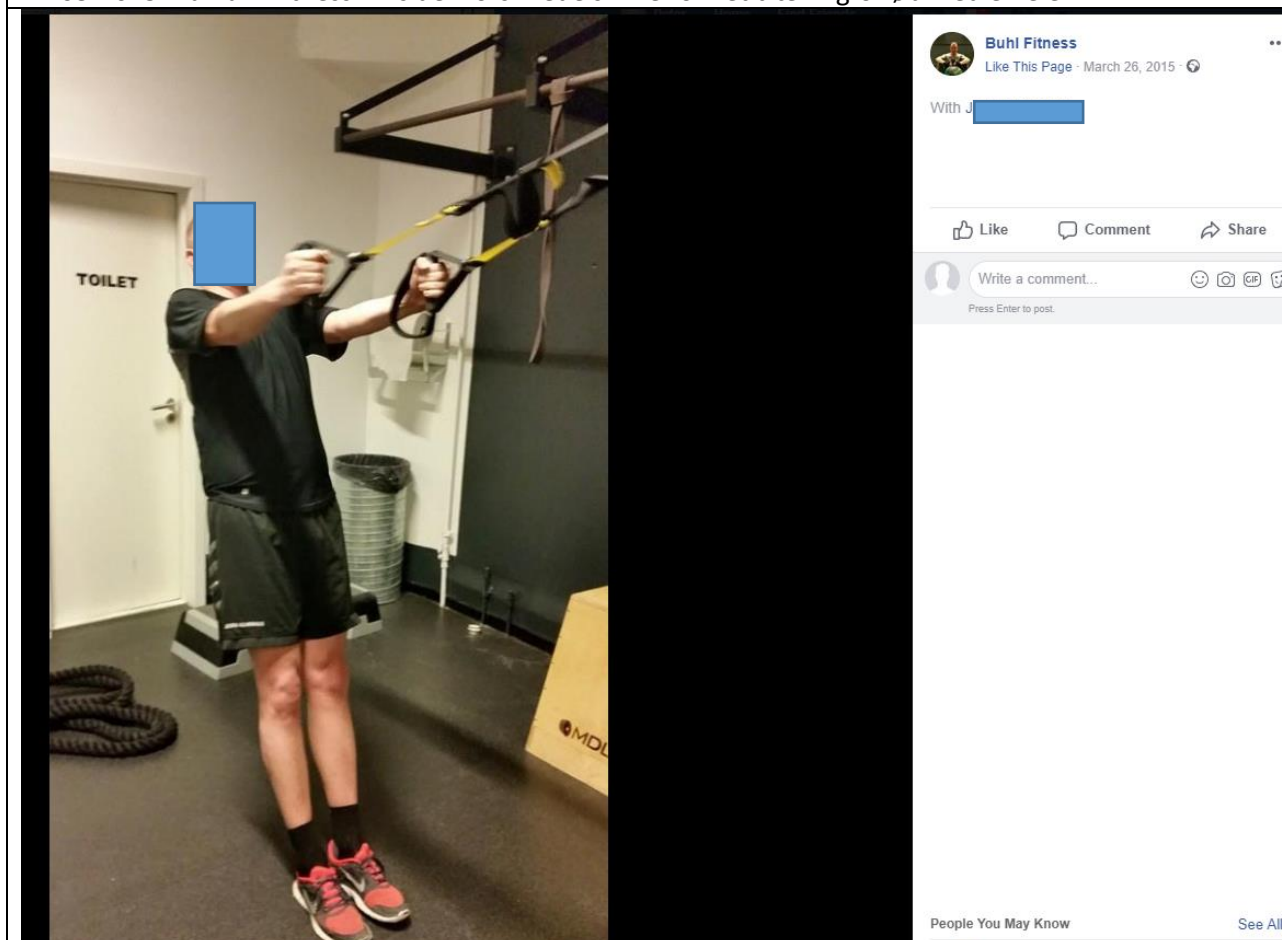
Fra Buhl Fitness FB-side. Forsikrede er formentlig i gang med at undervise i fitness.(2 fotos). 

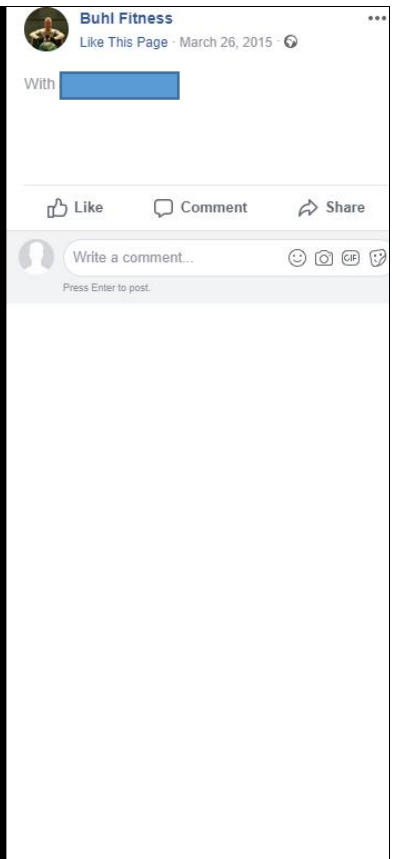


19-03-2015 Forsikrede er formentlig i gang med at undervise i fitness.(2 fotos)↑

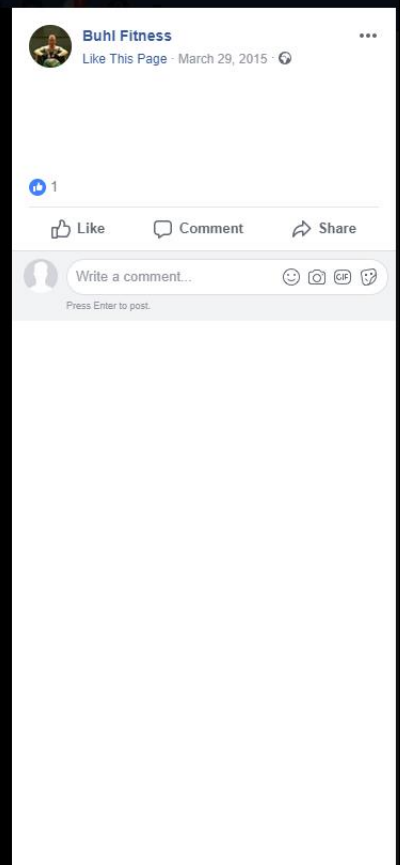


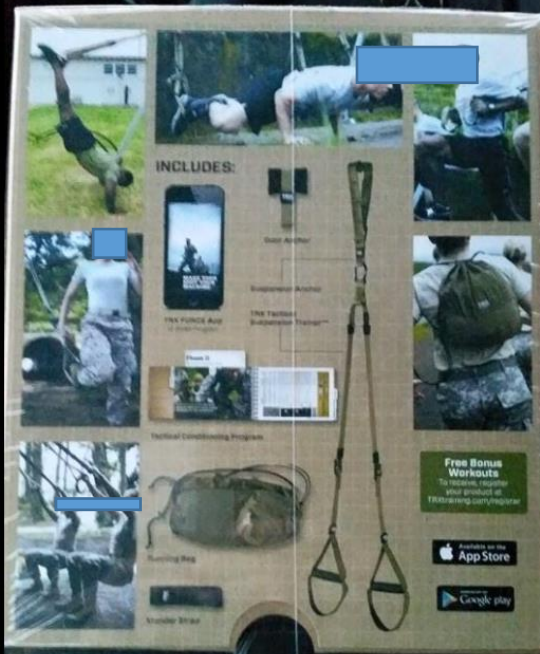
22-03-2015 Fra Buhl Fitness FB-side. Forsikrede skriver om et træningforløb med en elev. 





26-03-2015 Forsikrede er formentlig i gang med at undervise i fitness.(2 fotos) 





Buhl Fitness
Like This Page · March 29, 2015 ·

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.



Buhl Fitness
Like This Page · March 29, 2015 ·

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.



**Buhl Fitness**
Like This Page · March 29, 2015 · 6

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Mobile Uploads
12 of 97



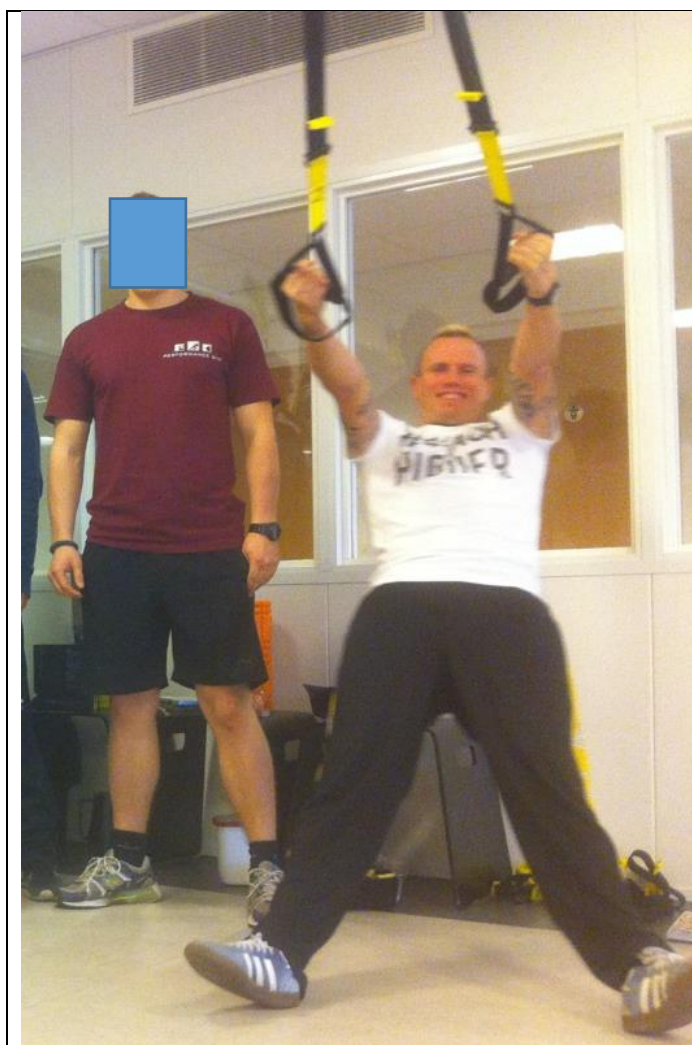
**Buhl Fitness**
Like This Page · March 29, 2015 · 6

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.



29-03-2015 Forsikrede er formentlig i gang med et kursus i TRX-træning. (6 fotos). Bl.a. et foto af forsikrede puls på 199 lag/min. ⬆



TRX Like This Page · March 30, 2015 · 🌐

Lørdagen bød på to kurser i rækken af TRX kvalifikationer. På STC var det 9 energiske instruktører der gav den gas med supergod teknik og virkeligt højt humør. Tillykke til jer med 'bestået' og tak for en skøn dag.
See Translation
— with J [redacted]
[redacted] and Keld Buhl Jensen at Fitness Viborg.

👍 24 2 Comments 2 Shares

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

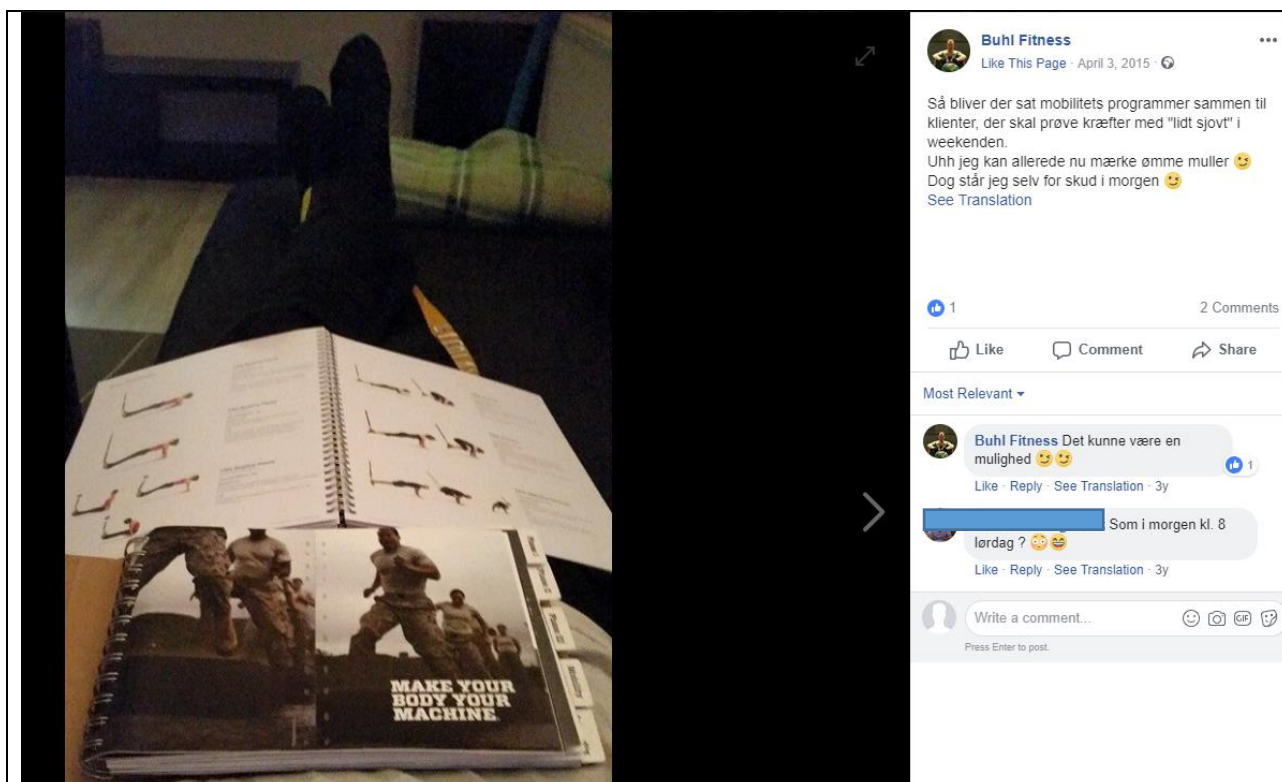
[redacted] Tak for en super god og kompetent undervisning , det var en fed dag 😊 kan stadig " mærke" den i kroppen. Vi ses til " FORCE".....
Like · Reply · See Translation · 3y 2

Keld Buhl Jensen Selv tak. Det var en super sjov oplevelse og ikke mindst meget lærerig 😊
Like · Reply · See Translation · 3y 3

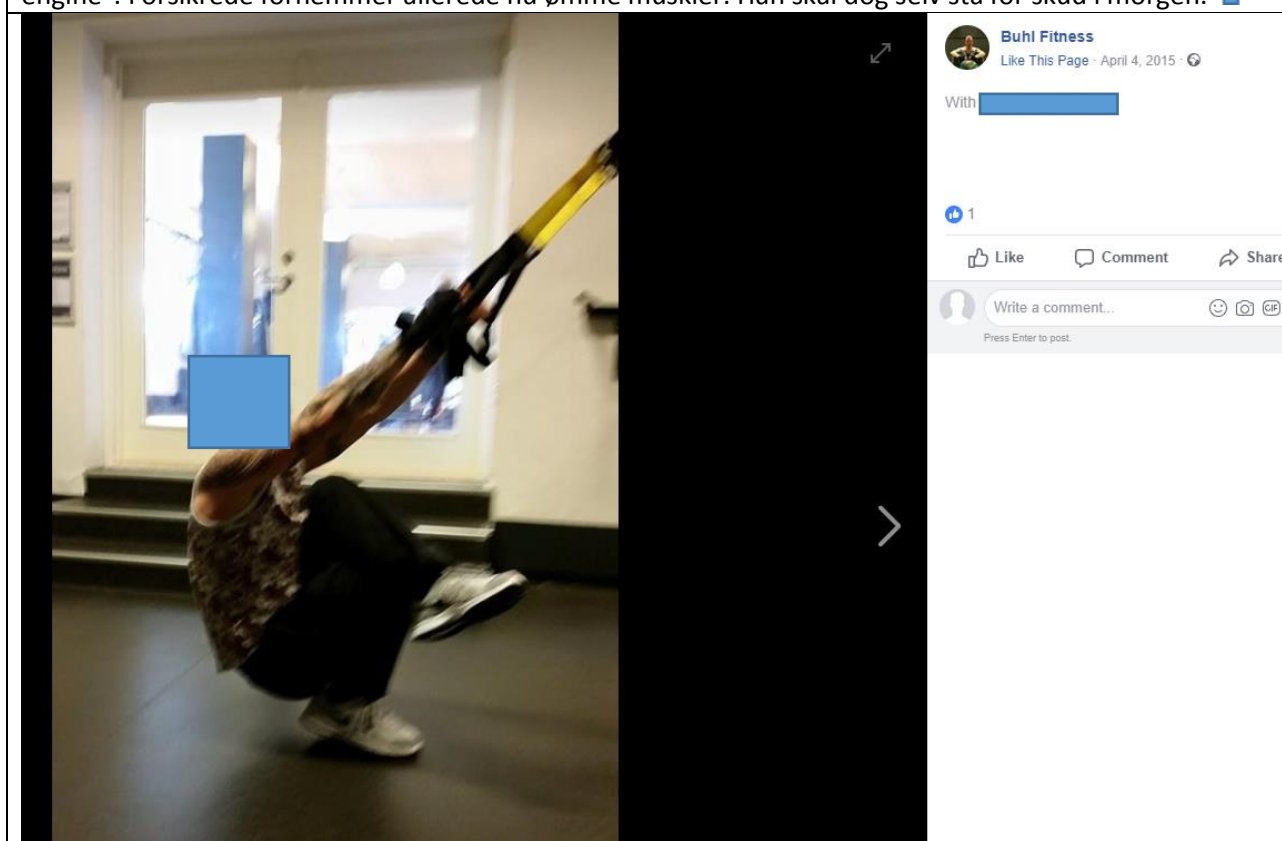
👤 Write a comment...
Press Enter to post.

People You May Know See All

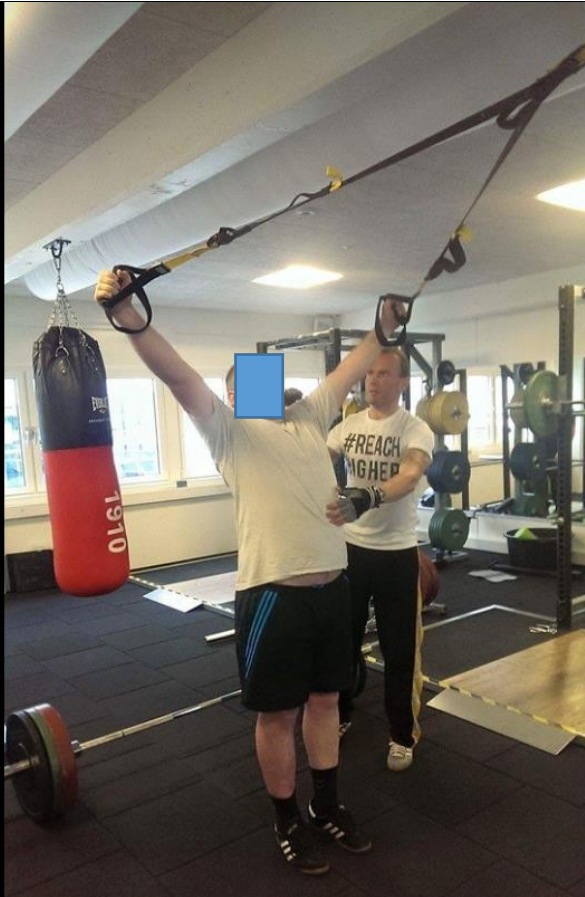
30-03-2015 ra TRX FB-side. Der anføres, at lørdagen bød på 2 kurser, hvor forsikrede var med og bestod. Foto af forsikrede, der hænger i armene. ⬆



03-04-2015 Fra Buhl Fitness FB-side. Forsikrede anfører, at han er ved at sætte et program sammen til klienter, der skal "prøve" lidt sjov i weekenden. Foto af en bog, der hedder "Make your body your engine". Forsikrede fornemmer allerede nu ømme muskler. Han skal dog selv stå for skud i morgen. ↑



04-04-2015 Forsikrede træner formentlig en person i fitness. ↑



 **Buhl Fitness**
Like This Page · April 26, 2015 · 🌐

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

 Write a comment...
Press Enter to post.

😊 📷 GIF 🗨



 **Buhl Fitness**
Like This Page · April 26, 2015 · 🌐

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

 Write a comment...
Press Enter to post.

😊 📷 GIF 🗨

ds



Buhl Fitness

Like This Page · April 26, 2015 ·

Like

Comment

Share



Write a comment...

😊 📷 📺

Press Enter to post.



Buhl Fitness

Like This Page · April 26, 2015 ·

Like

Comment

Share



Write a comment...



Press Enter to post.



Buhl Fitness

Like This Page · April 26, 2015 ·

Like

Comment

Share



Write a comment...



Press Enter to post.



Buhl Fitness

Like This Page · April 26, 2015 ·



Like



Comment



Share



Write a comment...



Press Enter to post.



Buhl Fitness

Like This Page · April 26, 2015 ·



Like



Comment



Share



Write a comment...



Press Enter to post.



26-04-2015 Foto af forsikrede, der instruerer i fitness.(6 foto) 

PERFORMANCE

PRÆSENTERER

**PROFESSIONEL TRÆNER OG
Ph.D I ERNÆRINGSVIDENSKAB**

**VERDENS FØRENDE PERSONLIGE TRÆNER
KOMMER NU TIL DANMARK**

**WEEKENDSEMINAR
AFHOLDES 9. OG 10. MAJ**

2015










People You May Know

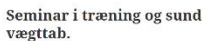
See All

28-04-2015 Forsikrede anfører, at han skal deltage i 2 dages weekend seminar med en kendt personlig træner. Forsikrede glæder sig meget. 

SENESTE KOMMENTARER

Hanne Tomassen til Hvordan kan du?

Martha til Personlig træner. Menneske eller maskine??

[illegible]

Men virkelig en super vellykket og lærerig weekend for mit veldrekkende, og stor stas til linker Performance, der havde stuet for deres fantastiske arrangement.

Vil I læse mere om herren, af er her hans hjemmeside [her](#), samt hans facebook side [her](#).

Så skaber vi lige af rund en træningsstut. Buhl, der fik lov til at møde et af sine idoler.

Ha en masse den bedste ☺



14-05-2015 Forsikrede har været på et 2 dages kursus i træning/vægttab, som han har skrevet om på hjemmesiden buhlfitness.dk + foto+ certikat. [↑](#)

collage_20150311172947712



📅 17. maj 2015 🔍 5000 × 5000

17-05-2015 Foto fra forsikredes hjemmeside buhlfitnes.dk. Foto af forsikrede selv, der tilsynladende har tabt sig. [↑](#)



Buhl Fitness

Like This Page · June 24, 2015 · Edited ·

KNÆ ALDRIG UD OVER TÆER!

WTF...

Hørte lige denne sætning igen for en gang skyld. Tog et stille suk, men havde mest af alt lyst til et ramaskrig af galaktiske dimensioner. Pudsigt nok, når folk bliver spurgt ind til, hvorfor må man ikke det? Så er svaret. Jamen det er farligt og giver smerter og skader! Du dør nærmest bare af at tænke på det. Så derfor, aldrig knæ ud over tæer, uagtet om du har vægt på eller ej. Punktum. Så meget for den evidens...

Godt så Einstein... Jeg formoder så, at du aldrig har gået på trapper, kravlet op af en skråning, samlet unger op fra gulvet osv. For det er satme svært for rigtig mange, uden knæet kommer ud over tæerne. Det kan også være farligt at at male en væg, støvsuge, dyrke, sex, skralde kartofler eller lave en Biceps curl. Og ja, du kan "knæer ud over tæer" være farligt, HVIS MAN GØR DET FORKERT !! Så hvis du ikke kan svømme, så lad være med at hoppe i vandet. Det kan du dø af.

Inden man slynger om sig med sådanne "broscience" råd, så burde man lige sætte sig lidt ind i biomekanik, således man har et lille indblik i, hvordan kroppen er bygget op og hvordan den basal virker. Det kræver trods alt ikke en doktor grad, at lige få styr på lidt grundprincipper, når man guider andre. Mennesker er ikke bygget genetisk ens, nogle har feks lange lårben, andre korte, det samme gælder for skinneben, rygøjle osv. Nogle folk har ekstremt godt udviklet dorasal fleksion i ankelleddet. Andre har forskellige typer/dybder i hofteskålen. Der kan være mange ting der spiller ind mht personers bevægelsesmønstre. Hvilket kan føres til, hvorvidt du får meget eller lidt belastning på de forskellige led - OGSÅ DIT KNÆ - sjovt nok

Så fordi nogle får ondt og ikke justerer sin teknik ind i

24-06-2015 Forsikrede er i gang med en benøvelse og skriver et lang indlæg omkring korrekt udførelse af en øvelse. ↑



Buhl Fitness

Like This Page · June 26, 2015 ·

Fredags lir ☺

På billedet er der faktisk ikke voldsomt mange kg til forskel. Det skyldes en massiv fremgang i styrke, så mange nye pr er blevet sat på det sidste ☺ Vi ved jo at muskler vejer mere end fedt rent Volume mæssigt. Well dette er jo beviset. ☺☺ Og NEJ toser. I får ikke kæmpe store gunz af styrketræning og kommer til at ligne et genetisk mutant af Arnold Swarzenegger, men en meget flottere og sundere krop, end at trampe løs i den ene time cardio efter den anden. Dette er bevist om og om igen. Og hvis jeg nævner ordet efterforbrænding, er der måske nogle klokker der ringer for nogle. Cardio må der fint være plads til, men det skal langt fra være dominerende. ☺ Og der er ikke blevet sultet, hårde diæter, kure og plis og kanel. LANGT FRA! Faktisk har jeg lige sat hende op i kalorier, da hendes stofskifte får mere og mere kapacitet til at håndtere kalorier (også kulhydrater). Mere plads til Nutella. Win win ☺ Stay tuned. Vi er ikke færdige endnu ☺

God fredag peeps...
See Translation

14

2 Comments



Like



Comment



Share

Most Relevant ▾



Buhl Fitness Ja det er resultatet der kommer, hvis man hænger i. Et gen du også har ☺

Like · Reply · See Translation · 3y

26-06-2015 Indlæg fra forsikrede på Buhl Fitness FB-side omkring kost/træning. 



 **Buhl Fitness**
Like This Page · June 28, 2015 · 

Skal du have ekstra smæk ned mod underarmen, når der trænes gunz? Så prøv feks en gang hammer curls kontra traditionelle curls. Ved hammer curls drejer du håndledet 90 grader ved løft. I dette tilfælde barbell, men kan også udføres med dumbell eller kabel. Du vil hurtigt opdage en ekstra muskel (Biceps brachioradialis), som popper frem på oversiden, og ned langs øvre del af din underarm, som på billedet med mine gigantiske arme. Eller... 

Nevermind. Prøv det hvis du vil lege med en anderledes omhed  

See Translation

6

6 Comments

 Like  Comment  Share

Most Relevant ▾

 **Buhl Fitness** Og du kan jo altid give den 4 sekunder på sænkefasen  

Like · Reply · See Translation · 3y

 **Buhl Fitness** Altså med noget fantasi kunne det måske nok lade sig gøre, og en syg krops kontrol med nogle big ass gunz. Du skal jo løfte hele din kropsvægt i kun dine albuer. Så med mindre du laver curls med 60 kg ish, så skal du godt nok hænge i 

Ved pull ups/chi... [See More](#)

Like · Reply · See Translation · 3y

 View 1 more reply

 **Buhl Fitness** Jamen jo, som sagt hvis du kan curl med hele din kropsvægt, så hæng i  men jeg kan ikke lide se for mia. om du

28-06-2015 Foto af forsikrede, der træner arme - samt en tekst omkring denne øvelse. 



Buhl Fitness
Like This Page · July 5, 2015 · 🌐

Nogle gange kan legetøj være ekstra sjovt. Feks min lille guld kæde her, aka en arm blaster. Den virker på den simple måde, at den isolerer din biceps. Mange har nok prøvet, at når man er ved at nå de sidste reps, så har man ofte en tendens til at skulle have lidt ekstra momentum / swing med, da lortet jo bliver tungt, og så kommer skulderen tit ind i billedet. Så hvis du vil være sikker på at du KUN kører rent Biceps, så er dette et fantastisk hjælpemiddel. 😊💪

Kan du lide at imponere tøserne i centeret, og svinge lidt ekstra kilo, så er det nok ikke denne, du bliver gode venner med. For den får dig til at bruge dine arme OG KUN ARME, ikke dine skuldre, hvilket resulterer for nogle, at der skal mindre kg på for at få svinet op, og det ser jo ikke fedt ud 😊😊

See Translation

7 · 4 Comments

Like · Comment · Share

Most Relevant ▾

Buhl Fitness Ja det er et pisse godt og effektivt redskab 😊
Like · Reply · See Translation · 3y

Ja de er ikke så tosset dem der. Vi har også nogle stykker i Obbc
Like · Reply · See Translation · 3y

Fedt Keld, den glæder jeg mig til at prøve. Skidt med kg bare det går i The Guns 🤔😊
Like · Reply · See Translation · 3y

Approved by

05-07-2015 Foto af forsikrede, der træner arme samt en forklaring til øvelsen. ↑

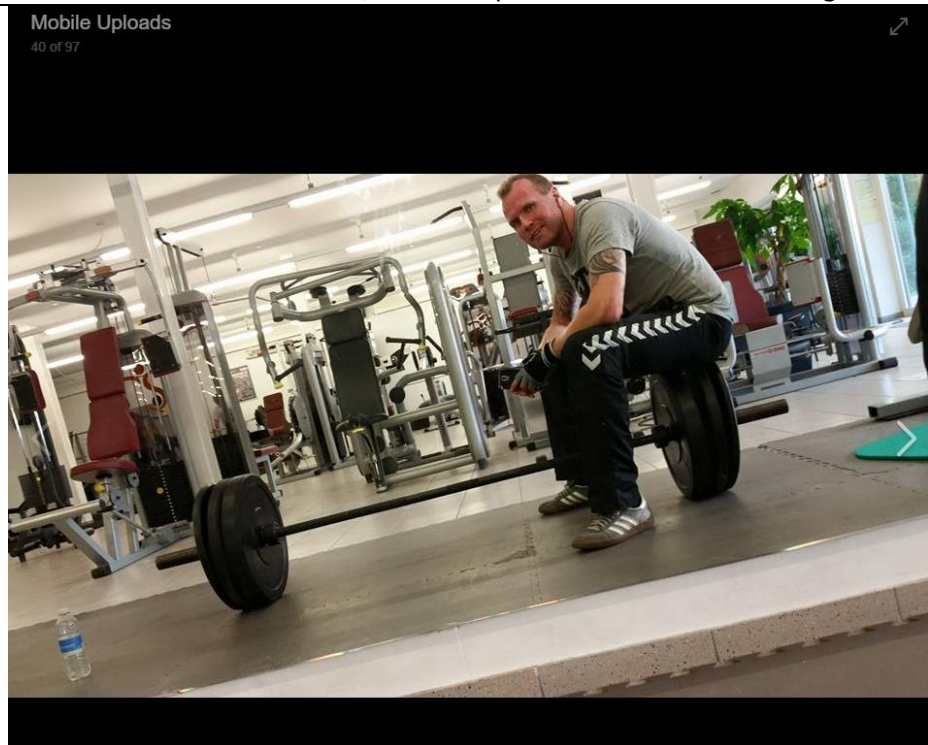


July 12, 2015 · 🌐

People You May Know

Sebastian Ege...

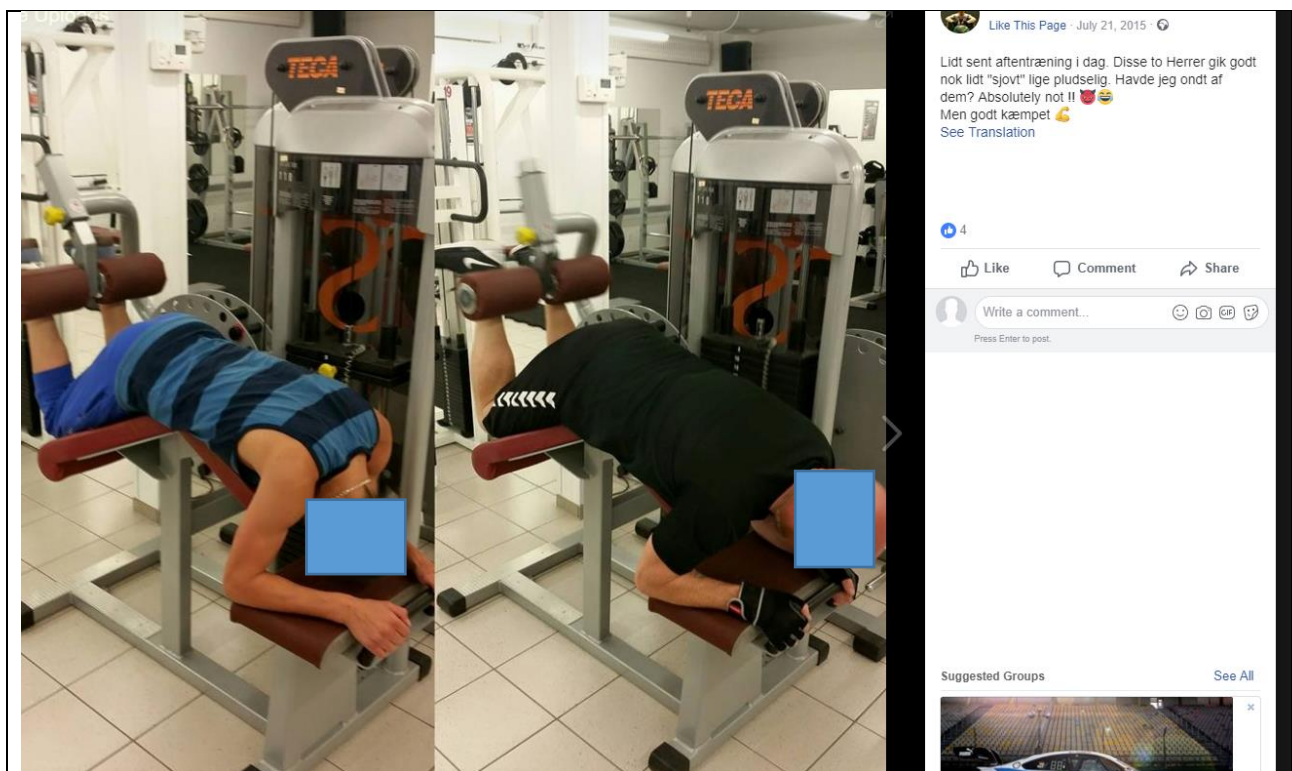
12-07-2015 Foto af forsikrede, der kører på en racerbane - formentlig Nurnburging. 



13-07-2015 Foto af forsikrede, der har trænet i fitnesscenter samt en times instruktion til anden person. 



17-07-2015 Forsikrede har tilsyneladende roet 2023 m på 8:49 min med en puls på 171. 



21-07-2015 Forsikrede træner 2 personer i fitness. ↑

21-07-2015 Forsikrede træner 2 personer i fitness. ↑

0:16

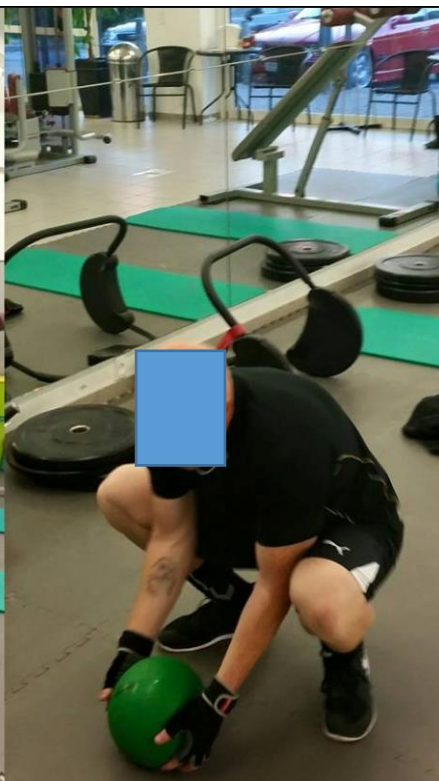
Buhl Fitness Follow

Like Comment Share

3 1

213 Views · about 3 years ago ·

Som sagt. No rebound... En dræber 😏



Buhl Fitness

Like This Page · July 24, 2015 ·

Vi havde lige et par minutter til overs i centeret i dag til at vride de sidste dråber energi ud af kroppen. Roning, løb, cross?? Hei! Giv mig et minut eller to med FULD SKRUE med en Slammer Ball. 😊 Ingen rebound what so f..... ever! Tung, træls og pisse hårdt. 🍷 nogle der sagde dræberblikke til mig? 😊
See Translation

4

Like

Comment

Share

Write a comment...

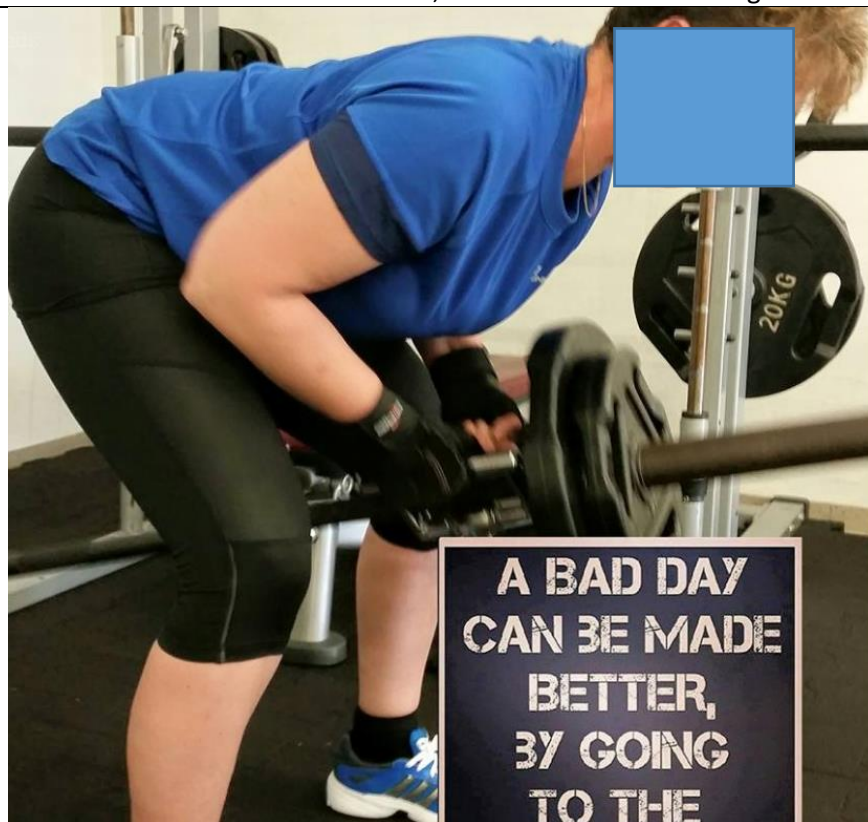
Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



24-07-2015 Fra Buhl Fitness FB-side, hvor forsikrede formentlig træner en person i fitness. ↑



**A BAD DAY
CAN BE MADE
BETTER,
BY GOING
TO THE**

Buhl Fitness

Like This Page · July 28, 2015 ·

Spas, sjov og nye pr i centeret i dag. 😊
Bedst som vi sidder med en øvelse, får jeg spørgsmålet der lyder lignende. Hvad er det, der er ved siden af?
Nu er jeg jo mere til at vise end fortælle. Så småkage sagde det og ny øvelse blev testet til Max. Ta det som en mand (kvinde) og det gjorde hun sgu 🍷 🍷

Til tider kan alle mangle motivation, det samme har været tilfældet her i de foregående dage. Men afsted kom hun. Og det gik jo ikke værre, end der kom 3 nye PR. Den ene et brag af en personlig rekord endda. 😊 blev dagen lige bedre? Ja tak!
Når man tester 2 km roning på tid, og man forbedrer sig med 5-10 sekunder hver gang, så går det absolut den rigtige vej. Men i dag blev lige trukket 1 minut af tiden - WTF. Det er satme meget, når man i forvejen holder pulsen i den lede ende hvor nogle tuder eller kaster op. 🍷 men stor respekt herfra 😊
Pisse stolt træner. Derfor elsker jeg mit job, når folk får sådan en gang medvind 😊 😊
See Translation

13

9 Comments

Like

Comment

Share

Most Relevant ▾



Buhl Fitness Som jeg har sagt. Jeg kan vise dig vejen, men du skal selv gå den. Og det gør du! 😊 😊
Men mange tak 😊 😊

Like · Reply · See Translation · 3v

28-07-2015 Forsikrede træner tilsyneladende en person i fitness. ↑



Buhl Fitness

Like This Page · July 30, 2015 ·



Like



Comment



Share



Write a comment...



Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



WE LOVE TOURING CARS

7,858 members

+ Join

Options

Send in Messenger



Buhl Fitness
Like This Page · July 30, 2015 ·

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups See All



Buhl Fitness
Like This Page · July 30, 2015 ·

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups See All





Buhi Fitness

Like This Page · July 30, 2015 ·

Da jeg er blevet bodylab forhandler, har jeg efter ønske fra flere klienter, været ude at shoppe lidt. Jeg har i samme omfang åbnet en Webshop på hjemmesiden, hvor jeg har købt alt hjem, som der findes derinde, og vil fremover holde lageret fyldt op efter udbud og efterspørgsel. På sigt tager jeg også træningsudstyr hjem.
Der kan købes direkte fra shoppen, og i kan naturligvis også fange mig og kigge ud efter varer. Udvalget er baseret lidt på, at jeg har stukket en finger i jorden mht, hvad mine klienter bruger. Så må vi jo se, hvad der er efterspørgsel på

Ha en stærk dag...

http://buhifitness.dk/?post_type=product

#bodylab
See Translation



Write a comment...



Press Enter to post.

30-07-2015 Fotos af diverse proteinprodukter, som forsikrede er blevet forhandler af.(4 fotos)



Buhi Fitness

Like This Page · August 2, 2015 ·

Mobilitetsøvelser/funktionel træning - noget der kan være kraftig undervurderet. Øvelser du også også kan sætte ind som dynamisk opvarmning inden en trænings time, som alternativ til opvarmning på feks cross eller løbebånd. På billedet, er det en skulderblads øvelse, som mange bruger inden dagens overkrops træning. 😊😊

Ha en frisk søndag 😊

See Translation

4



Write a comment...



Press Enter to post.

02-08-2015 Foto af forsikrede , der underviser 2 personer i fitness.



03-08-2015 Forsikrede beskriver en klients træning. ↑



06-08-2015 Foto af forsikrede i udlandet - muligt Tyskland. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · August 7, 2015 · 8

Powerwalk hjemmefra og ned til centeret for at få en lille fræk date med denne sorte slyngel - love it. 🍷
Nu har jeg sgu fortjent min lille pose fredagslik og en film foran tossekassen. Ha en lækker fredag aften peeps 😊
See Translation

8

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

07-08-2015 Foto fra forsikredes gåtur til fitnesscenteret samt foto af vægtstang med vægte(formentlig mindst 60 kg), som forsikrede skal træne med ↑



Buhl Fitness

Like This Page · August 8, 2015 ·

Bygger lidt wheels på lilleemor og sætter nye pr 😊💪

See Translation
— at Egtved Fitness.

8



Like



Comment



Share



Write a comment...



Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



08-08-2015 Foto fra fitnesscenteret, hvor forsikrede formentlig træner ægtefællen. ↑



**Buhl Fitness**

Like This Page · September 2, 2015 · Edited · 

Hvad gør mig glad?
I dag har det pisset ned i lårfede stråler, til dels overskyet, gråt, kedeligt og koldt. Men dette tilnærmelsesvis ikke få smilet af skærmen på mig 😊

Hvorfor? Fordi for en måneds tid siden startede jeg en klient, der vitterlig ikke kunne sætte sig på hug. Dvs det kunne hun, men det var med dinglende indadbojede knæer, hælde der løftede sig, en ryg der var ekstrem foroverbøjet og alt det shit, vi som personlige trænere skal kunne spotte 😊
Og det skal siges at vedkommende tidligere har været involveret i et uheld, der har sat sine spor i hofte, så her var en opgave kunne jeg se.

Men med korrekt cueing, øvelser med progression på at få muskelmasse på de små lårbasser og intensiv fokus på at få hjernen til at acceptere, at sige "det er helt normalt at jeg sætter mig helt lodret i dyb Squat!" Hvilket alle jo ikke kan af genetiske årsager.

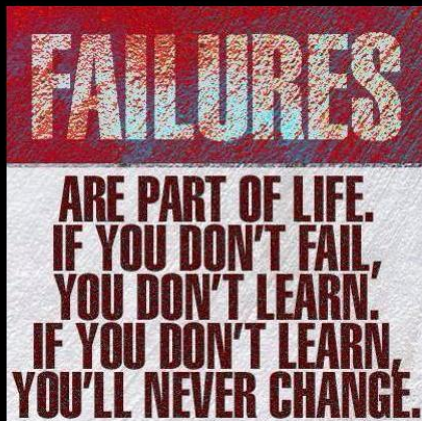
Men jeg fik hurtigt vist hende, at bla. med en trx kunne hun relativt hurtigt lære, at sætte sig pæn, dyb og med oprejst ryg. Så vi skulle jo "bare" have den beskyttende mor (læs: Hjernen) til at lære, at ikke have noget at støtte sig til, når man sætter sig. 😊

SÅ I DAG fik vi listet os ud af trx og stille og rolig fik smidt en håndvægt i hånden på hende og mig færende rundt omkring hende som et lille barn omkring juletræet, så sagde det BUM og hun satte sig i en dyb goblet Squat. Ingen hælløft, ingen knæer der svinger rundt eller ben der rystede. 🙌

DETTE gør mig pisse glad, at se en person lave sådan en fremgang. For nogle er det helt normalt, men for andre hvor motorik ikke altid spiller maks, er det sgu en kæmpe sejr! 😊

Men foruden at blive glad på klienternes veje, så er jeg jo også glad for at se, at mit arbejde bærer frugt. For at få folk rettet ind til at sætte sig i en dyb Squat med den rette teknik vel at mærke. Er snu ikke noget.

02-09-2015 Forsikrede skriver en lang tekst på sin FB-side, at han er tilfreds med en klient. 



Buhl Fitness

Like This Page · September 4, 2015 ·

Fejl... Ja gu fanden fejler jeg. Jeg er et menneske!

Hvis jeg tænker 10 år tilbage, hvor jeg startede mit første firma (inden for bilbranchen), så har jeg da utallige gange lavet en brøler, hvor jeg tænker... Ahh Einstein, det kunne du sgu have lavet bedre! Eller slet ikke skulle have lavet!
MEN ikke desto mindre kan jeg da kigge tilbage på titlen som 3 x Danmarks mester. Ja ja kald mig bare selvfred, det er ikke pointen 😊

Pointen med det hele er, at det havde jeg sgu aldrig nået, hvis jeg ikke havde rejst mig de gange, hvor der havde været stiv modvind i form af bla. fejlregninger, ødelagte stumper, fejløb og umenneskelige tidsrammer! Gav jeg op, så havde jeg sgu ikke fået de skide pokaler i hus og opnået de drømme og ønsker 😊

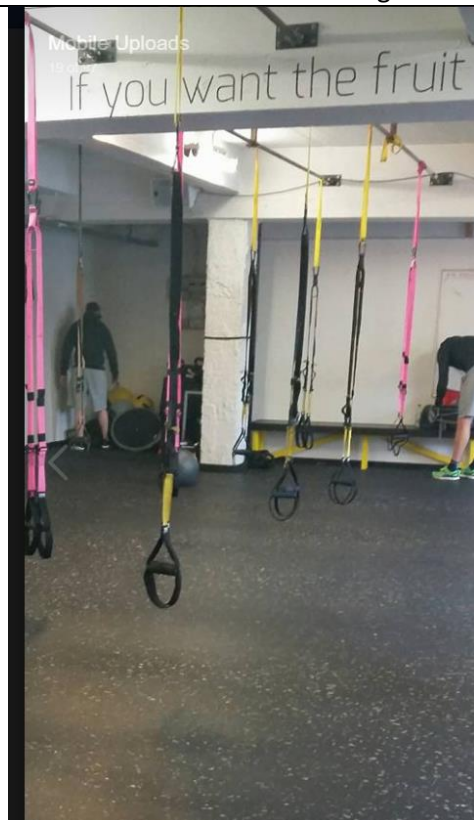
Når jeg træner folk, laver kostplaner osv. Så er det feks ikke just altid, at man rammer plet hver gang i første forsøg. Vi har mange knapper at dreje på og gode værktøjer til at skruer en lækker kostplan og et super træningsprogram sammen, men vi er jo ikke just herre over feks klienters stofskifte eller genetisk opbygning for at nævne blot et par ting ud af flere.

Starter man en klient op og der efter 14 dage ikke er sket det man håber, så smider man da ikke hele lortet på gulvet og siger FUCK DET. 😊 En ting er, at man svigter sig selv, men man svigter satme ikke personen, der stoler på dig og har hyret dig til at lave en større forandring i vedkommendes liv 😊

Nej, man kridter skoene og finder fejlen, retter kostplanen til, finder nogle bedre overførbare øvelser og får klienten på rette spor.
Nogle gange er det jo ikke engang din egen skyld, at det fejler, men derimod klienten der måske har misforstået noget i jeres plan. Så derfor skal du ikke bare give op, men finde årsagen til at det ikke lykkedes og lær af det!

Personlig træning er konstant lærdom, hvad enten

04-09-25 Forsikrede skriver lang en tekst på sin FB-side om af fejl m.v.015

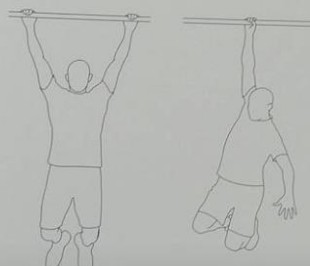


The Suspension Trainer's single point attachment provides ease of installation, adjustment and use. Simply attach it to any stable object of appropriate height and stability. The single anchor point of the Suspension Trainer enables rapid micro adjustments to the length of the suspension strap so the user can quickly equalize handle positioning. The single anchor system fosters the simple performance of multi-planar exercises over a full range of motion with control over mobility and load.

When a body hangs from an overhead support point, its center of gravity seeks the lowest point to the ground. For example, when you hang from a pull-up bar with both hands, your center of gravity pulls you toward the ground. If you were to let go and hold with one hand, your body would tilt and rotate, once again so that your center of gravity would hang at the lowest point.

Exercising on the Suspension Trainer uses gravity and movement to generate neuromuscular responses to changes in body positioning. Movements using the Suspension Trainer integrate physical fitness qualities into a single dynamic format to challenge the neuromuscular system and maximize the benefits of bodyweight exercise for safe and effective results.

This User's Guide includes the essential principles of TRX Suspension Training bodyweight exercise, case scenarios of common musculoskeletal injuries, corresponding sample therapeutic exercise programs and exercise library. Your participation in the course provides you hands-on practical experience with the Suspension Trainer, along with the key cueing and clinical tips you will need to confidently and effectively employ our TRX Suspension Training methodology in your clinic, practice, or facility.



Buhl Fitness

Like This Page · September 5, 2015 ·

Så blev en fantastisk lærerig dag overstået i Århus. Så nu kan der på cv'et tilskrives en certification som sports medicine instruktør. Fandme en fancy titel hva? 😊
Anyway - jeg arbejder jo en del med folk der har smerter eller ikke rigtig kan komme ordentlig igang efter en skade/uheld/operation m.m. Så nu er der kommet nogle rigtig gode teknikker og progressionsværktøjer (endnu et fancy ord 😊) i tasken, således jeg har mulighed for at kunne hjælpe folk på rette spor. Så nu skal der nørdes lidt teknikker det næste tid, nu hvor kørekortet er i hus 😊

OG JA det er pink trx der er på billedet med lyserøde sløjfer og det hele - bitches. Elskede at svede fra min feminine side samtidig med jeg støtter brystkræft 😊
See Translation
— at TRX Aarhus.

6

Like Comment Share

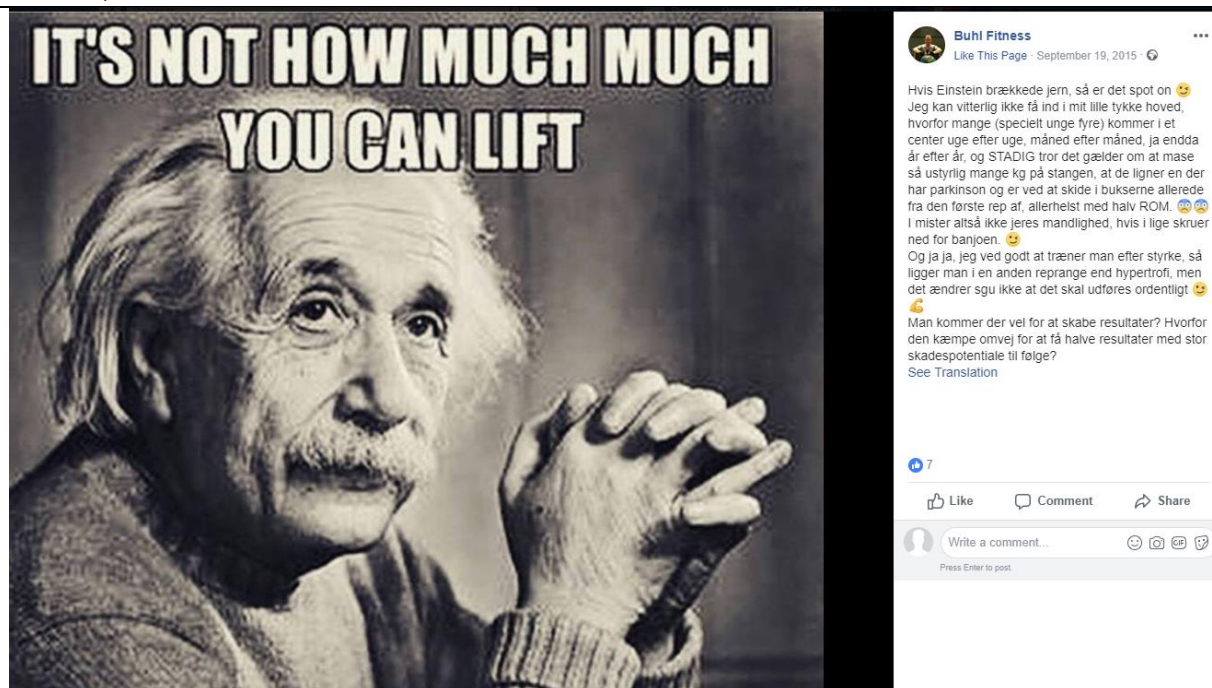
Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



05-09-2015 Forsikrede skriver, at han efter en lærerig dag i Århus, kan han nu kalde sig sports medicine instruktør. ↑



19-09-2015 Forsikrede skriver på side FB-side om unge mænd og træning(forkert træning). ↑



Buhl Fitness
Like This Page · September 22, 2015 · 5

Stivbenet dødløft. En Mother F***er for dine baglår 🍆
På billedet er hun smidt på et par stepup bænke, for at kunne få endnu mere dybde, til når vi bruger kettlebells.
Der findes flere måder at lave den på, alt efter mobiliteten i bagkæden. Du kan også stå på et par vægtskiver med en traditionel barbell for den ekstra dybde 😊
See Translation

5 · 2 Comments

Like · Comment · Share

Most Relevant ▾

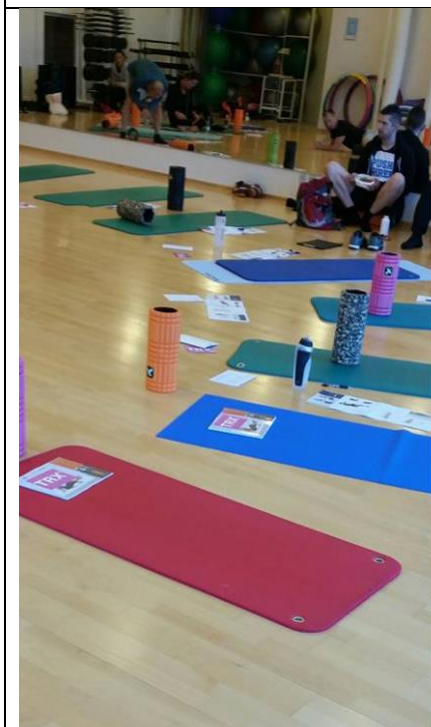
██████████ Konge øvelse der som regel giver omhed de næste par dage 😊
Like · Reply · See Translation · 3y

██████████ Awesome! 🍆
Like · Reply · See Translation · 3y

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups · See All

22-09-2015 Forsikrede træner formentlig en person i fitness. ↑



Mid/Upper Back (Thoracic Spine)

ion:
The thoracic spine is the only area which is not referred to as a group of muscles. There are so many muscles that cross through the mid to upper back. The thoracic spine is one of the most important areas of the body. Responsible for rotation during motion, also serving as a base of support for the upper body, being attached to the ribs, and playing an integral part in the thoracic spine can easily become put into a position to increase the risk of injury. Thoracic spine dysfunction can be related to shoulder impingement, tension headaches, neck pain, and upper

stures, stress, anxiety, injury, and lower body dysfunction all put the thoracic spine in a less than ideal position. When seated with bad posture, the shoulders often fall forward. This will put our thoracic spine into a position that shuts off the ability to breathe, and put the shoulders into a position that increases the risk of injury. Thoracic spine dysfunction can be related to shoulder impingement, tension headaches, neck pain, and upper

Buhl Fitness
Like This Page · September 23, 2015 · Edited · 12

I dag har jeg oplevet muskelsmerte i en hel anden dimension end den "almindelige" muskelømhed man oplever ved træning. 🍆
Ord som Shit, Fuck, For Satan, Helvede, Jeg Dør, Er du tosset osv blev hyppigt brugt 😊
Og jeg holdte mig SATME ikke tilbage. En virkelig fed følelse, som nok mange klienter ikke (med det samme) vil dele med mig fremover, men det kommer 😊
Men nu er Level 1 Foam Rolling overstået - Ser frem til Level 2 (tror jeg nok) 🙏
#thisishowweroli #bitchplease #Activeaid
#ømsombarefanden
See Translation
— at Activeaid.

12 · 1 Share

Like · Comment · Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups · See All

23-09-2015 orsikrede skriver, at han i dag har oplevet muskelsmerter i en anden dimension end almindelig muskelømhed. Forsikrede holdt sig ikke tilbage. Nu er level 1 i Foam Roling overstået. Forsikrede glæder sig til level 2(tror han nok).[↑](#)



Precision Nutrition

Welcome to PN Level 1 Certification!

Relax, you're in!
Congratulations on securing your spot.

Buhl Fitness
Like This Page · September 30, 2015 · 

Så går det løs. At uddanne sig på kostsiden er absolut lige så vigtigt, som at uddanne på træningsdelen 😊
Så nu venter der 18 prøver der hver især skal beståes for at komme til måls. Alt fra cellulær niveau til fordøjelse over til implementeringen af et endnu skarpere kost/træningsprogram. Alt sammen for at kunne yde endnu bedre service og know how til mine klienter 😊
[See Translation](#)

7

 Like  Comment  Share

 Write a comment...    

Press Enter to post.

People You May Know [See All](#)

30-09-2015 Forsikrede skriver på sin FB-side, at nu går det løs med at uddanne sig på kostsiden.

Forsikrede skal bestå 18 prøver, der venter. På fotoet står: "Welcome to PN Level 1 Certification".[↑](#)

GET OUT OF YOUR COMFORT ZONE !



TRIGGERPOINT
PERFORMANCE THERAPY

Certificate of Completion

LEVEL ONE

Foam Rolling Principles & Practices

Keld
Jensen

23rd September 2015
Date

Viborg, Denmark
Location

4
Hour Workshop

Founder/CEO
Cassidy Phillips

Buhl Fitness
Like This Page · October 3, 2015 · 

Bevis på at jeg må pine folk på den lede måde med Foam rolling. 🍷
Utrulligt godt og lærerigt kursus, hvor jeg da absolut selv blev pint til div. skældsord væltede ud af kæften på mig 😊
God lørdag peeps 😊
[See Translation](#)

8

 Like  Comment  Share

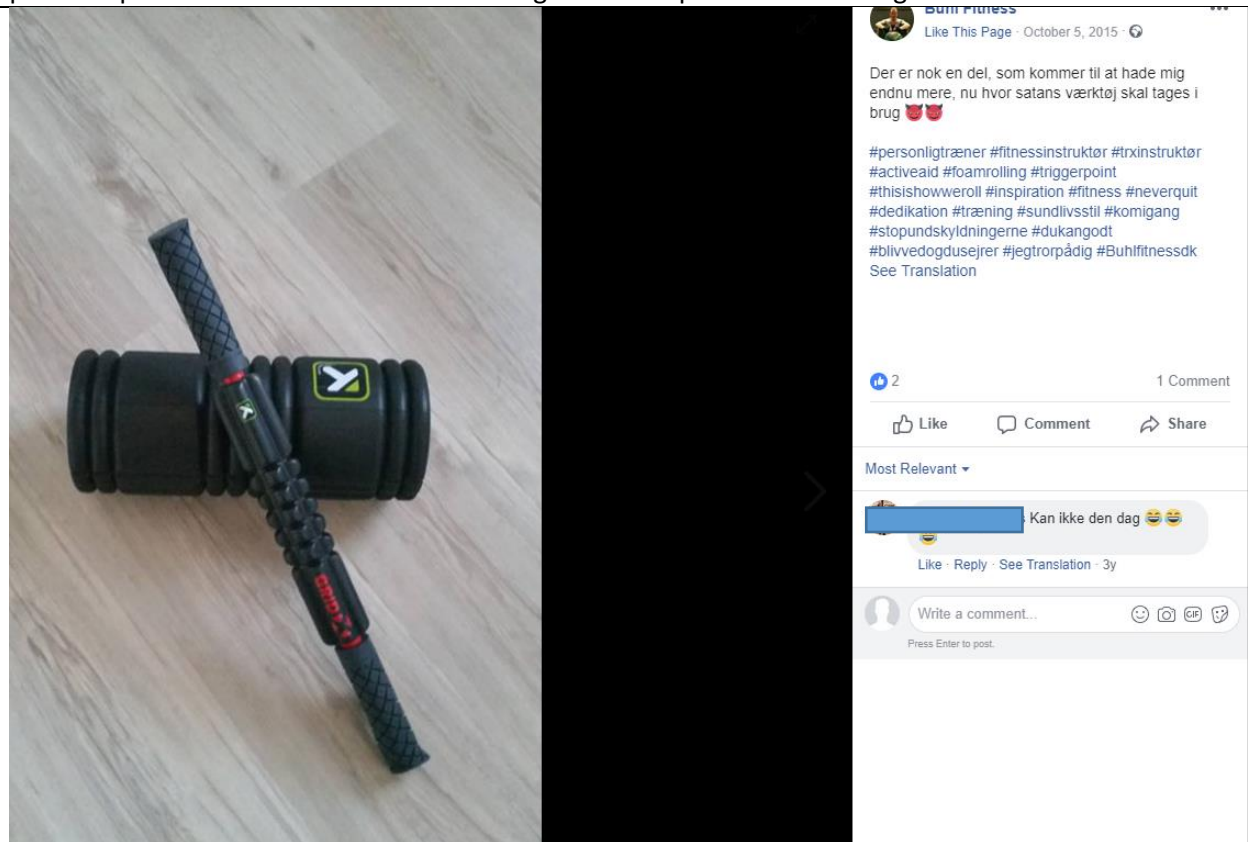
 Write a comment...    

Press Enter to post.

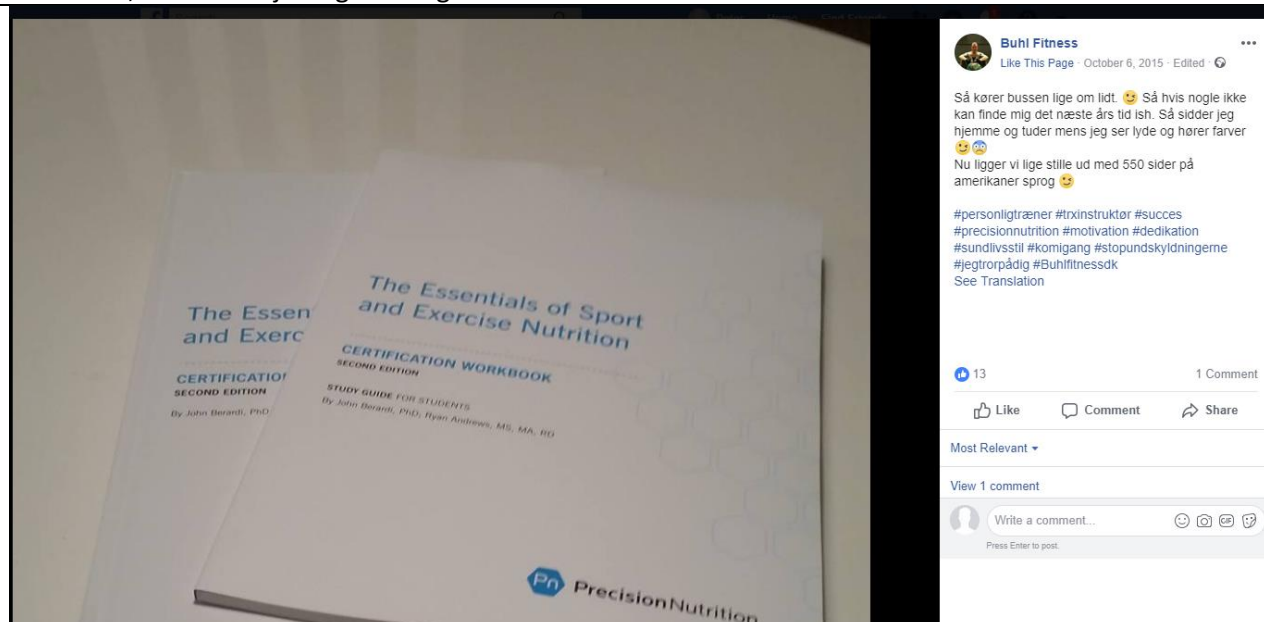
People You May Know [See All](#)

 [Add Friend](#)

03-10-2015 Forsikrede har lagt et certifikat fra den 23-09-2015. Dette er et bevis på, at forsikrede nu må pine folk på den lede måde med Foam Rolling. På kurset pinte forsikrede sig selv til diverse skældsord. 



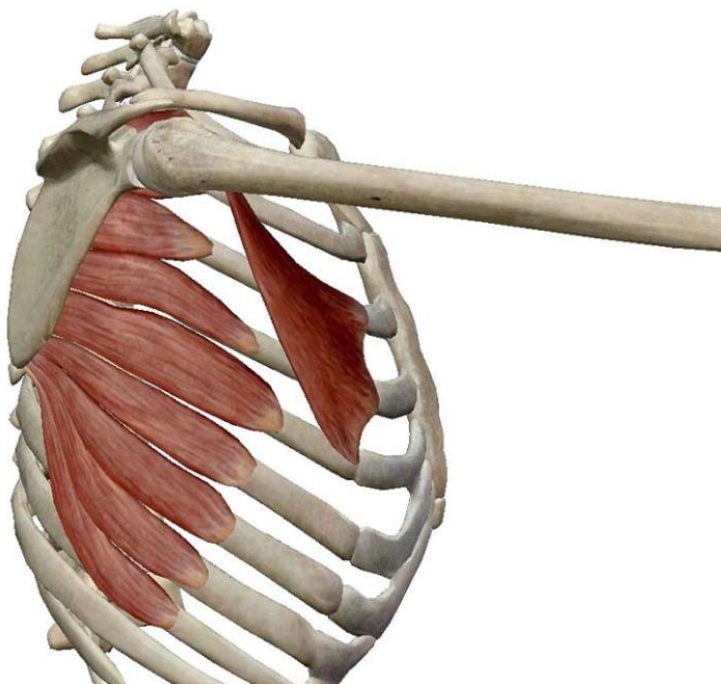
05-10-2015 Foto af Foam Rolling værktøj, hvor forsirkede skriver, at der nok er en del, der vil komme til at hade ham, når værktøjet tages i brug. 



06-10-2015 Foto af manual til et kursus. Forsikrede skriver, at hvis man ike kan finde ham det næste års tid, så sidder han hjemme og tuder. Lægger ud med 550 sider på amerikaner sprog. 



07-10-2015 Forsikrede træner person i fitness. 📌



12-10-2015 Forsikrede har lagt et foto op af skuldermuskler, hvor han anfører, at han har været denne satan igennem på en led gang isolation. En motherfucker, men et must for at holde sit skulderblad, hvor det skal være. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · October 14, 2015 · 🌐

Tidligere hofte-skade var et af udgangspunkterne, så mobilitet var en by i Rusland. Så da vi startede op, kunne vi tilnærmelsesvis ikke bøje os forover, uden ryggen dansede rundt (uden vægt vel og mærke). Og sætte sig på hug i Squat var helt udelukket. 😊 Nu trækker vi da 32 kg op fra gulvet i 4 sæt og laver ass to the grass i squat. (Kampvægt 50 kg) Bum 😊 🙌

#personligtræner #trxinstruktør #succes #motivation #inspiration #neverquit #sundlivsstil #komigang #stopundskyldningerne #jegtrorpådig #Buhlfitnessdk See Translation
— with [redacted] at Egtved Fitness.

👍 10 3 Comments

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

Most Relevant ▾

Buhl Fitness Jeg takker "tildels". For uden din egen kampgejst til at trække tungere og tungere, så var du aldrig nået hertil. 😊 Det er altid en fornøjelse at presse dig (selvom du slapper af 😊) 🙌

Like · Reply · See Translation · 3y

👉 View previous replies

Buhl Fitness Sidste uge lå du jo bare på gulvet og fedede den en hel time 😊

Like · Reply · See Translation · 3y

👉 View more replies

14-10-2015 Forsikrede træner person i fitness. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · October 15, 2015 near Vejle · 🌐

Skal der ikke være plads til godter hvis du træner og lever sundt? Jo selvfølgelig skal der det. Hvis man fratrager alt fra en persons "søde tand", så er det med garanti kun et spørgsmål om tid, før vedkommende falder i et kæmpe slik/fråde orgie. Eller i værste tilfælde så smider man hele sin kostplan over højre skulder og råber fuck det!! 😊 Nej, der skal være plads til, at til tider kunne nyde noget der måske ikke er sprængfyldt med sunde næringsstoffer, selvfølgelig altid med måde. Men nogle gange kan det være det, som giver folk det ekstra boost til at komme igennem en travl hverdag med både arbejde, træning og privatlivets gøremål 😊

Når jeg laver kostplaner til folk, så får de altid muligheden for at have plads i kalorieberegningen til at kunne nyde lidt, som de vægter højt. Det gør alting meget nemmere.

Gør jeg det selv. Hell Yes! Så længe der er styr på regnskabet når dagen/ugen er omme, så er jeg bestemt ikke træneren, der står og prædiker solen ned fra himmelen over det er usundt eller kommer efter dig 😊

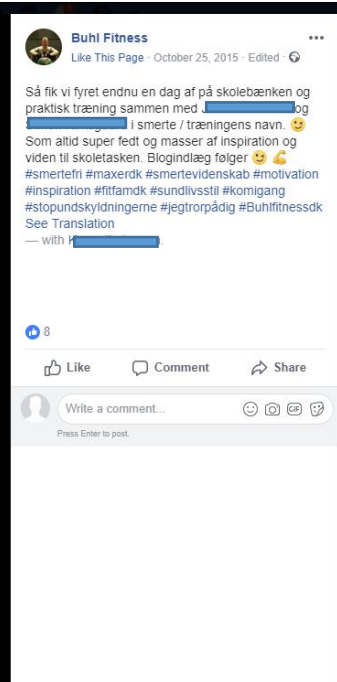
#personligtræner #trxinstruktør #succes #gladformad #bodybuilding #motivation #vægttab #kostplan #fitness #neverquit #dedikation #træning #sundlivsstil #komigang #stopundskyldningerne #jegtrorpådig #Buhlfitnessdk See Translation

👍 3 1 Share

15-10-2015 Forsikrede skriver et lang indlæg på sin FB-side omkring kost(søde sager m.v.) ↑



16-10-2015 Forsikrede har tilsyneladende været til træning. ⬆️



25-10-2015 Forsikrede har lagt et foto op, hvor hanf anfører, at han fik fyret endnu en dag af på skolebænken.(fitness) ⬆️



Buhl Fitness
Like This Page · November 6, 2015 near Randers

Udgangspunkt og slutresultat. Igen er det ikke "bare at rette ryggen". For nogle er det måske, men når jeg samtidig beder om et komplet opspænd i HELE kroppen, så skal hjernen sgu lige nultilles 😊
Så første billede viser H [redacted] opfattelse af en ret ryg. Vi tweakede og tuned på forskellige parametre og fik til sidst et fundament, som ikke kun kunne mærkes i "row musklerne" men også ben, baller, mave, bryst og ryg kom på arbejde - BIG TIME, blot pga en lille ro øvelse 😊
Godt kæmpet. Stolt træner - træt klient 😊

#personltræner #trxinstruktor #succes #vægttab #bentoverrow #motivation #hardwork #dedikation #træning #komigang #stopundskyldningerne #ejgtrotpådig #Buhlfitnessdk
See Translation

4 2 Comments

Like Comment Share

Most Relevant ▾

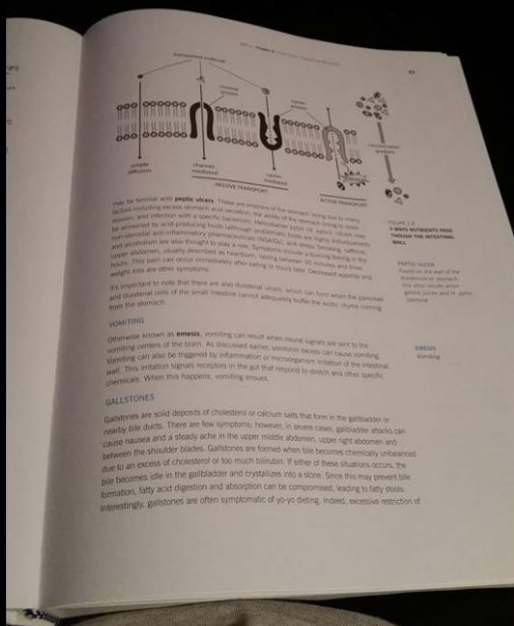
Buhl Fitness I dette tilfælde fordi der er nogle anatomiske begrænsninger der bestemmer. Ellers hvorvidt du holder med smalt (typisk underhånd) eller bredt greb (typisk overhånd), påvirker måden du rammer ryg og skulder. 😊

Like Reply See Translation · 3y

[redacted] Sådan der skal det være. Er underhånds greb det bedste eller halv halv?

Like Reply See Translation · 3y

06-11-2015 Forsikrede træner en person i fitness ↑



Buhl Fitness
Like This Page · November 10, 2015

Nogle gange er eksamener altså mere "anderledes" end andre gange må man sige 😊
Galdesten, tarminfektion, opkast og diarré er på dagens menu. Bon appetit 😊
Well, skal man guide folk i kost/ernæring, så er det for mig vigtigt at vide, hvad der rent faktisk sker eller kan ske inde i vores krop, selv nede på cellulær niveau 😊

#personltræner #trxinstruktor #succes #vægttab #precisionnutrition #træning #sundlivsstil #neverstoplearning #stopundskyldningerne #ejgtrotpådig #Buhlfitnessdk
See Translation

4 2 Comments

Like Comment Share

Most Relevant ▾

Buhl Fitness Absolut. Men er nu nået til hormoner. Det er lidt mere appetitlig 😊

Like Reply See Translation · 3y

[redacted] Synes nok det så bekendt ud 😊
Det er spændende...

Like Reply See Translation · 3y

Write a comment...
Press Enter to post.

People You May Know See All

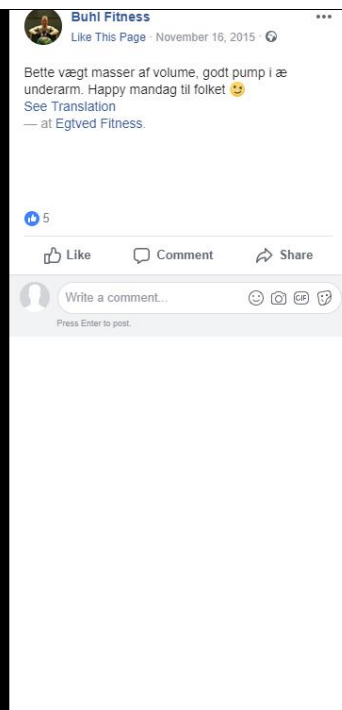
10-11-2015 Forsikrede anfører på sin hjemmeside omkring en eksamen i bl.a. galdesten m.v. Foto af en side i en lærebog.(på engelsk) ↑



13-11-2015 Forsikrede har lagt et foto op på sin FB-side af et par træningssko og anfører, at han gælder sig til at træne igennem med disse. Skoene er hans ynglings til "ben-træning", idet han ikke har brug for ekstra hælløft til squat. ↑

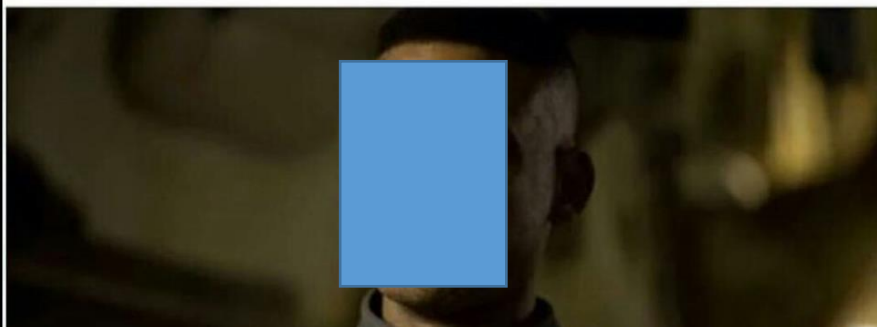


15-11-2015 Forsikrede har lagt et foto op af et par høretelefoner og anfører, at han løfter 10 % mere med musik i ørene. 



16-11-2015 Foto af forsikredes venstre underarm, hvor han anfører lile vægt med masser af volume. 

When u had a hard time finishing
the set and ur partner hits u with
"that was jus a warmup set"

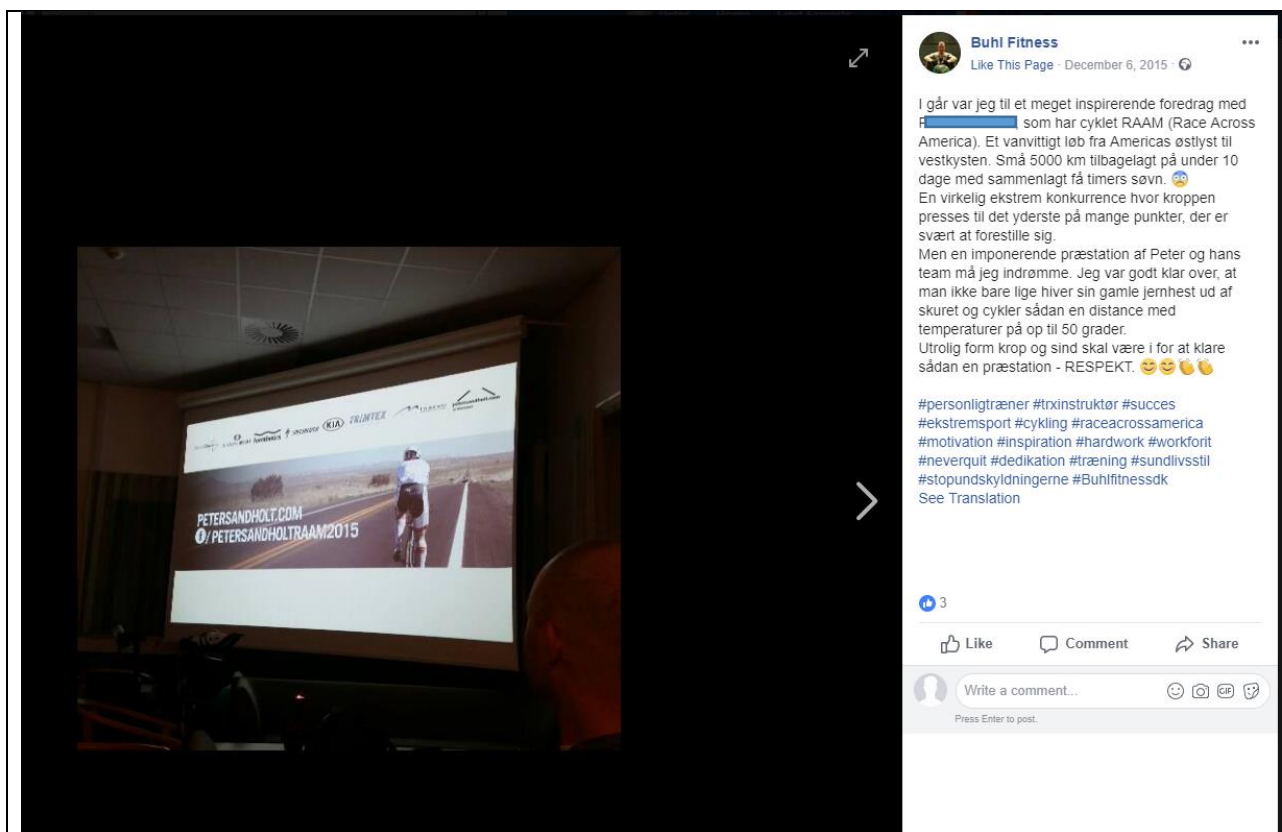


21-11-2015 Forsikrede har lagt et foto op af et ansigtsudtryk som han fik mange gange i dag i forbindelse med træning af en person. ⬆

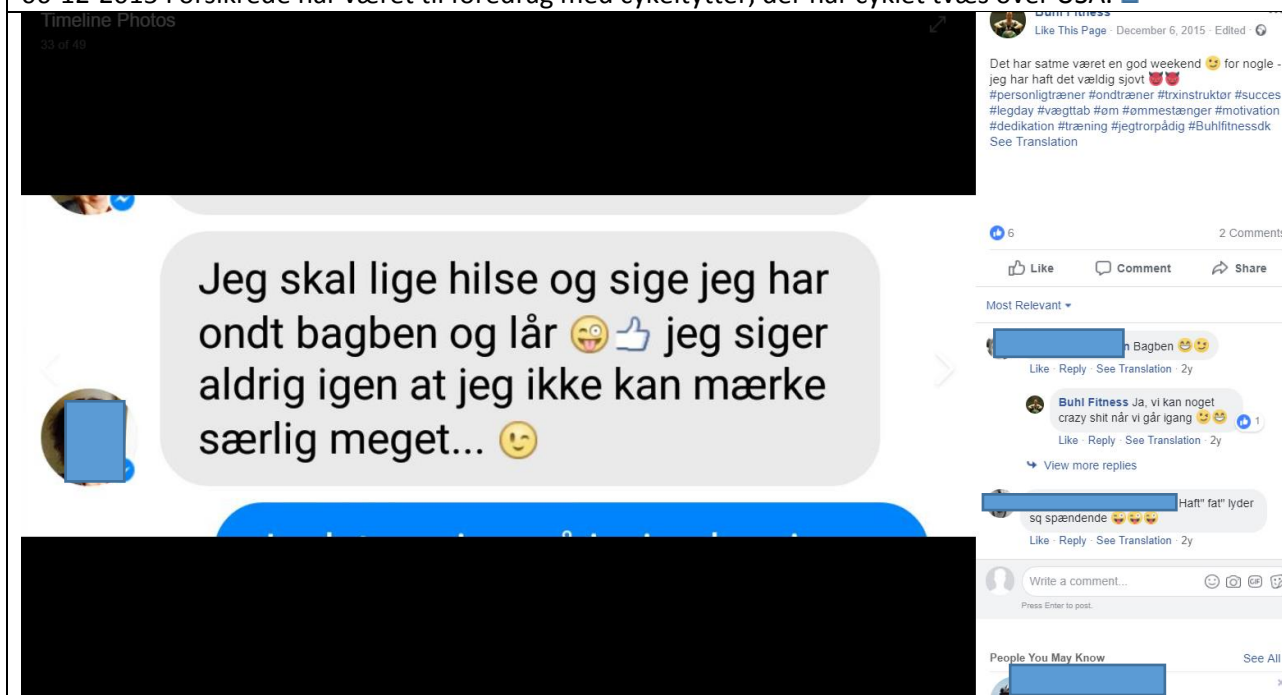


03-12-2015 Forsikrede træner en person i fitness. ⬆

[See All](#)



06-12-2015 Forsikrede har været til foredrag med cykeltytter, der har cyklet tværs over USA. ↑



Jeg skal lige hilse og sige jeg har ondt bagben og lår 😊👍 jeg siger aldrig igen at jeg ikke kan mærke særlig meget... 😊

06-12-2015 Forsikrede har tilsyneladende trænet en person i fitness, der har fået ondt i bagben og lår. ↑



2015-12-07.mp4

07-12-2015 Forsikrede træner lægmuskler. ↑

ntos



Buhl Fitness

Like This Page · December 9, 2015 · 🌐

Her sparker [redacted] lidt røv med en gang hexbar død løft. Et fantastisk redskab til at lære at få hofte og knæ til at arbejde sammen, hvis man er på vej ind i verdenen til at lave frie Squat og død løft. Med en hexbar kan det for mange være nemmere at gå til mht til balancen pga vægtfordelingen/tyngdepunktet, da man selv står som centrum i midten af lortet 😊 Stay strong 💪

#stærktøs #vihadetsjovt #successoplevelse
#personligtræner #trxinstruktør #vægttab
#egtvedfitness #inspiration #fitfamdk #hardwork
#workforit #neverquit #dedikation #træning
#jegtrorpådig #Buhlfitnessdk
See Translation

👍 6

2 Comments



Like



Comment



Share

Most Relevant ▾



Buhl Fitness Så må du komme til storbyen Egtved. Der har vi the shit 😂 👍 1

Like · Reply · See Translation · 2y



[redacted] Gad godt vi havde sådan en i et af de centre jeg kommer i.

Like · Reply · See Translation · 2y



Write a comment...



Press Enter to post.

09-12-2015 Forsikrede træner en person i fitness. ⬆



**Buhl Fitness**
Like This Page · December 9, 2015 ·

Sig hej til J. [redacted] som i dag er startet på et længere forløb hos mig. Målet er stort må man sige. Vægttab, muskelmasse og en drøm om at komme på en scene. Jesper har været realistisk mht hvilket år han gerne vil nå sit mål, så vi har tid til at gøre det rigtigt, uden vi skal fede den i krogene. 😊

Vi deler det selvfølgelig op i etaper for at det ikke bliver for uoverskueligt. Og der kommer naturligvis mange delmål, for at vi kan få en masse sejre med på vejen 😊

Men viljen og beslutsomheden er der i den grad må man sige. Så hvorfor ikke starte med at sætte en ny lille pr og trække på den anden side af 100 kg 😊💪

Nu skal der nørdes teknikker og mange sjove øvelser de næste år. Jeg er meget spændt på at se hvad vi sammen kommer til at opnå 😊💪

Let the game begin.. 🐉

Buhl out.

#personligtræner #trxinstruktør #succes #gymrat #exercise #træning #vægttab #bodybuilding #strong #egtvedfitness #getshitdone #drømmemålogønsker #klub100 #motivation #dedikation #inspiration #fitness #fitfam #fitfamd #hardwork #workforit #stopundskyldningerne #jegtrorpådig #Buhlfitnessdk
See Translation
— at Egtved Fitness.

22

5 Comments

Like

Comment

Share

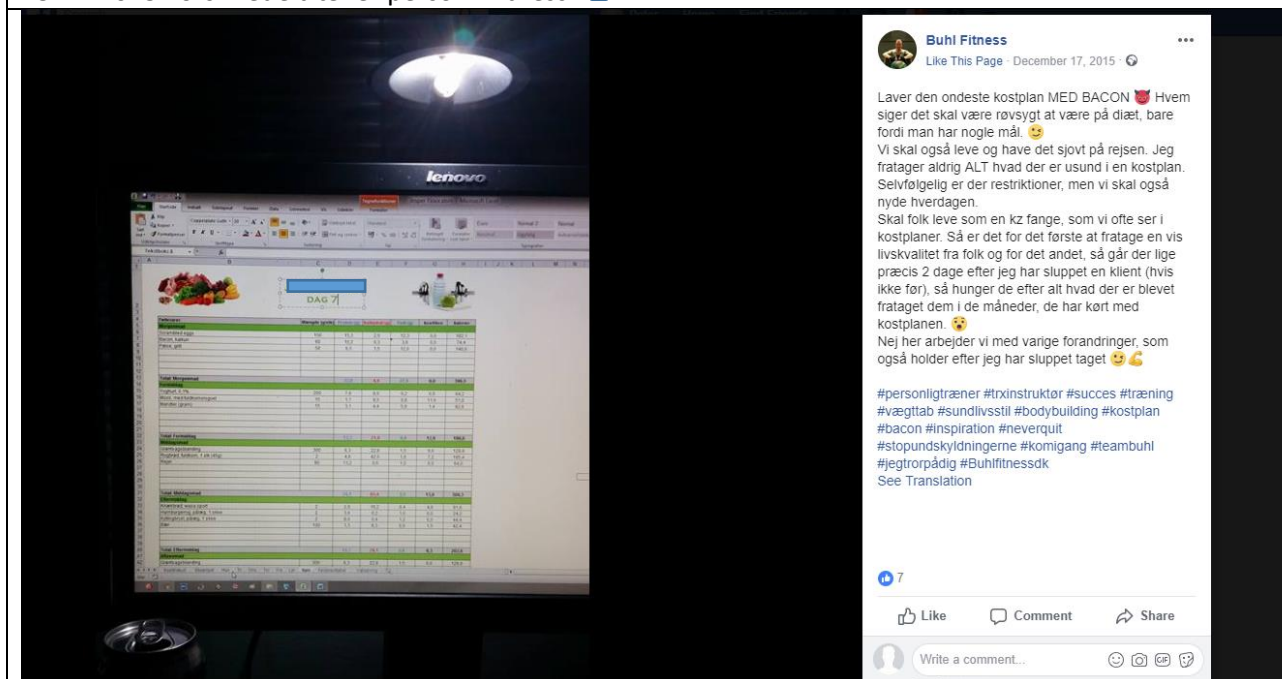
Most Relevant ▾

 Jeg hepper på dig 🍷🍷 1

09-12-2015 Forsikrede har fået en ny person, som han skal træne i et længere forløb. ⬆️



13-12-2015 Forsikrede træner person i fitness. ↑



17-12-2015 Forsikrede har lagt en kostplan på FB-siden til en af klienterne. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · December 18, 2015 ·

Her ser I en trofast klient 😊 kører glædeligt 100 for at træne, og så oven i købet på sin fødselsdag 🍰 Stor respekt 🙌🙌
I dag havde vi trukket i udendørstøjet og fik brændt dm helvedes masse energi af på forhindringsbane og med gode gamle trx 🍷🍷
Fantastisk sjovt og varierende træning. 😊
God weekend peeps 😊

#personligtræner #trxinstruktør #succes #træning #vægttab #sundlivsstil #trx #sjovtræning #fødselsdagsbarn #neverquit #stopundskyldningerne #komigang #jegtrorpådig #Buhlfitnessdk
See Translation

2

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



18-12-2015 Forsirkede træner en person i fitness. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · December 21, 2015 ·

Når man til træning får en gave, og den oven i købet indeholder dette, så er der sgu en der kender sin træner godt 😊😊😊
Der er ikke et øje tørt, og jeg takkede selvfølgelig med at kvittere med 1 time hvor pulsen lå omkring 800 🍷🍷

#personligtræner #trxinstruktør #gave #Nutella #gladtræner #hardwork #stopundskyldningerne #Buhlfitnessdk
See Translation

10

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

Suggested Groups

See All



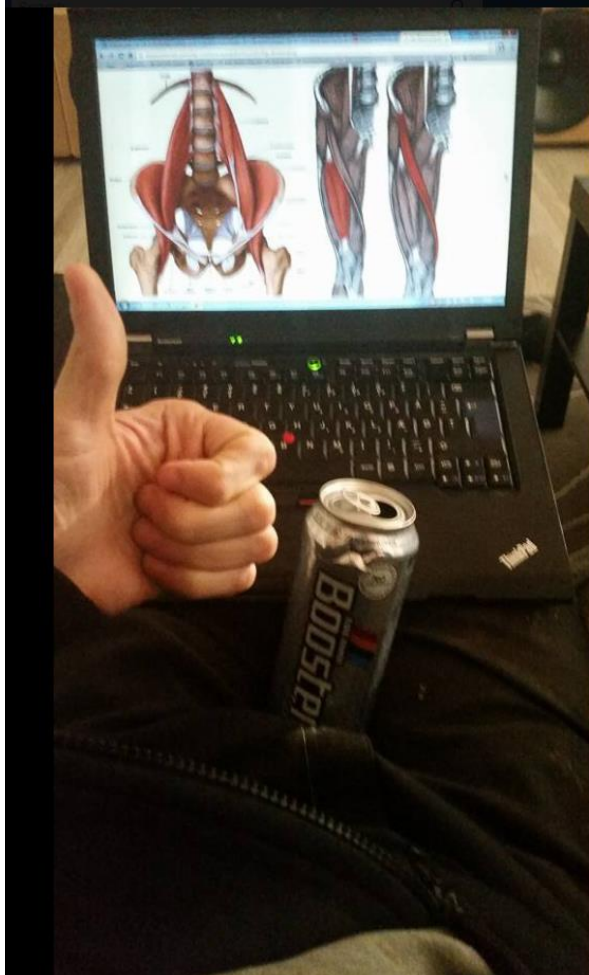
21-12-2015 Forsikrede har fået en gave fra en klient(Nutella), der som tak får lov at træne hårdt en time.





2015-12-22.mp4

22-12-2015 Forsikrede træner planken plus skulderne i samme øvelse.

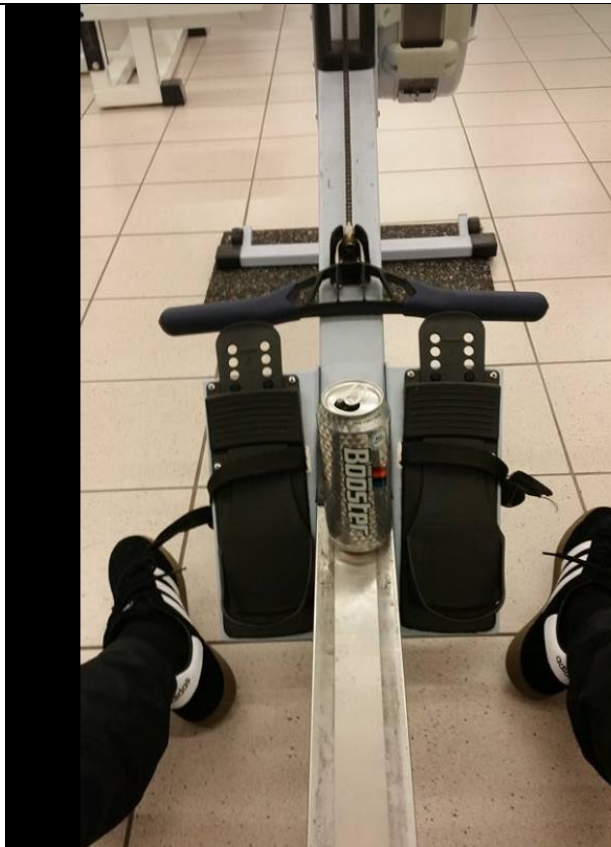


27-12-2015 Foto af forsikrede, der slapper af samtidig med, at han studerer.



2015-12-29.mp4

29-12-2015 Forsikrede laver rygøvelse på bæk med hjælp fra elastik.



Buhl Fitness
Like This Page · January 5, 2016 · 6

Sidder og feder den på "bænken" med en Booster i blodet 😊 Så er jeg sgu klar til at ro 2-300 km 🏆 Jeg får tit spørgsmålet om en energidrink hjælper på træning?

Der er jo flere faktorer der spiller ind om hvor vidt koffein og andre "stimulanser" virker. Bla, hvor stor/trænet/tynd er du, stress, søvn osv.

Nogle kan mærke noget og nogle kan ikke. For nogle har det en psykisk "jeg tror det virker" effekt. Virker det på mig. Ikke just, så er det sgu nok nærmere noget, jeg bilder mig ind. Ellers får jeg min energi fra en god kost 😊

Hvorfor drikker jeg dem så. Der er jo aspartam og alle mulige kræftfrembringende stoffer i (ironi kan forekomme) 😊

Det gør jeg fordi jeg kan lide smagen af den, lige såvel som jeg kan lide smagen af en cola. That's it 😊

#Derskalværepladstillidtafhvert

#personligtræner #rxinstruktør #succes #gym #exercise #træning #strong #energi #booster #dedikation #inspiration #fitness #hardwork #workforit #neverquit #stopundskyldningerne #komigang #jegtrorpådig #teambuhl #Buhlfitnessdk See Translation

10

Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

05-01-2016 Forsikrede sidder i romaskine og er klar til at ro 2-300 km med en energidrik i blodet. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · January 9, 2016 · 6

Lige et lille afslapningsbillede fra gårdsdagens træning.

Der blev hamret igennem og vi fik sat ild i både arme og ben på den lade måde.

TUT (Time Under Tension) er en fantastisk "sjov" implementering i din træning. Jeg får som altid dødsblikket fra klienter, når de skal udsættes for det.

Billedet her taler hvis for sig selv både ansigtsudtrykket men også æ pump i æ arme 💪

Jeg er sikker på, at bulldozeren Mads på billedet ikke var voldsom begejstret for mig i dette øjeblik, men jeg garanterer at der er smæk for skillingerne og en lækker fortjeneste efterfølgende 😊

#personligtræner #rxinstruktør #succes #træning #sundlivstil #bodybuilding #strong #tut #egtvelfitness #dedikation #stopundskyldningerne #jegtrorpådig #teambuhl #Buhlfitnessdk See Translation

10 3 Comments

Like Comment Share

Most Relevant ▾

Bulldozeren ligefrem?
Ikke det værste øgenavn at få! 😊 1
Like · Reply · See Translation · 2y

Buhl Fitness Sådan er det når man vil fremad 😊 1
Like · Reply · See Translation · 2y

Skide godt Egon 1
Like · Reply · See Translation · 2y

09-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



10-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



13-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



14-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness 

[Redacted]

26

5 Comments



Like



Comment



Share

Oldest ▾



[Redacted] tak for en meget lærerig undervisning på høj plan glæder mig til at prøve det.

Like · Reply · See Translation · 2y



2



Mange tak [Redacted]

Like · Reply · See Translation · 2y



[Redacted] - Fysisk Træner

Tusind tak Erik 😊

Like · Reply · See Translation · 2y



Write a reply...



Keld Buhl Jensen Det var virkelig godt og informativ lærestof. Helt sikkert et anbefalelsesværdigt kursus 😊👍

Like · Reply · See Translation · 2y



2

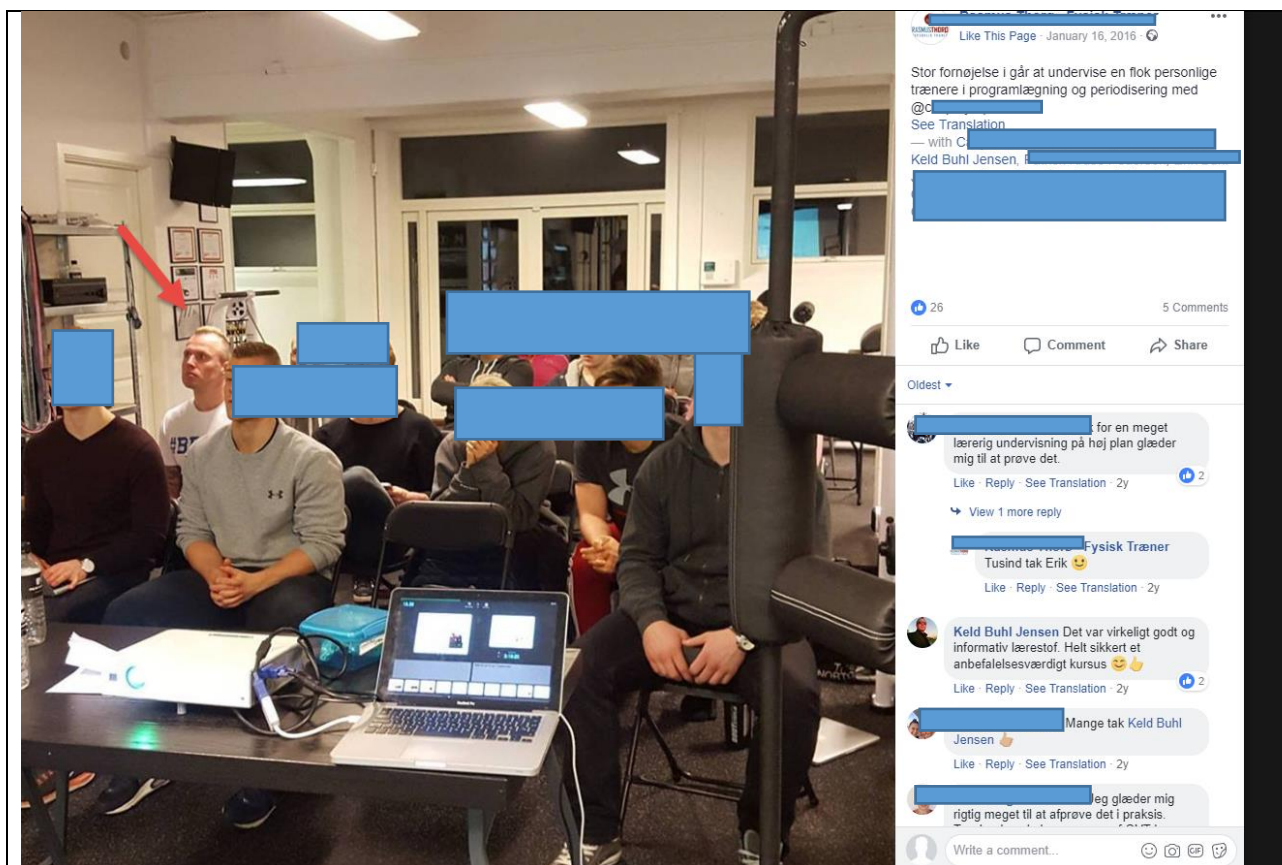


[Redacted] Mange tak Keld Buhl Jensen 👍

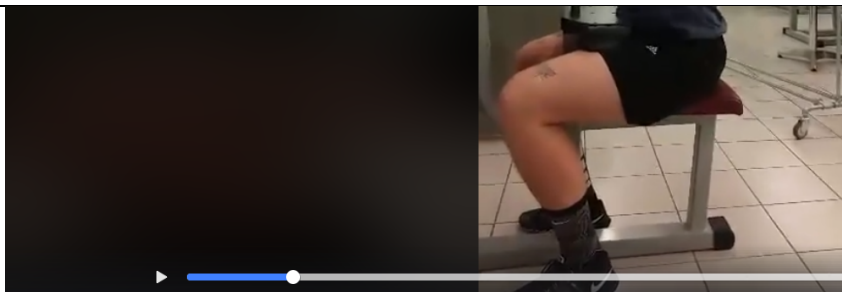
Like · Reply · See Translation · 2y



[Redacted] Jeg glæder mig rigtig meget til at afprøve det i praksis.



16-01-2016 Forsikrede takker for informativt læsestof. Det er et anbefalesværdigt kursus(2 fotos) 



 **Buhl Fitness** 

 Like  Comment  Share 

 8  3 Comments

336 Views · about 3 years ago 

Scapular retraction.

Kæmper du for at laver de mest bad ass pull ups (korrekt), så kan du have en lang (om)vej forude, hvis du ikke kan styre dine skulderblade. Lærer du denne tilbagestrækning og derved også isolerer mere dine lats (vingerne), så vil du mærke, at det rammer der hvor det skal. Og du bliver sgu sjovt nok stærkere. Og skal du lave en pull down, som @bodybuilderaddicted_jesper her laver, så sørg for at lave en pull DOWN. Jeg ved godt, at det ser super macho ud, når du har 8000 kg på og du ligger dig tilbage og trækker som et dampkog, mens du gynger frem og tilbage som din mormor i en gyngestol. MEN - prøv at skrue lidt ned for banjoen og sæt nogle kg på, som du rent faktisk kan lave en pull DOWN med, og så vil du mærke at, den rammer din ryg hvor den skal. Altså ikke en pull IN.

Bliver du stærk af at lave den anderledes - Jep (nogle gange) men er du stærk, når du kan lave 5 eller 15 pull ups?

Øger du skadespotentialet omkring dine skulderblade - JEP BIG TIME

Når du ligger dernede vandet med dine 8 tons og trækker, så skal jeg da lige skrive under på, at dine Rhomboideus og din ryg får en brat opvågning når det hele bliver trukket fra hinanden fordi, at du ikke kan holde igen på tilbagevejen. Og ja - jeg ved godt at Jay Cutler, Phil, Kai og alle de store drenge træner sådan. Be my guest. Bare ikke når du træner med mig.

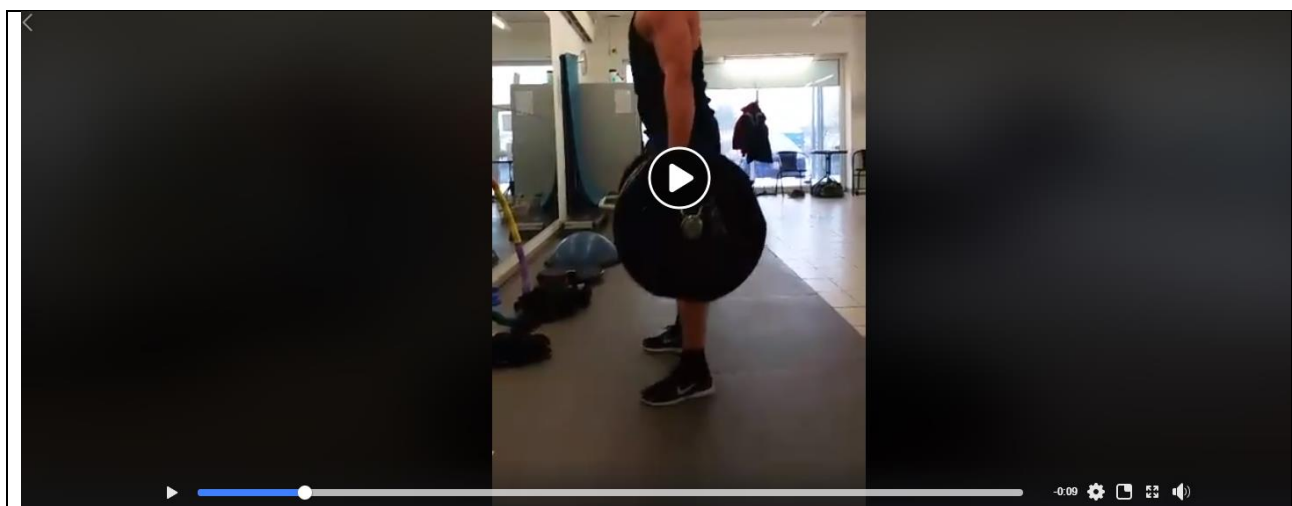
Jeg ser mange, som er begrænset i deres pull ups, egentligt ikke fordi at deres arme ikke kan være med, men de kan simpelthen ikke aktivere deres store rygmuskel.

Folk klager også over, at det kan gøre ondt i skuldrene, når de laver pull- eller chin ups. I wonder why Sherlock.

Husk, at dine muskler omkring dine skulderblade er relative små i forhold til din bryst og store rygmuskel. Men det er stadig dem der hænger med de mange kg du smider på.

/Stay strong - Buhl out

18-01-2016 Forsikrede skriver et længere indlæg omkring træning. 



Follow

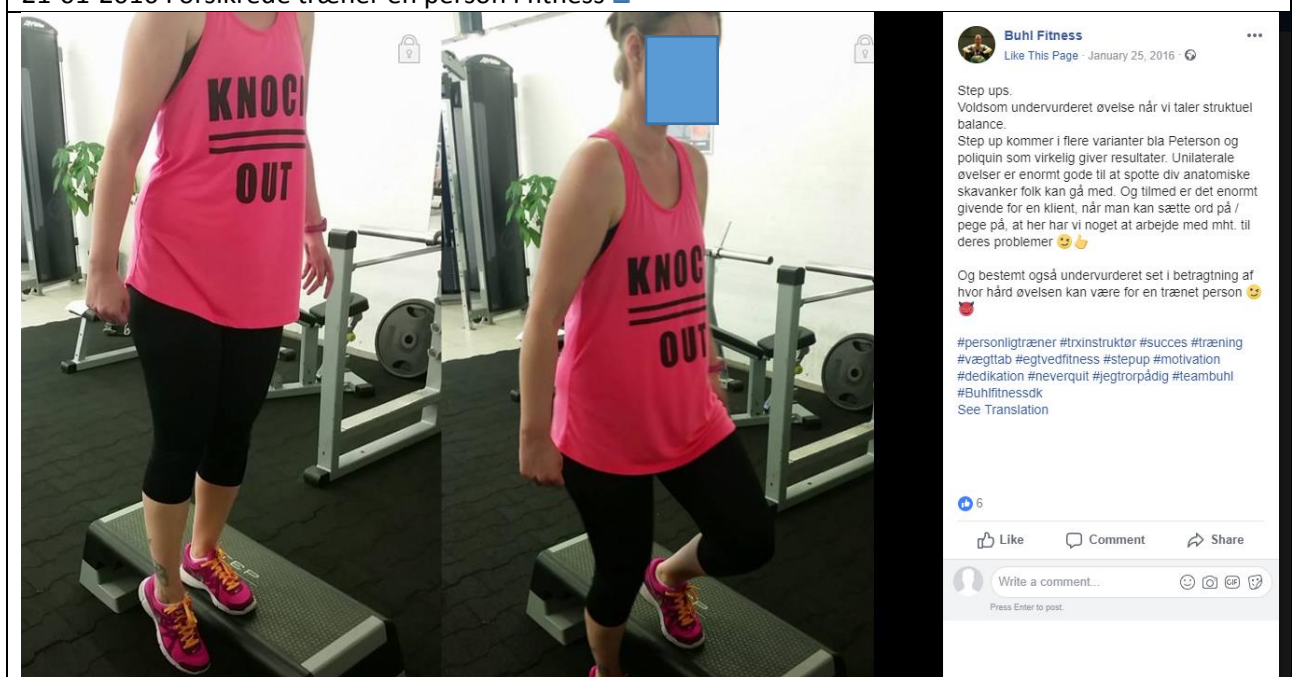
Like Comment Share

6 12 Comments 1 Share

291 Views · about 3 years ago

Nogle får det bare til at se så pisse nem ud, som [@buhlfitness](#) 2 her demonstrerer 😊 vi toppede på 170 kg. Målet er 200 kg 🙌
Hexbar er en rigtig god øvelse til at tæske nogle kg på, hvis man skal "lege". Man føler sig sikker, og for mange er det en god måde at lære hvad det vil sige at bla. holde ryggen ret og træde igennem gulvet og derved få aktiveret sine ben fremfor at prøve at trække så mange kg op med "kun" armene. 😊
Den kan selvfølgelig ikke helt måle sig med en Squat eller konventionel dødløft, da vi ikke får fuld rom på samme måde. Men dog stadig en øvelse der er knæ og hofte dominant. Og man kan til enhver tid trække sig til nogle seriøse omme lårbasser. Og med det korrekte lock out i toppen, så får man også drøn på ballerme 🙌🔥

21-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



25-01-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



26-01-2016 Foto af en person som forsikrede har trænet gennem længere tid.↑



Buhl Fitness

Like This Page · February 1, 2016 near Vejle

Kure!

Jeg synes simpelthen det er så mega et "øv" i forbindelse med, at man ønsker og ændre sin livsstil 😞

For rigtig mange går ind til det med indstillingen at lave et "Quick fix" ændring i sit liv.

Hvis noget skal være varigt i ens tilværelse, så du også kunne blive ved med at være i det. Det nytter ikke noget, at du lige kan overkomme næste 8, 10 eller 12 uger og få et massivt vægttab, for vende tilbage til din gamle livsstil, for derefter kunne se dig selv blive større og større igen. Vnogle der sagde yo-yo vægt? 😞

Ja. Du kan få effekt af en kur, også på fornuftigt, hvis det ikke er en røvsyg (og skide usund) suppekur, nupokur eller latterlig detox af din krop. Elsker i øvrigt ordet detoxe = AFGIFTE. Så har du satme levet et seriøst usundt liv, hvis du har brug for at afgifte sin krop. Det lyder jo som om, at det er spildevand fra tjernoby i dine blodårer 😞

Nå, anyway. Brug nu hovedet venner. Skal du have noget til at holde VARIGT, så skal du også kunne leve med din "kur" VARIGT 😊

Så hvis du kan det, så er det fantastisk for dig, bliver du ved med at være på kur, så er det altså ikke en kur, men en livsstilsændring. Og så har jeg sgu for dig at du nyder at være på din "kalender" hvad du vil" fremover. 😊

Pointen med alt mit gylp er, at kure (om de virker eller ej), har bare en negativ klang. Og er i nogenlunde 9 ud af 10 gange ikke holdbar på sigt. Er du utilfreds med dit liv, så lav det om PERMANENT 😊

/sure Buhl out

#suropstød #kællingesur

#personligtræner #træningsinstruktør #succes #vægttab #sundtilværelse #fitnessmotivation #motivation...

01-02-2016 Forsikrede skriver et langt indlæg omkring kure. ⬆



Buhl Fitness

Follow

Like

361 Views · about 3 years ago · Vejle ·

Småkage sagde det, og hele krop gik helt i selvsving. En vanvittig øvelse hvor du med garanti finder ud af hvad det vil sige, at skulle styre dine skuldreblade til det yderste 😂??🔥👊

#toppededsmile

04-02-2016 Forsikrede træner en person i fitness ↑



2016-02-13.mp4

13-02-2016 Forsikrede træner skuldre. ↑



Burn Fitness
Like This Page · February 20, 2016 near Egved ·
5

avde været på ferie og havde givet sig selv frie madtøjler (det skal der også være plads til) 😊 Men nu skulle der arbejdes for føden til de ekstra kalorier. Fedt, så fik jeg en grund til at piske hendes puls i vejret - langt over skyerne. Og det kom den fandme - ingen nyttelos steady state lalle cardio! Pisse led træner. Love it 🍷🍷

#pisseledtræner

#personligtræner #trxinstruktør #træning #vægttab #dedikation #fitness #egtvedfitness #fitframdk #hardwork #komigang #jegtrorpådig #teambuhl #Buhlfitnessdk
See Translation

5

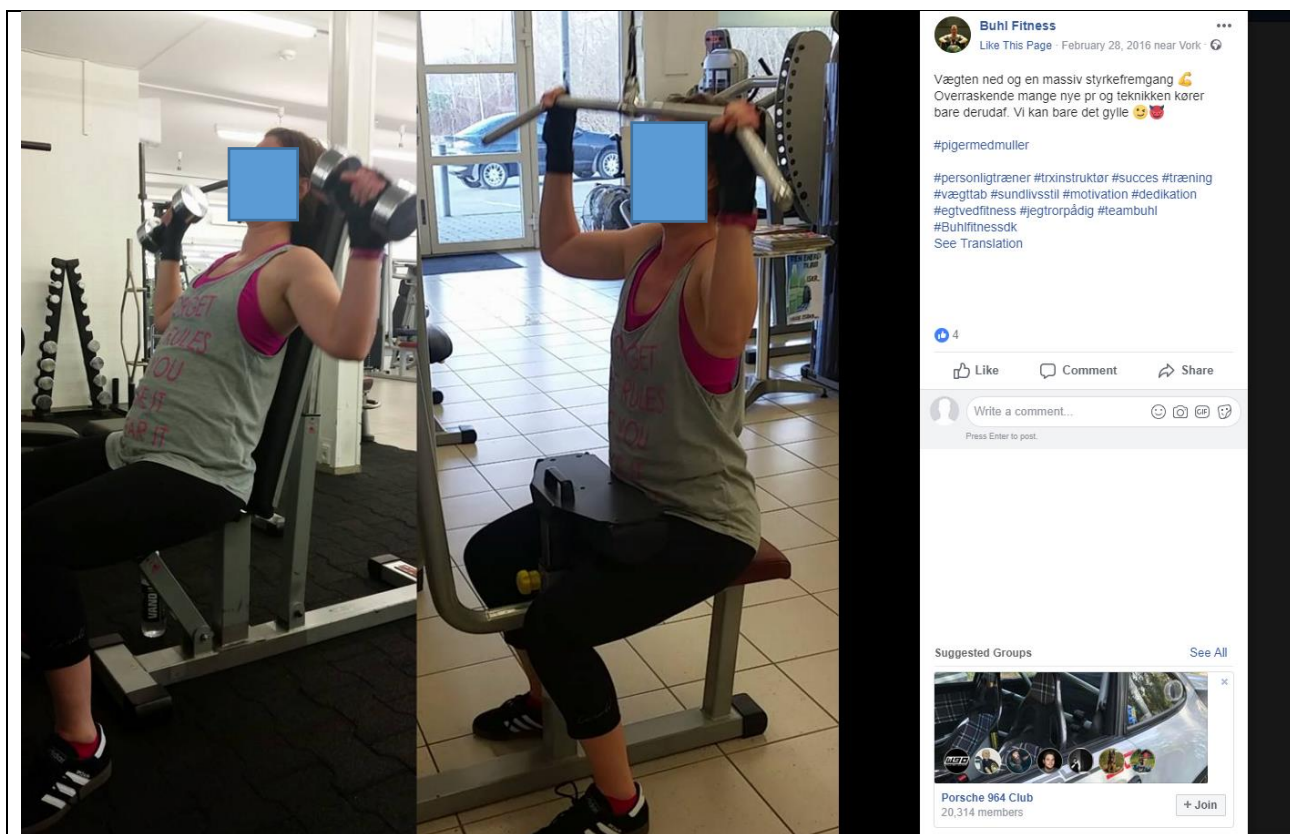
Like Comment Share

Write a comment...
Press Enter to post.

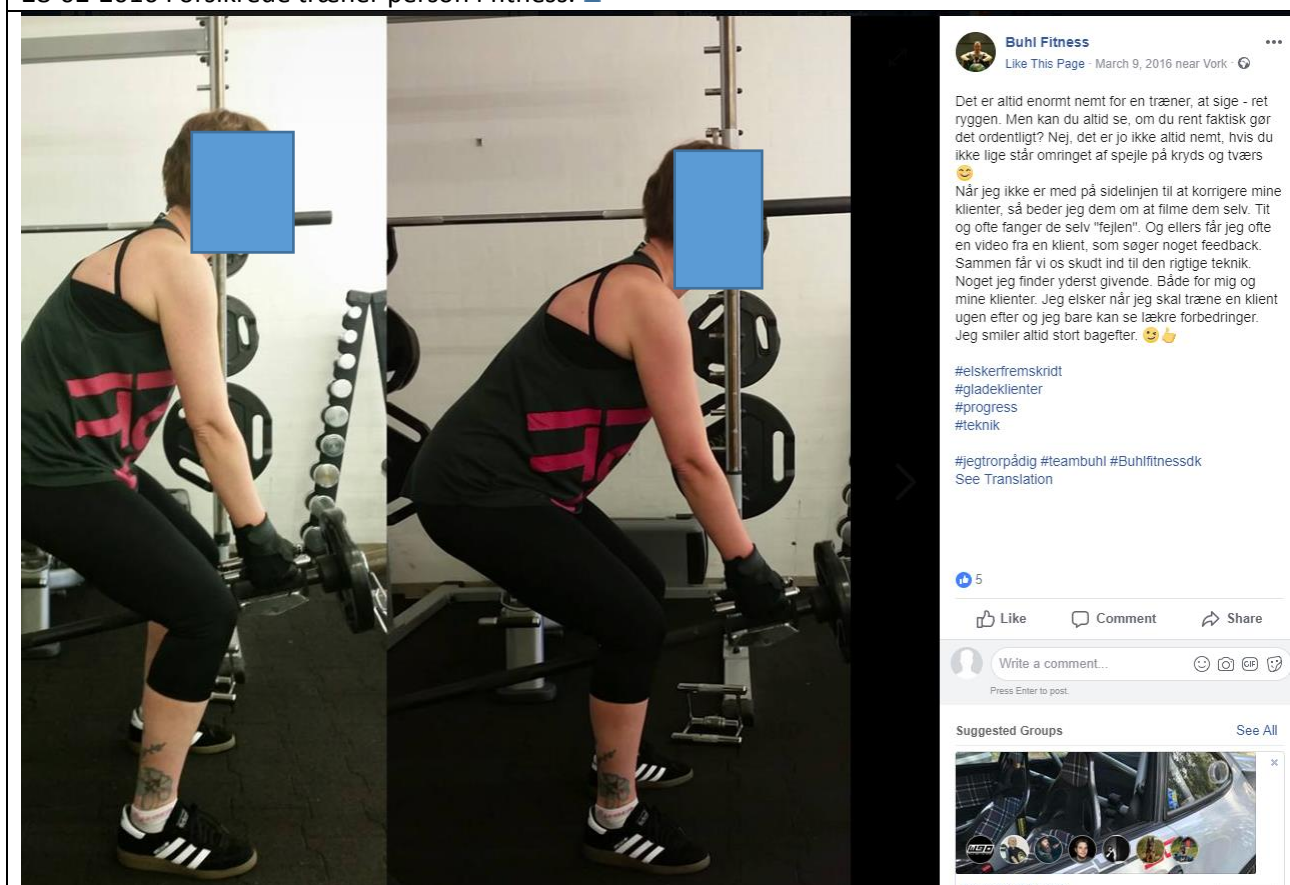
Suggested Groups See All


Porsche 964 Club
20,314 members + Join

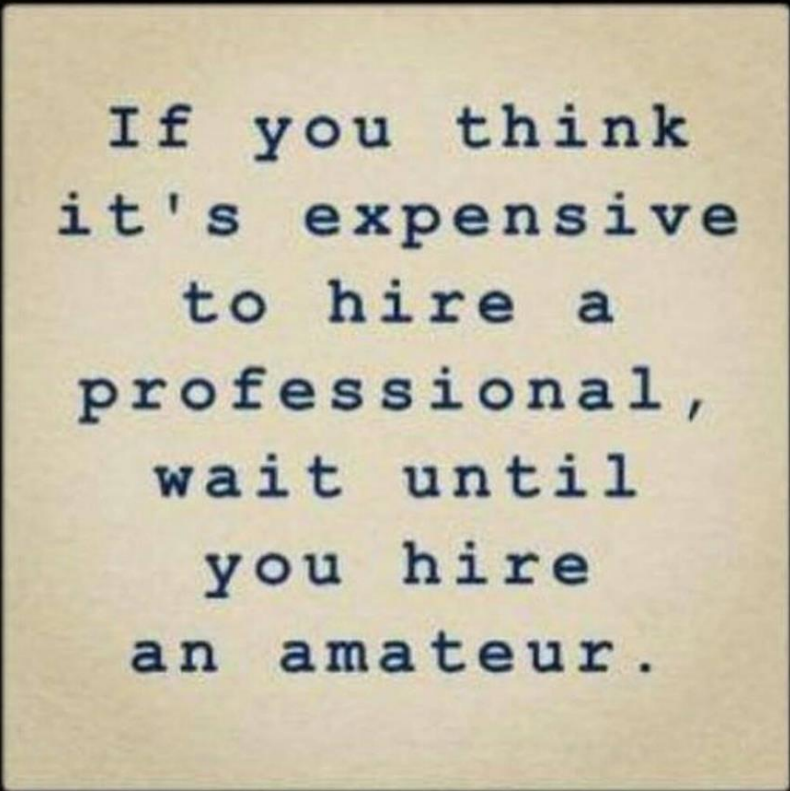
20-02-2016 Forsikrede træner person i fitness. ⬆



28-02-2016 Forsikrede træner person i fitness. ↑



09-03-2016 Forsikrede træner person i fitness. ↑



Buhl Fitness
Like This Page · March 26, 2016 near York · 🌐

Jeg vil nok ikke kalde mig en professionel endnu, det kræver trods alt virkelig mange års erfaring, når vi taler menneskets fysiologi/anatomi. Men på nogle punkter er jeg da absolut stærkere end andre 😊
Nogle klienter siger jeg også nej til, eller henviser dem til evt en fysioterapeut eller andre personlige trænere.
Jeg ser bare rigtig mange, som kaster omkring sig med alverdens "råd" og de kan faktisk alt inden for træning og ernæring. Dette finder jeg lidt bekymrende.
Selvfølgelig vil man gerne tjene penge, så der kan komme brød på bordet. Men kræver det, at man skal påtage sig en kompleks klient, blot for pengenes skyld og derved risikere at gøre mere skade end gavn. Så skal man seriøs overveje, om man er i den rigtig branche 😊
Jeg siger ofte "det ved jeg ikke" til en klient. Vil jeg kunne svare på alt, vil mange nok tro, at han har styr på sit shit. Men hvis man ved hvor kompleks kroppen er, så skal du godt nok stå tidlig op, for at kunne svare på samtlige spørgsmål fra klienter.
Stay real 😊👊

#forblivjordnær
#duvedikkealt

#personligtræner #trxinstruktør #succes #vægttab
#inspiration #neverquit #jegtrorpådig #Buhlfitnessdk
See Translation

4

Like Comment Share

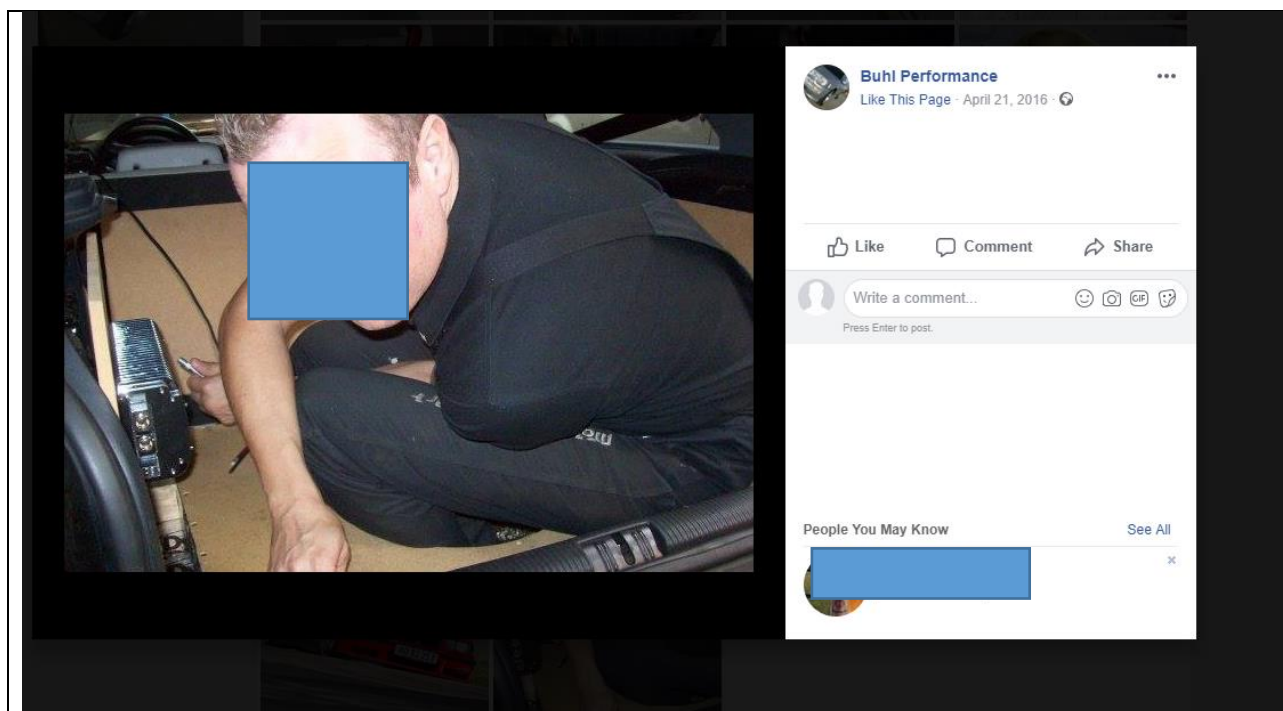
Write a comment...
Press Enter to post.

26-03-2016 Forsikrede skriver om sig selv som træner - vil ikke kalde sig selv proffesionel, men det kræver mange års erfaring , når man taler om menneskets anatomi m.v. ↑

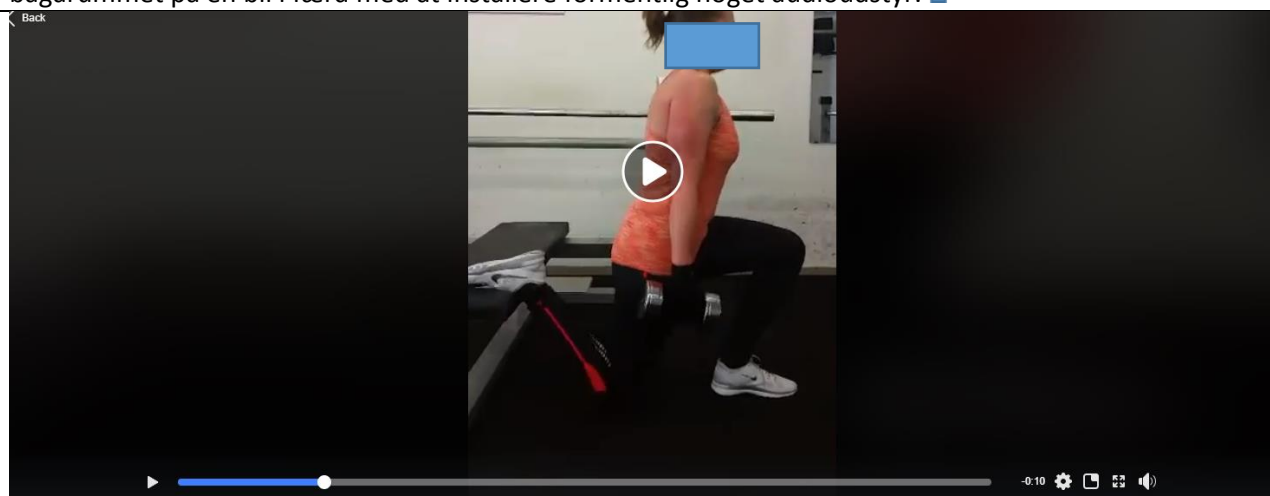


2016-04-14.mp4

14-04-2014 Forsikrede træner balder/baglår ↑



21-04-2016 Foto fra forsikredes FB-side "Buhl Performance"(bilfirma), hvor forsikrede sidder i bagarummet på en bil i færd med at installere formentlig noget audioudstyr. [↑](#)



Buhl Fitness Follow

294 Views · about 3 years ago · Vork ·

Baller af stål tæser (og mænd) 😊
 Bulgarian split Squat har virkelig mange fordele. Du får trænet mobiliteten i hoften, smæk på ben og baller. Og ikke mindst er unilaterale øvelser altid perfekt til at spotte en ubalance i din krop, hvis du vil være sikker på, at have optimal muskeludvikling i begge ben 🙌

#bulgariansplitsquats

#personligtræner #girlpower #teambuhl #Buhlfitnessdk

27-04-2016 Forsikrede træner formentlig en person i fitness [↑](#)



2016-05-03.mp4

03-05-2016 Forsikrede træner skuldre. [↑](#)

y/BE_O-e3vp_P/

Søg





the.buhl • Følg

the.buhl Nye sommerdæk på æ hjul, nye sporty bremses og frisk blod i motoren. Så er han sgu sommerglad 🤪🌞
Så kan det hele lige nå at blive kørt til, inden den skal på nürburgring og strække ben 🐼🚗
#newtires #newbrakes #zimmermann #redstuff #readyforsummer #nurburgring #nurburgring #nordschleife

fandhjellery Fabulous! ✨

the_wanderfolk Great picture 🍌



35 Synes godt om

4. MAJ 2016

Tilføi en kommentar

04-05-2016 Forsikrede har lagt et foto på instagram af sin BMW, der har fået nye dæk m.v., som lige kan nå at blive kørt til inden den skal til Nurburgring



Buhl Performance

May 6, 2016 · Vork · 🌐

Den lille røde var i værkstedet og fik lidt kærlighed. Nye dæk, zimmermann bremseskiver, EBC red stuff bremsklodser. Dette opsæt har aldrig nogensinde svigtet mig uagtet hvor hårdt og relativt mange opbremsninger den har fået. Kan klart anbefales 😊

[See Translation](#)



👍 Like

💬 Comment

➦ Share

06-05-2016 Foto af forsikredes BMW(samme som Instagram), hvor forsikrede anfører, at opsætningen aldrig har svigtet lige meget hvor hårdt og relativt mange opbremsninger bilen har fået. ⬆️

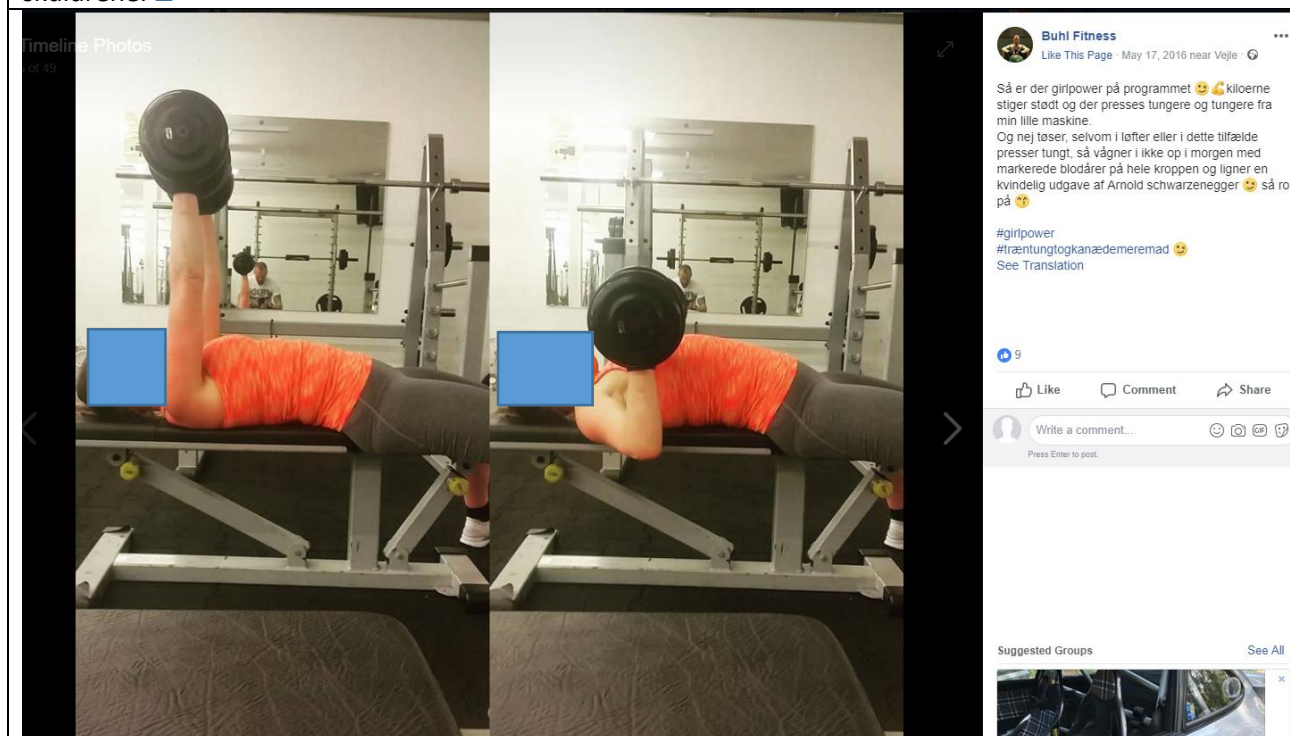


2016-05-08.mp4

08-05-2016 Forsikrede træner håndled med lang træstang. ⬆️



11-05-2016 Forsikrede har taget en selfie, hvor han beskriver, at han har fået mere muskelfylde på skuldrene. ⬆



17-05-2016 Forsikrede træner person i fitness. ⬆



2016-06-14.mp4

14-06-2016 Forsikrede træner skuldre m.v. ⬆



Buhl Performance

June 23, 2016 · 🌐

Så blev de sidste justeringer lige kørt ind, så bilen bare kan æde den ene kilometer asfalt efter den anden. 😊 Væsentlig forbedring. Tak til Kenneth for at få den gamle slæde til at køre endnu bedre. 😊👍

#ingensligerivalsen

[See Translation](#)



👍 Like

💬 Comment

➦ Share

23-06-2016 Foto af forsikredes BMW, der har fået de sidste justeringer, så den kan æde den ene kilometer asfalt efter den anden. ⬆️



26-06-2016 Foto af forsikredes BMW ved Nurburgring, hvor forsikrede anfører, at bilen har kørt 3 omgange i streg i uden at slå en skid forkert. 



07-07-2016 Foto af forsikede med nogle snoede bjegveje i baggrund. Forsirekde anfører følgende: "Let the games. My kind of heaven". Formentlig fra Italien.(Stelvio)📍



Buhl Performance

July 7, 2016 · 🌐

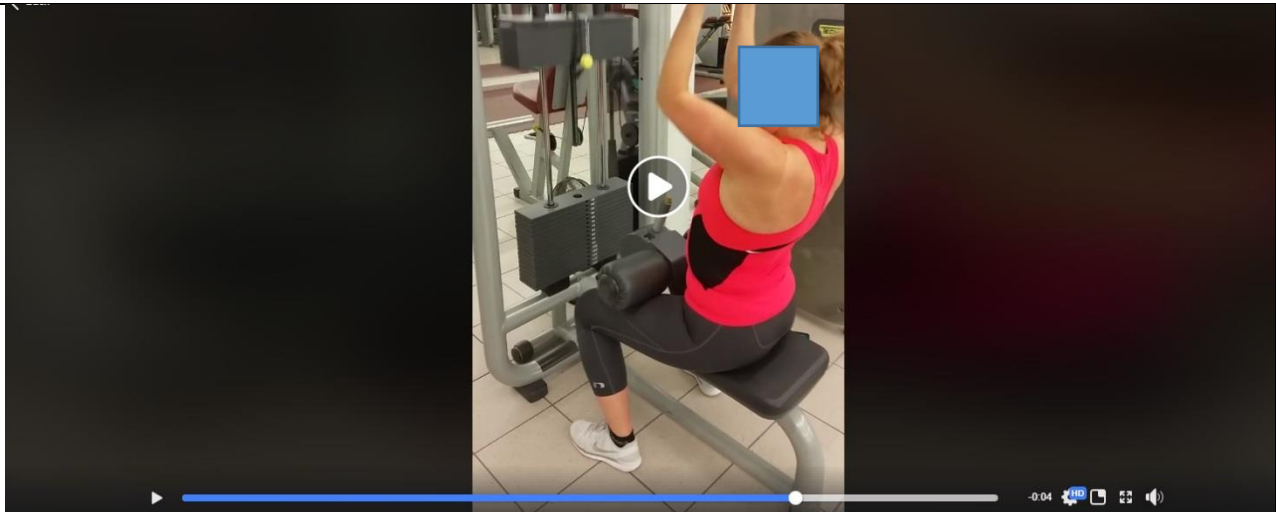
Let the games begin on the ultimate driving road 🖤

Hvis ikke man har kørt på stelvio passet, som ligger i knap 3000 meters højde. Gør dig selv en tjeneste og prøv det 😊👍

[See Translation](#)



07-07-2016 Samme foto som ovenfor, hvor forsikrede anbefaler at køre på Stelvio. ⬆



Buhl Fitness

Follow

Like Comment Share ...

4 1 Comment

129 Views · about 2 years ago

Fuld rom baby. 🙌

Skal du træne dine muskler for maksimal udnyttelse, så sørg for at få vægten tilpasset således, at du kan lave øvelsen fuldt ud - altså fra den ene yderposition til den anden - deraf ordet ROM. Og nej, det er ikke sprutten (Range Of Motion). Kan du ikke dette, så må du lige skrue ned for banjoen og justere vægten ind til du kan dette. 😊 Jeg ved godt, at det ikke altid ser lige så "sejt" ud, når du står og svinger køllerne med en lavere vægt, men det er altså det som tæller (hvis du da vil lave dine øvelser ordentligt). Vi laver jo heller ikke kun halve Squat 😊🙌 Hold jer lækre 😊

31-08-2016 Forsikrede træner person i fitness. ↑



Buhl Fitness

Follow

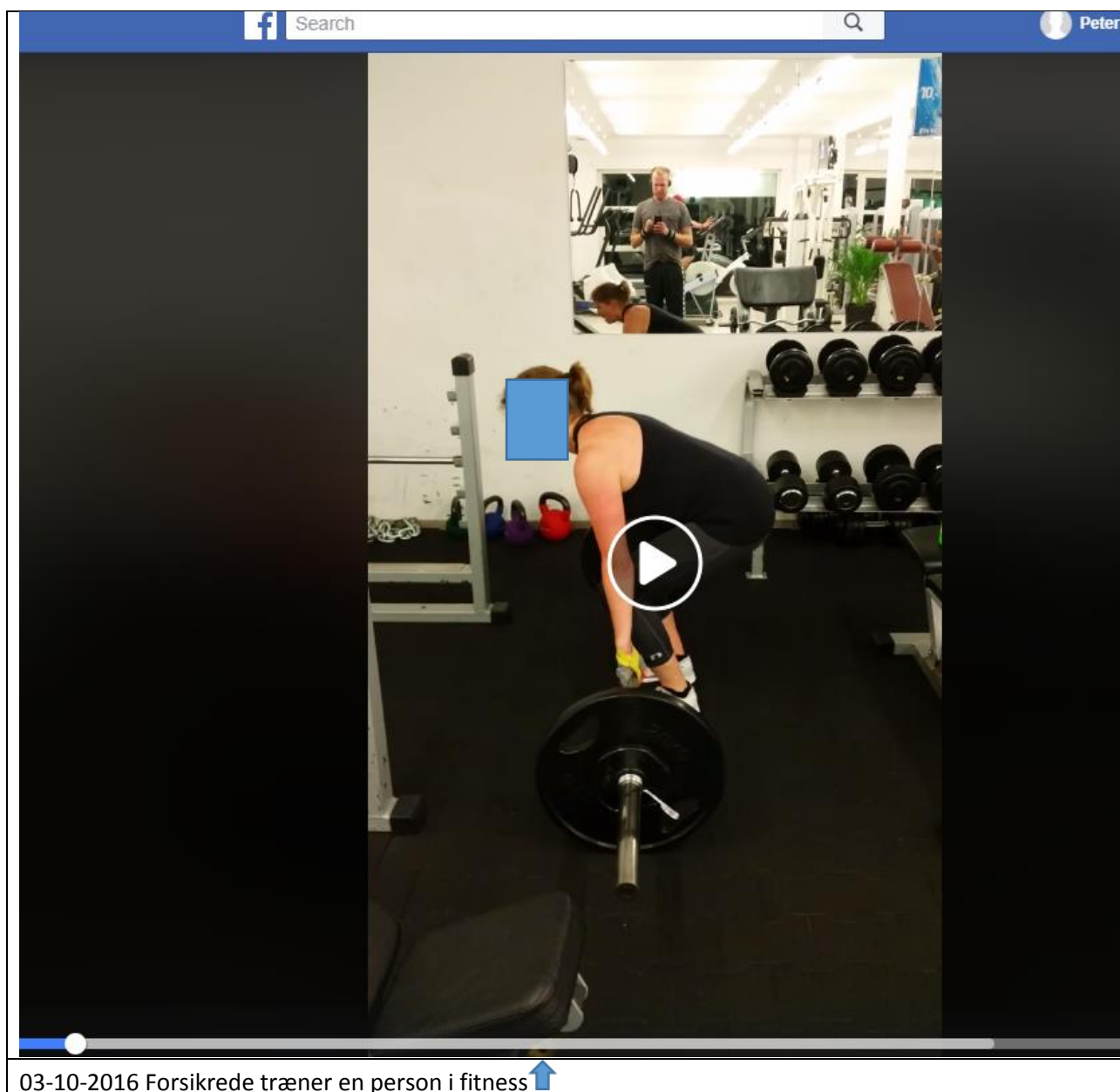
Like

125 Views · about 2 years ago · South Denmark

Hygge med 110kg på lægmullerne. Mange glemmer (med vilje) sine weak points. Sådan arbejder vi ikke her! Der har vi alle ben muskler med, ikke kun quads til nogle massive stolper. 😊 Hvad er et hus uden et ordentligt fundament 🙌🙌

#dullermedmuller #girlpower #Buhlfitnessdk

26-09-2016 Forsikrede træner en person i fitness. ↑



03-10-2016 Forsikrede træner en person i fitness 



Buhl Performance

October 10, 2016 · South Denmark · 🌐

Så rodes der lidt med finish på inderskærme 😊

[See Translation](#)



👍 Like

💬 Comment

➦ Share

10-10-2016 Foto af inderskærme på en bil, hvor der, at der rodes lidt med finishen. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl Koncentreret smølf efter lidt pump i æ spaghetti arme 🤔
Latenight workout 🙌

#personligtræner #fitfam #fitness #fitlife
#workout #ink #tattoos #personaltrainer
#Buhlfitnessdk

g [redacted] 🤔 perfect! Go check my last photo. Tell me what you think?



[redacted] Nice!!



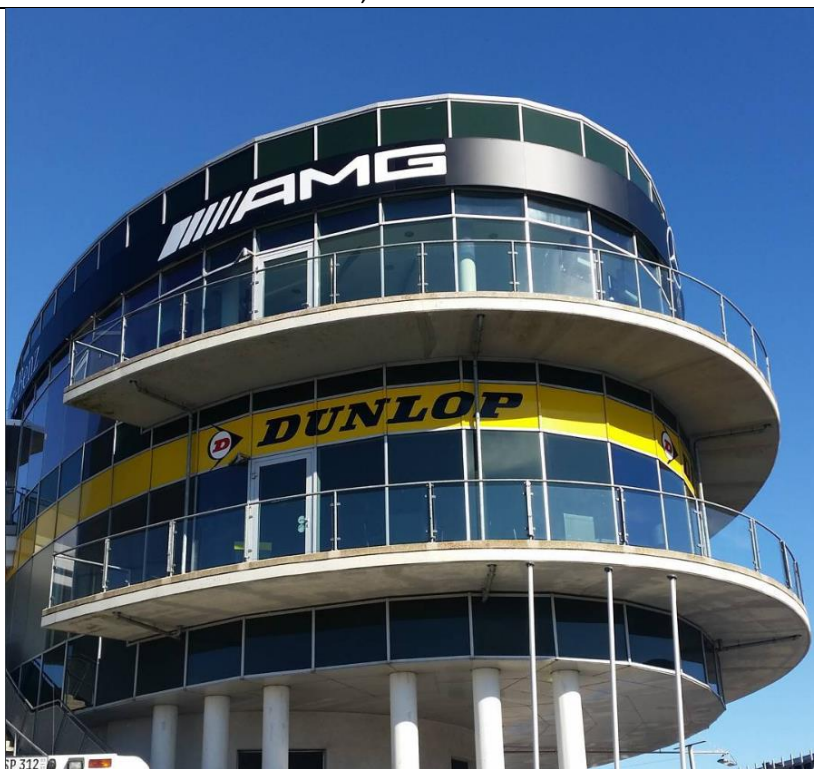
[redacted] 🤔



33 Synes godt om

11. OKTOBER 2016

11-10-2016 Foto af forsikrede, der har trænet af arme. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Perfect day on the track 🚩🚩🤔🤔
#nurburgring #nurburgring #race #racetrack
#amg #dunlop #motorsport #Mercedes #amg

[redacted] 🤔🤔🙌



[redacted] 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌



34 Synes godt om

16. OKTOBER 2016

16-10-2016 Forsikrede anfører: " Perfect day on th track". (formentlig Nurburgring) ↑



updated her cover photo.

October 20, 2016 · 🌐

Yndlingssted og yndlingsmand ❤️

[See Translation](#)



👍 26

1 Comment

🔗 Share



Keld Buhl Jensen Ynglingsfotograf 🤔

[See Translation](#) · 2v

20-10-2016 Foto af forsikrede, der står og kigger på en racerbane(formentlig Nurburgring). 



the.buhl • Følg

the.buhl Presset gammel mand 😊😬
#personligtræner #vægttab #workout #veins
#motivation #Buhlfitnessdk

Vis alle 8 kommentarer

☺️☺️ Lige præcis!! 😊
j Det kyskhedsbælte sidder for
højt 😊

the.buhl Pis. Jeg lærer det aldrig
@julie_judge 😊

☀️ 😊



60 Synes godt om

1. NOVEMBER 2016

01-11-2016 Foto af forsikrede, der træner arme. ⬆️



2016-11-18.mp4

18-11-2016 Forsikrede træner mavemuskler ⬆️



2016-12-17.mp4

17-12-2016 Forsikrede løsner op i skuldrene. ⬆️



the.buhl • Følg

the.buhl And we have a face (for a moment)
🗣️ #ford #escort #rs #fordescort #rsturbo
#escortrs #escortrsturbo #red #paint
#metalwork #sheetmetal #craftsmanship
#weld #welding #fabrication #metalfab
#metalfabrication #oldschool
#buhlperformancedk

3 likes 🍌👍



30 Synes godt om

21. DECEMBER 2016

Tilføj en kommentar ...



21-12-2016 Foto af forenden af en bil 📌



Buhl Performance added 17 new photos to the album: **Driving Heaven** — at Stelvio Pass, Italy.

December 22, 2016 · 🌐

Da Top Gear kårerede The Driving Heaven, blev vi jo nysgerrige og måtte opleve stedet med egne øjne. Får du muligheden for denne oplevelse, så gør det! 😊

Her er et par billeder derfra og episoden fra Top Gear (Starter ved omkring 5 min) 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=IUF-N8BsBmU>

See Translation



22-12-2016 Forsikrede beskriver i FB-opslag, de måtte opleve "Driving Heaven - Stelvio i Italien. 

by Keld Buhl Jensen



30-12-2016 Foto af forsikrede, der sidder på hug. 



the.buhl • Følg

the.buhl Så blev årets første træning skudt igang. Og der var i den grad kalorier at tage af fra de sidste dages madgilde, så energi gik vi ikke med på 😊👊 t-shirt from @_____ 👊 #personligtræner #fitness #rerackyourweights #workout #justdoit #training #personaltrainer #Buhlfitnessdk



Super sweet!

on Love this.

Thats crazy!

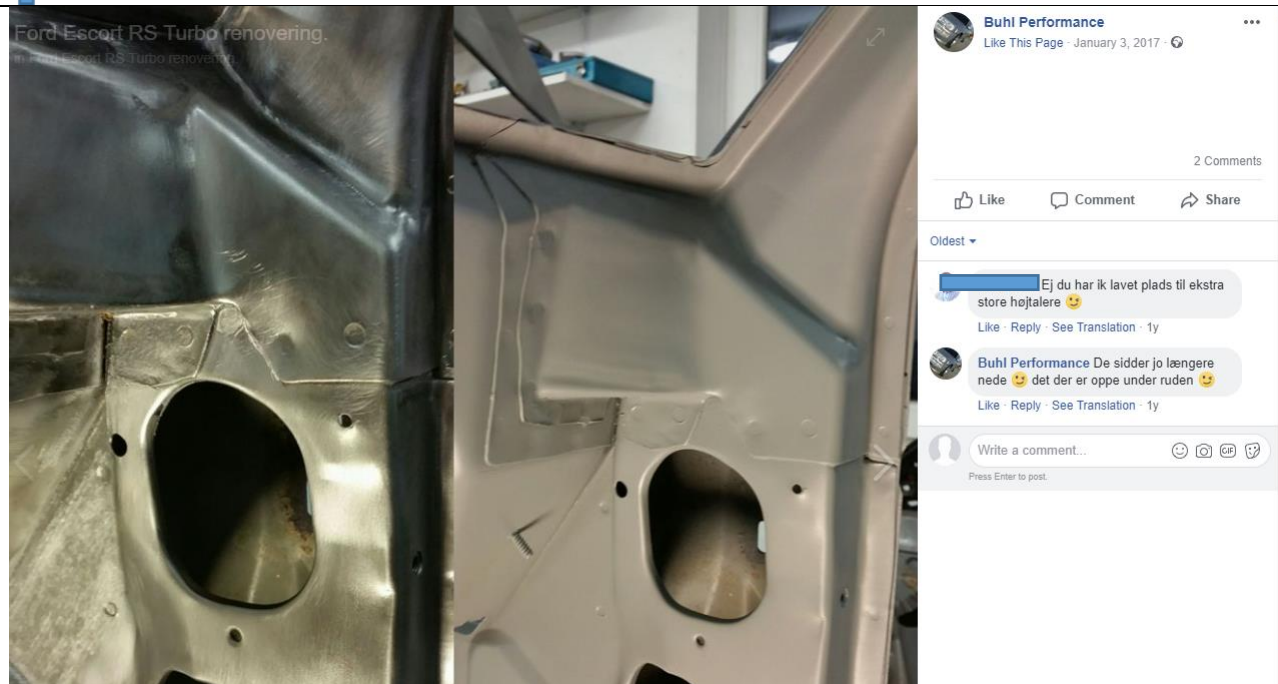


45 Synes godt om

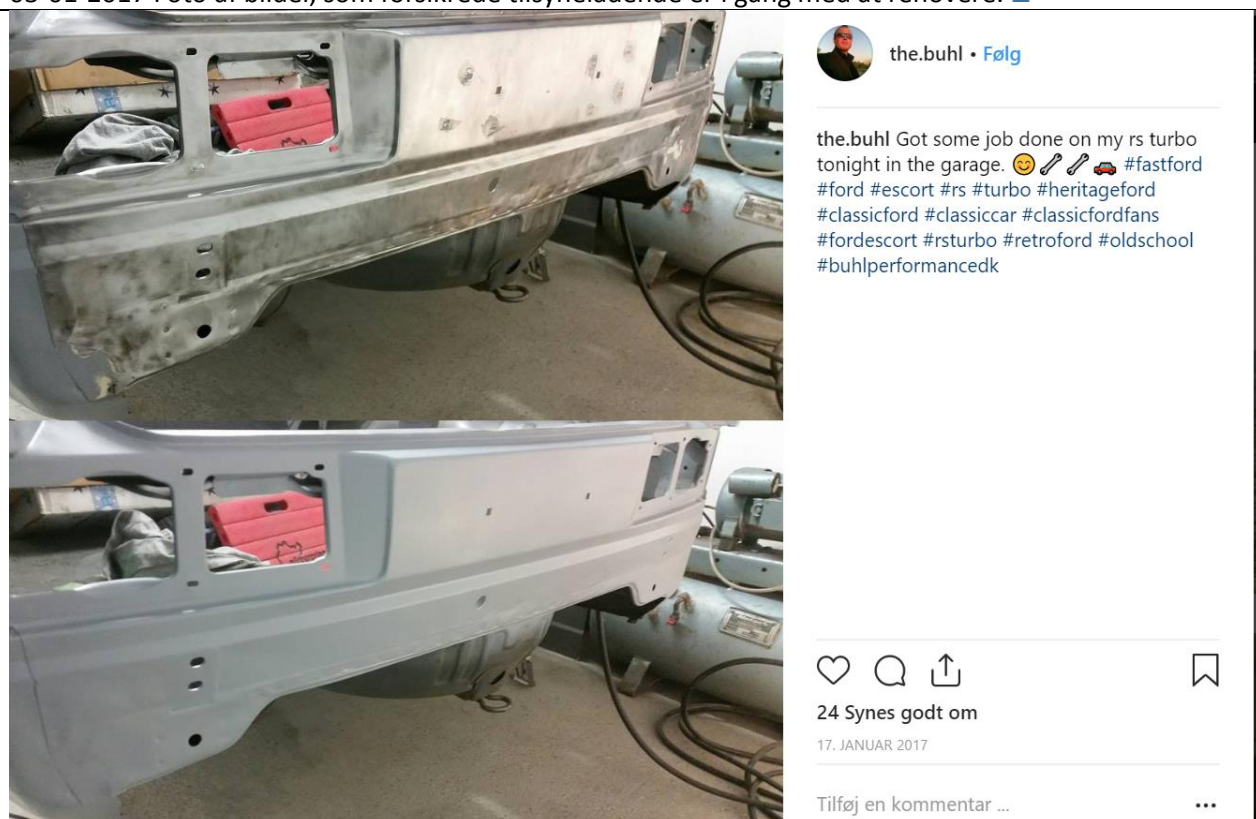
1. JANUAR 2017

Tilføj en kommentar ...

01-01-2017 Foto af forsikrede i træningscenter, hvor han anfører, at årets første træning er skudt i gang.



03-01-2017 Foto af billed, som forsikrede tilsyneladende er i gang med at renovere.



17-01-2017 Foto af bil karrosseri del, hvor forsirkede anfører, at han fik lavet noget arbejde på sin RS turbo i aftes.





Buhl Performance added 3 new photos to the album: Ford Escort RS Turbo renovating.

January 18, 2017 · 🌐



Ford Escort RS Turbo renovating.

3 Photos

👍 23

3 Comments 1 Share

18-01-20 3 fotos af bilprojekt af Ford Escort RS turbo renovating [↑](#)

Det går da fremad 🍷

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Stille og rolig ja 😊

Like · Reply · 1y

Der sker da noget mere end der gør her 😊



1

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Gode ting tager tid 😊😊

Like · Reply · See Translation · 1y

Write a reply...



Ser godt ud.. har du selv været igang med at lakere?

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Takker. Nej det er ikke lige mit speciale 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

kommer i i den nytårsaften?
kan se det går raskt fremad 🍷

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Så skal [redacted] hvert fald skubbe mens jeg sidder på en ølkasse indeni og laver turbo lyde 😂😂

3

Det må du jo så se om du kan overtale hende til 🤔🚗👤

Like · Reply · See Translation · 1y

Write a reply...

😊 📷 GIF 🗨️

Ser fanme godt og gennemført ud champ 😊👍

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Tak skal du have 😊 Jeg tænkte faktisk om du skulle ud og sparke "dæk" på den og kigge på noget styring, mht motoren 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

Jah, var faktisk også lidt min tanke 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Det gamle mekaniske kommer af og så efi fra en nyere escort 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

Jah det er vist også vejen frem 😊👍

Like · Reply · See Translation · 1y

Buhl Performance Jeg fanger dig lige en dag, så kan du komme ud til en kold 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

Deal 😊

Like · Reply · 1y

"Ca
bac

"An

Tj

Co

👍

📶

Ab

📞

🗨️

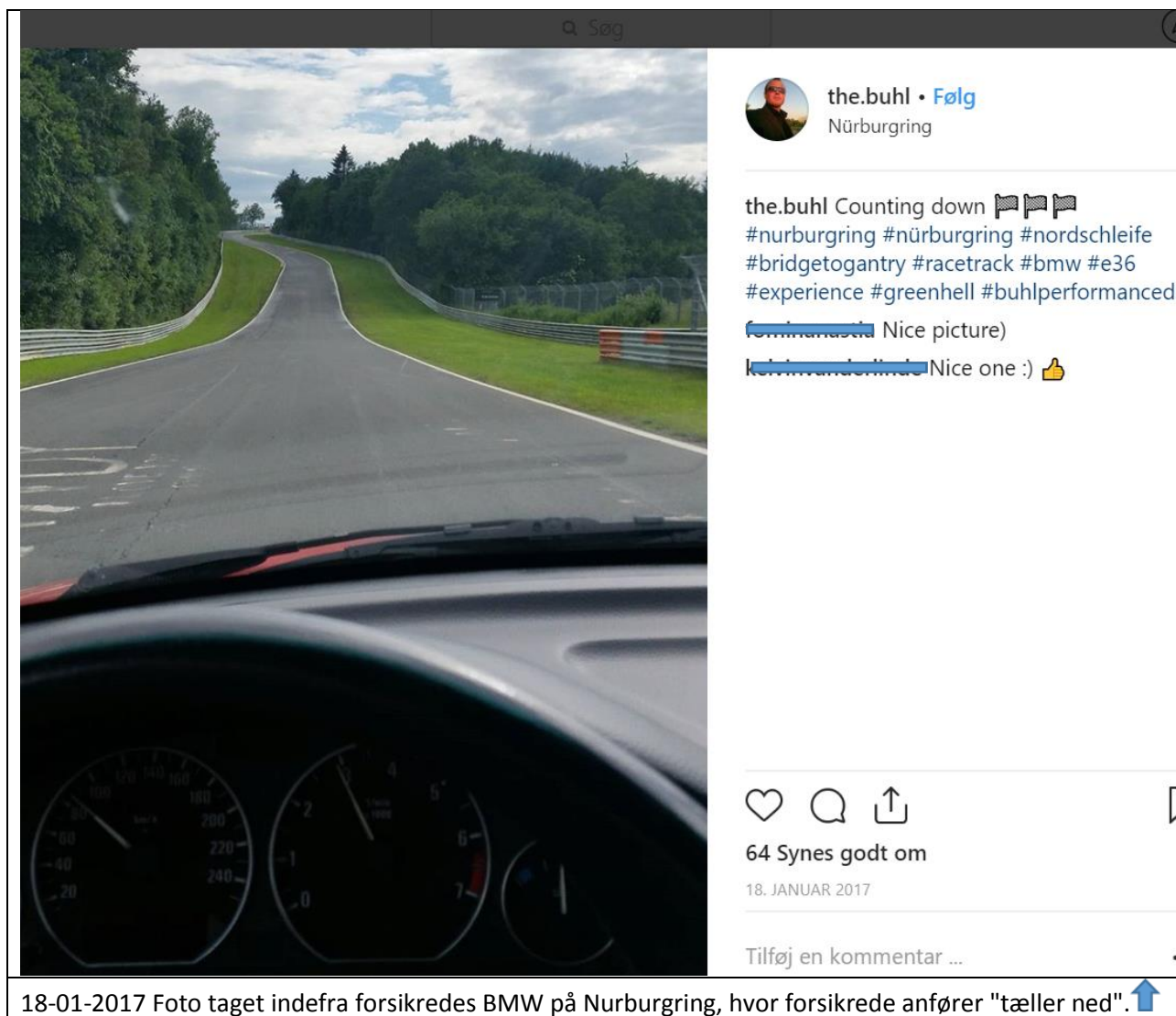
🌐

📁

✎

Reli

18-01-2017 Foto af renoveringsprojektet + kommentarer



18-01-2017 Foto taget indefra forsikredes BMW på Nurburgring, hvor forsikrede anfører "tæller ned". 





the.buhl • Følg

the.buhl Maxing out the old boy. Limiter 5th gear 😊

#racetrack #bmw #e36 #bmwlove #bmwm
#bimmer #bmwnation #power
#pedaltothemetal #cars

[redacted] #monster

[redacted] Amazing!

[redacted] Holy moley!

[redacted] So fancy



68 Synes godt om

2. FEBRUAR 2017

Tilføj en kommentar ...

02-02-2017 Foto inde fra forsikredes BMW - er formentlig ved at test 5. gear. 



Buhl Performance

February 9, 2017 · South Denmark · 🌐

Så er de indledende runder gået igang med at få den lille røde klar til årets nürburg ture 😊

#tilbagekasttorsdag

#stillgoingstrong

#nürburgring

[See Translation](#)



👍 7

164 Views

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

09-02-2017 Foto fra p-hus, hvor forsikredes anfører, at han er gået i gang med at få den lille røde klar til årets Nurburg ture. ⬆️



the.buhl • Følg

the.buhl 328i touring 😊

#bmw #e36 #e36fanatics #e36touring
#bmw328i #bmwlove #bmwm #bimmer
#bmwnation #bmwgram #bmwlife
#buhlperformancedk

Vis alle 6 kommentarer

Er det den du købte sidste år du har fået sat i stand ? 😊

the.buhl Det er den samme ja

Den er ski da blevet rigtig flot 🙌😊

Aw hank yeah!



51 Synes godt om

5. MARTS 2017

05-03-2017 Foto af en BMW 328i, som forsikrede anfører i kommentaren at have sat i stand. ⬆️



the.buhl • Følg

the.buhl Therapy 🤖🚩 #nurburgring
#nurburgring #nordschleife #grünehölle
#greenhell #race #racing #racetrack
#motorsport #bmw #e36 #e36fanatics
#bmwcompact #bmwlove #bmwm #bimmer
#buhlperformancedk



55 Synes godt om

19. MARTS 2017

Tilføj en kommentar ...

...

19-03-2017 Foto af forsikredes røde BMW - formentlig med forsikrede bag rattet - på Nurburgring. ⬆️

 Har du fået den plæst?

Like · Reply · See Translation · 1y

 **Buhl Performance** Dele af den er blæst og andre dele er grundig jysk håndkraft 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

 Kender du en der kan blæse? Eller har du gjorde det selv?

Like · Reply · See Translation · 1y

 Jeg har selv gjort det, så er jeg sikker på at skiddet ikke bliver blæst helt i stykker med for meget tryk. Men efterfølgende har jeg fået kontakt til en som tager hele biler ind.

Like · Reply · See Translation · 1y

 Skal nemlig i gang med en helt ny racer så den skal lige blæses helt i bunden inden vi starter på den.

Like · Reply · See Translation · 1y

 **Buhl Performance** Ja det kan jeg da godt forstå 😊
Hvad skal du igang med at bygge?

Like · Reply · See Translation · 1y

 Write a reply...    

 Tror der er en helligdag nede i højre hjørne 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

 **Buhl Performance** Du skulle sgu også tage en helligdag 😂😂😂

Like · Reply · See Translation · 1y

↩ View more replies

 Write a comment...    



Buhl Performance added a new photo to the album: Ford Escort ...

RS Turbo reovering.

April 5, 2017 · 🌐

Så er der ved at være klar til epoxy 😊

[See Translation](#)



👍 18

2 Comments



Like



Comment



Share

Oldest ▾



Har du fået den plæst?

Like · Reply · [See Translation](#) · 1y



Buhl Performance Dele af den er blæst og andre dele er grundig jysk håndkraft 😊

Like · Reply · [See Translation](#) · 1y



Kender du en der kan blæse? Eller har du gjorde det selv?

Like · Reply · [See Translation](#) · 1y



Buhl Performance Jeg har selv gjort det, så er jeg sikker på at skidtet ikke bliver blæst helt i stykker med for meget tryk. Men efterfølgende har jeg fået kontakt til en som tager hele biler ind.

Like · Reply · [See Translation](#) · 1y

Comments

👍 96

🔊 97

About

📞 538

💬 Typ

Se

🌐 ww

📁 Ent

✍ Sug

Related



English (

Portugué

Informati

Privacy ·

Cookies

Faceboo

05-04-2017 Foto + kommentar af RS Turbo projektet, hvor forsikrede bl.a. anfører, at han selv har blæst(sand) karroseriet. ↑

**Buhl Performance** added a new photo to the album: Ford Escort ...
RS Turbo reovering.
April 13, 2017 · 🌐



👍 10

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

Write a comment...

😊 📷 GIF 🗨️

Press Enter to post.

**Buhl Performance** added a new photo to the album: Ford Escort ...
RS Turbo reovering.
April 5, 2017 · 🌐

Så er der ved at være klar til epoxy 😊
[See Translation](#)



97 people follow

About
📞 53837327
💬 Typically replies
[Send Message](#)
🌐 [www.buhlperfo](#)
📁 Entrepreneur ·
✎ Suggest Edits

Related Pages

**Nürburg**
Motor Ve

**Nemeth**
Product/

**TemaBa**
Dance &

English (US) · Dansk
Português (Brasil)

Information about Pa
Privacy · Terms · Ad
Cookies · More ·
Facebook © 2018

13-04-2017Foto af Ford RS projektet, hvor forsikrede anfører, at karroseriet er ved at være klar til epoxy. ↑



Buhl Performance added a new photo to the album: Ford Escort ...

RS Turbo renovering.

April 15, 2017 · 🌐



👍 9

1 Comment

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

Oldest ▾



Ser godt ud. Kommer den ud og kører til den 1 juli på Lolland

Like · Reply · See Translation · 1y



Buhl Performance Tak 😊
NEJ! Det er med garanti 😊 Den kommer ud når den er færdig og jeg synes den er bygget så godt som den kan blive 😊

Like · Reply · See Translation · 1y

👍 1



Ligemeget så det bare cossie. Der kommer 😊

Like · Reply · See Translation · 1y



Buhl Performance Den der er tættest på køreklar er vist rs2000 😊

15-04-2017 Foto af ford Escort projektet, hvor forsikrede anfører - efter at være spurgt - at den ikke komemr ud at køre til den 1. juli på Lolland. ⬆

Con



Abc



Relat



Engli
Portu

Infor
Priva
Cook
Face



Buhl Performance shared a video.

April 21, 2017 · 🌐

Selvom man ikke må drifte på nordschleife, så er dette nu kunst (og talent) på 4 hjul 😊

God weekend derude 🧐

[See Translation](#)



122,265 Views

RUF Automobile GmbH

March 21, 2017 · 🌐

👍 Like Page

Faszination Nürburgring in the RUF RTurbo

RUF Automobile GmbH

[See Translation](#)

👍 2

1 Comment

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

Oldest ▾



Keld det går vist lidt hurtigere end den tur vi havde i en Porsche i Århus for en del år siden 😊

[Like](#) · [Reply](#) · [See Translation](#) · 1y



Buhl Performance Ja, men kun lidt 😄😄😄

[Like](#) · [Reply](#) · [See Translation](#) · 1y

Can learn more about your background?"

"Are you available to chat?"

Type a question...

Community

👍 96 people like this

📡 97 people follow this

About

📞 53837327

💬 Typically replies within an hour
[Send Message](#)

🌐 www.buhlperformance.dk

📁 Entrepreneur · Personal Web

✎ [Suggest Edits](#)

Related Pages



Nürburgring Nordsee
Motor Vehicle Company



Nemeth Motortechnik
Product/Service



TemaBar Viborg
Dance & Night Club

English (US) · Dansk · Polski · Español · Português (Brasil)

[Information about Page Insights Data](#)

21-04-2017 Foto af en Porsche fra Nurburgring, hvor kommentaren er, at selvom man ikke må drifte på denne bane, så er det kunst m.v. BMJ skriver til forsikrede, at det går en del hurtigere end den tur de havde i en Porsche for en del år siden. 📈



the.buhl • Følg

Det er jo det 😞 Hehe var alt styretøjet væk i den? 😊



the.buhl Den har fået frisket hele styretøj op. Nye bøsninger, bærearmer, bremseslanger, bremseslanger, skiver, klodser, kalibre, komplet service på motor, nye tændrør, filtre vasker, remme, frisk bremsetaske. Og i går blev den strippet ned til rå bagaksel og fik skiftet rør / slanger ud til selve bremserne, ny håndbremsekabel. Så



38 Synes godt om

26. APRIL 2017



the.buhl • Følg

klodser, kalibre, komplet service på motor, nye tændrør, filtre vasker, remme, frisk bremsetaske. Og i går blev den strippet ned til rå bagaksel og fik skiftet rør / slanger ud til selve bremserne, ny håndbremsekabel. Så fandt vi ud af at ankerplade var væk, bakker der fulgte med var de forkerte og så sad kalibrerne komplet fast. Men men vil jeg have renoveret dem der sidder på, for det er de originale Ford. Så er der købt originale el ruder, spejle og centrallås fra en anden rs2000



38 Synes godt om

26. APRIL 2017

Tilføj en kommentar ...





the.buhl • Følg

the.buhl The black 🖤

#fastford #ford #escort #rs2000 #escorts
#escorts2000 #heritageford #classicford
#retroford #hothatch #classiccar
#classicfordfans #power #experience
#wonderful #amazing #cars #car #ride
#drive #street #oldschool #auto
#petrolhead #buhlperformancedk

Vis alle 7 kommentarer

the.buhl Den har fået frisket hele



38 Synes godt om

26. APRIL 2017

Tilføj en kommentar ...

26-04-2017 Foto af en Ford Escort RS2000 + kommentarer med hvor meget han har lavet på foremntlig en anden Ford Escort ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Round and round we go 🏁

#nurburgring #nürburgring #nordschleife
#grünehölle #greenhell #stunning #race
#racing #racetrack #motorsport #bmw e36
#e36fanatics #bmwcompact #hothatch
#bmwlove #bimmer #bmwnation #bmwgram
#bmwlife #power #cars #car #ride #drive
#speed #street #auto #carswithoutlimits
#buhlperformancedk

👍 This is cool



53 Synes godt om

30. APRIL 2017

Tilføj en kommentar ...



30-04-2017 Foto af forsikredes røde BMW(Nurburgring), hvor han anfører "round and round we go". ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Rooms booked 🇩🇪 #nurburgring #nürburgring #nordschleife #grünehölle #greenhell #race #racing #racetrack #motorsport #nürburg #adenau #experience #lifestyle #wonderful #cars #car #drive #speed #hotel #auto #petrolhead #relax #travel #traveling #traveler #travelgram #explore #goodtimes #buhlperformedck



44 Synes godt om

12. MAJ 2017

Tilføj en kommentar



12-05-2017 Foto af et hotel(skilt) ved Nurburgring, hvor forsikrede skriver, at der er booket værelser. 🏠



the.buhl • Følg

the.buhl And suddenly I was a little blue man in a small "car" 🇩🇪 #cart #karting #gocart #holdon #intense #fast #race #racing #racetrack #motorsport #power #experience #fun #lifestyle #carting #amazing #pedaltothemetal #cars #car #ride #drive #speed #street #auto #photooftheday #picoftheday #petrolhead #goodtimes #small #little



31 Synes godt om

29. MAJ 2017

29-05-2017 Foto af forsikrede, der kører gocart. I kommentaren anfører forsikrede, at pludselig var han en lille blå mand i en lille bil. ↑



03-06-2017 Foto af en Ford Sierra Cosworth taget på Nurburgring med formentlig forsikrede bag rattet. I kommentaren anfører han "Cosworth". ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Metal detailing 🤩

#fastford #ford #escort #rsturbo #escorts
#escortrsturbo #turbo #heritageford
#eighties_fords #classicford #retroford
#hothatch #classiccar #classicfordfans
#builtnotbought #carrestoration #metalwork
#sheetmetal #craftsmanship #weld #welding
#fabrication #metalfab #metalfabrication
#buhlperformancedk

Se det er pladesmed det der.. Jeg er meget misundelig :)



the.buhl kald mig nørd 🤪🤪🤪



33 Synes godt om

5. JUNI 2017

Tilføj en kommentar

05-06-2017 Foto af forsikredes Ford Escort, hvor han fremhæver metalarbejde. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Cruizing 🚗
#nurburgring #nürburgring #nordschleife
#grünehölle #greenhell #race #racing
#racetrack #motorsport #e36 #e36fanatics
#bmwcompact #hothatch #red #bmwlove
#bmwm #bimmer #bmwnation #bmwgram
#bmwlife #experience #fun #builtnotbought
#cars #drive #classicar #speed #street
#buhlperformancecdk

skrrrt



70 Synes godt om

1. JULI 2017

01-07-2017 Foto af forsikrede bag rattet i sin BMW på Nurburgring. I kommentaren anfører forsikrede: "Cruizing". ↑



06-07-2017 Foto fra formentlig Østrig, hvor forsikrede anfører, at han er klar til Østrigs Formel 1 GP. 

7

2 Comments

Share

Wenn du etwas die Kamera nach rechts gehalten hättest, dann wäre die Nordschleife auch dabei 😂

See Translation · 1y

Ja da kan man auch eine schöne Foto machen. Hier wollte ich die aussicht zum Burg in Nürnberg mithaben 😊
Wir vermissen schon Adenau 😊

See Translation · 1y

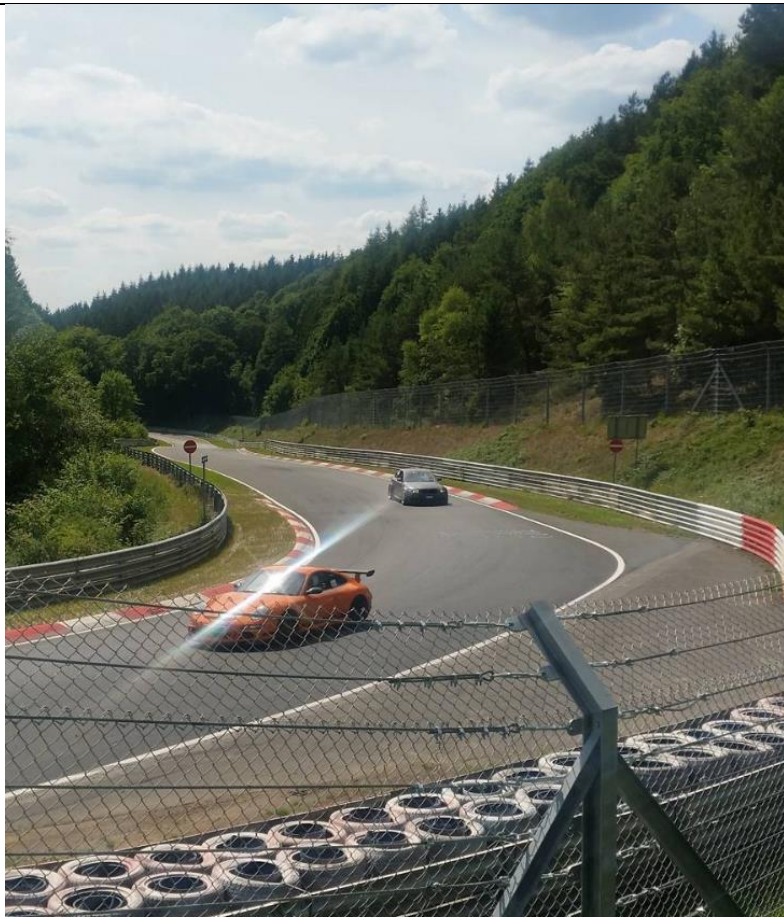
1

updated her cover photo.

July 11, 2017 · 🌐



11-07-2017 Forsikrede formentlig til F1 i Østrig. ↑



the.buhl • Følg

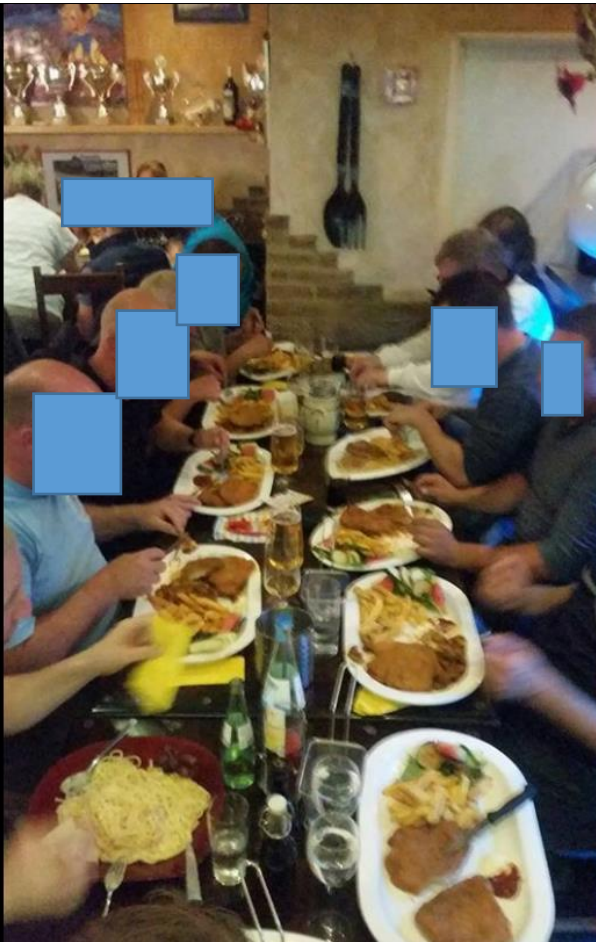
the.buhl Did a trackwalk today 😊
#nurburgring #nürburgring #nordschleife
#grünehölle #greenhell #stunning #race
#racing #racetrack #motorsport #bmw
#bmw3series #porsche #porsche911 #cars
#car #cars #steilstrecke #street #sportscar
#speed #goodtimes



54 Synes godt om

4. AUGUST 2017

04-08-2017 Foto fra Nurburgring, hvor forsikrede anfører, at han "Did a trackwalk today". 



13-08-2017 Foto fra i restaurant i Adenau Tyskland, hvor forsikrede og venner er inde at spise. 



24-08-2017 Foto fra Nurburgring, hvor formentlig forsikrede sidder bag rattet i en Ford Escort. I kommentaren anfører forsikrede: "Happy old car and owner". 

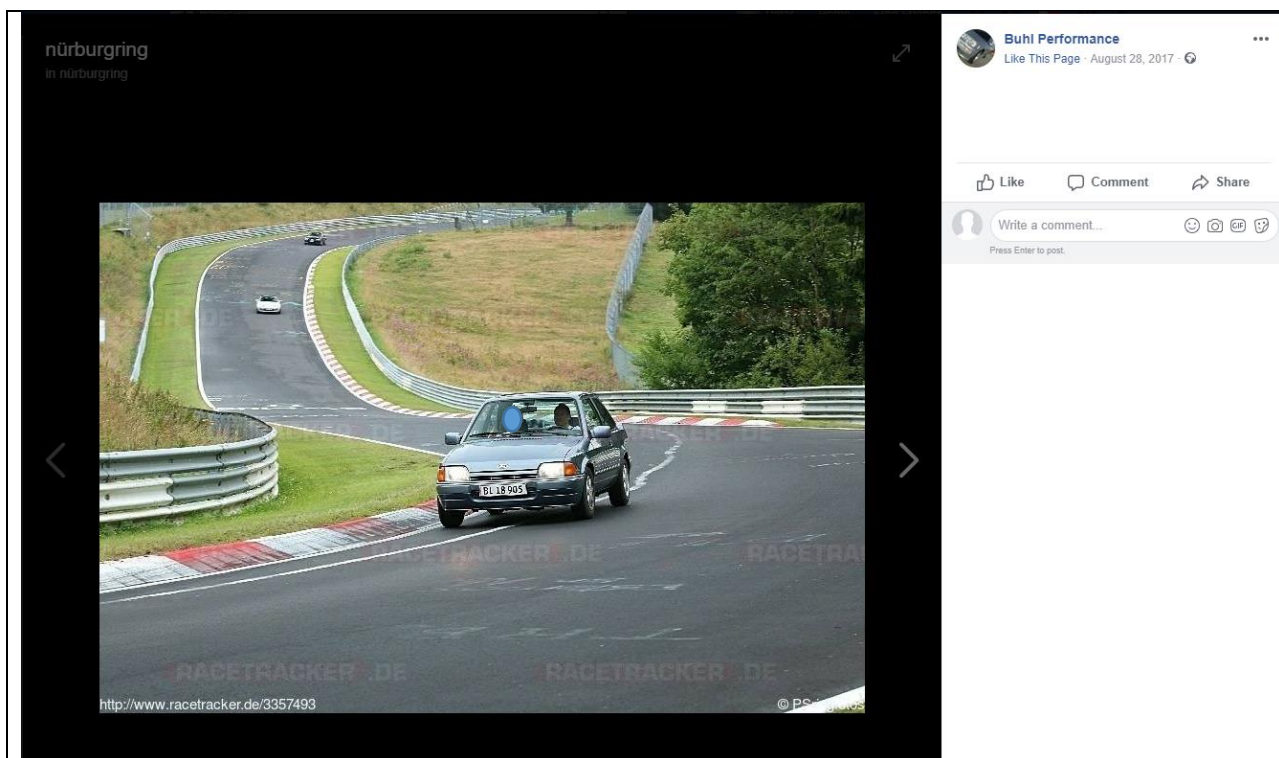


 **Buhl Performance**
Like This Page · August 28, 2017 · 0

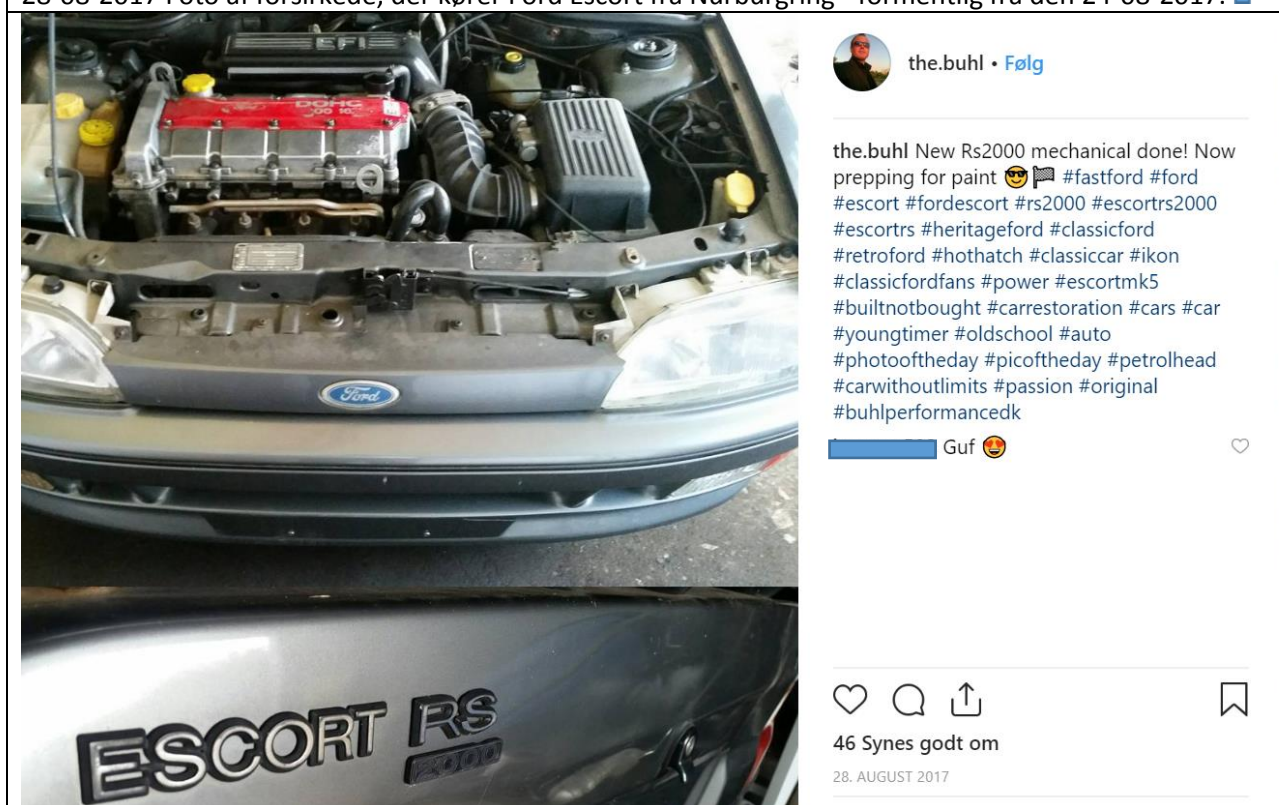
 Like  Comment  Share

 Write a comment...
Press Enter to post.

28-08-2017 Foto af bl.a. forsikrede formentlig fra Nurburgring. 



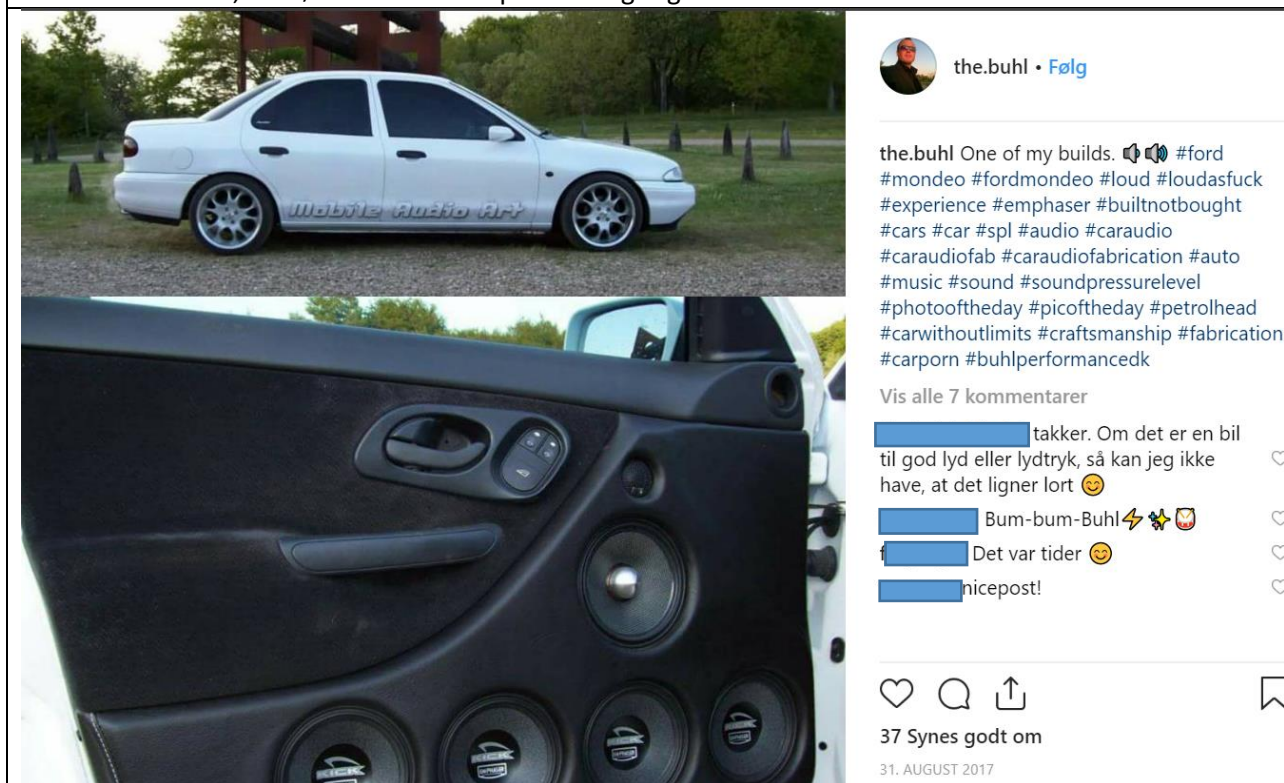
28-08-2017 Foto af forsirkede, der kører Ford Escort fra Nurburgring - formentlig fra den 24-08-2017. [↑](#)



28-08-2017 Foto af Ford Escort, hvor forsikrede anfører, at det mekaniske er udført, nu klargøres til maling. [↑](#)



Foto af forsirkede, der kører Ford Escort på Nurburging. ↑



31-08-2017 Foto af en bil med højtalere i døren, hvor forsirkede i kommentaren anfører, at det er et af hans værker. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Some old rs may die 😊 so others can live 🙏

#fastford #ford #escort #fordescort #rs2000 #escorts2000 #rsturbo #escorts #escortrsturbo #heritageford #classicford #retroford #hothatch #classicar #classicfordfans #escortmk4 #escortmk5 #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #pedaltothemetal #cars #youngtimer #photooftheday #picoftheday #buhlperformedck #metalwork #weld #welding



27 Synes godt om

25. SEPTEMBER 2017

Tilføj en kommentar ...

...

25-09-2017 Foto af karroseriet på en Ford Escort, hvor forsikrede anfører, at nogle RS(Ford) må dø for at andre kan leve. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Love in the garage 🙏 time for some evening work 🔧🔨🔩 #fastford #ford #escort #fordescort #fordescortrsturbo #rsturbo #escorts #escortrsturbo #heritageford #eighties_fords #classicford #retroford #hothatch #classicfordfans #escortmk4 #builtnotbought #metalwork #sheetmetal #craftsmanship #welding #fabrication #metalfab #metalfabrication #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #buhlperformedck



43 Synes godt om

26. SEPTEMBER 2017

26-09-2017 Foto af karroseriet på en bil, hvor forsikrede anfører: "Kærlighed i garagen. Tid til noget aften arbejde".



05-10-2017 Foto af forsikrede i sin røde BMW på Nurburgring. Foto af forsikrede i sin røde BMW på Nurburgring.



09-10-2017 Foto af instrumentbordet fra en Ford Escort, der tilsyneladende skal vise, at forsikrede kører 230 km/t.



Buhl Performance

October 28, 2017 · 🌐

Man er jo nok ikke i tvivl om hvor langt man er nået 😊 kabine der har været gemt væk siden 2004 ish 🙄

#Fordsierra2000is

[See Translation](#)



background?

"Are you available to chat?"

[Ask](#)

Type a question...

Community

[See All](#)

👍 96 people like this

📡 97 people follow this

About

[See All](#)

📞 53837327

💬 Typically replies within an hour
[Send Message](#)

🌐 www.buhlperformance.dk

📁 Entrepreneur · Personal Website · Company

✎ [Suggest Edits](#)

Related Pages



Nürburgring Nordschl...
Motor Vehicle Company

👍 Like



Nemeth Motortechnik
Product/Service

👍 Like

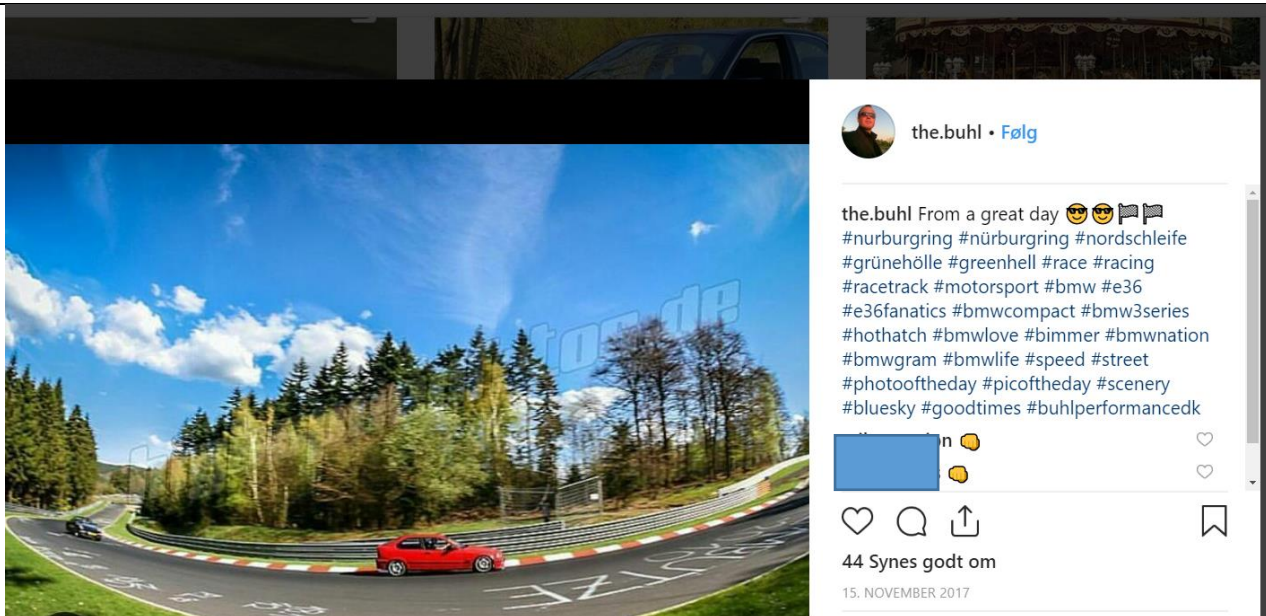


TemaBar Viborg
Dance & Night Club

👍 Like

[English \(US\)](#) · [Dansk](#) · [Polski](#) · [Español](#)

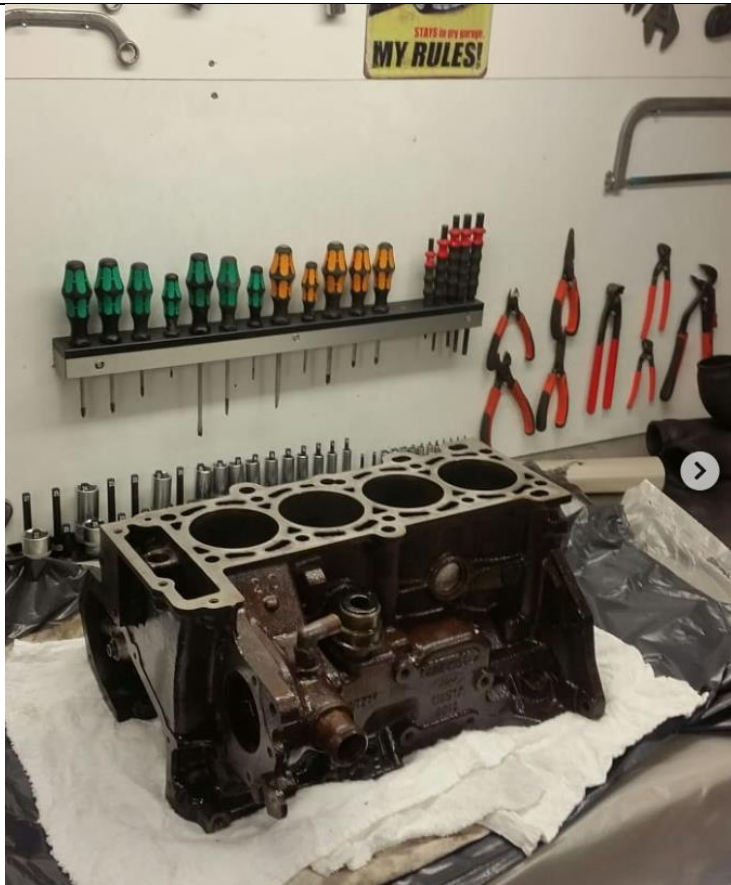
28-10-2017 Foto fra forsikredes værksted. I kommentaren anfører forsikrede i relation til en kabine fra en Ford Sierra, at man nok ikk er i tvivl om hvor lang man er nået. ⬆



15-11-2017 Foto af ren rød BMW, der antages at være forsikredes, fra Nurburgring. I kommentaren anfører forsirkede: "From a great day". ↑



29-12-2017 Foto af forsikredes Ford Sierra købt tilbage i 2001.



the.buhl • Følg

the.buhl Rs2000 backup engine prepped and ready to go in stock. 🛠️😄 #blueoval #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #rs2000 #escortrs #escortrs2000 #classicford #retroford #hothatch #classiccar #classicfordfans #escortmk5 #builtnotbought #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #workshop #tool #tools #maintenance #engine #buhlperformedck

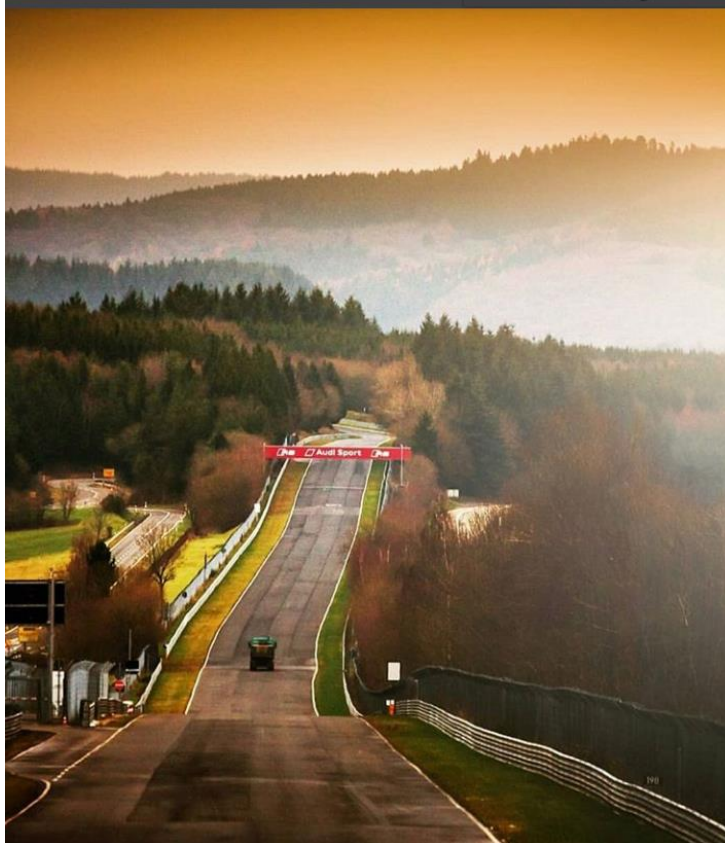
Hotttt



54 Synes godt om

29. JANUAR

29-01-2018 Foto af motorblok, hvor forsikrede anfører, at den er klar til at gå på lageret. ↑



the.buhl • Følg

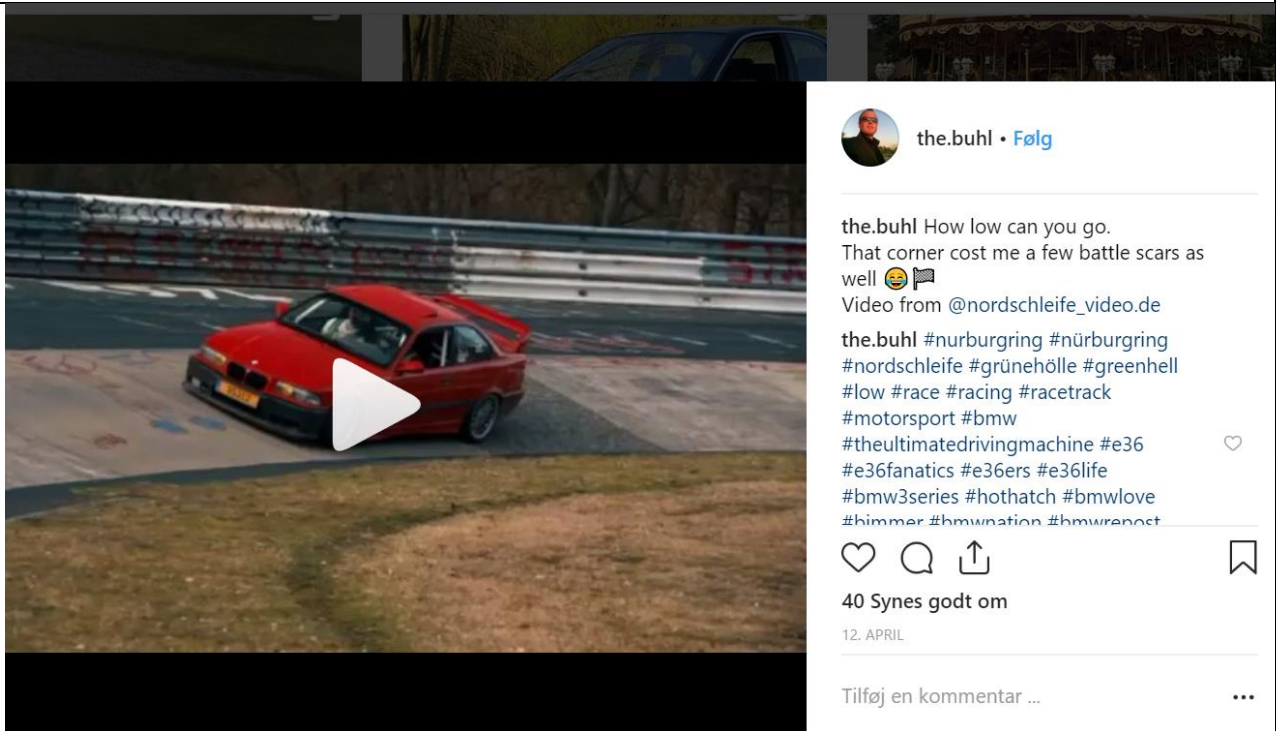
the.buhl I'll never get tired of that road. After a lap you just cruise to the exit with the biggest smile on your face 😄😄
📷 by [redacted]
#nurburgring #nurburgring #nordschleife #grünehölle #experience #amazing #legend #ikon #petrolhead #scenery #nurburgring #greenhell #stunning #race #racing #racetrack #motorsport



26 Synes godt om

6. APRIL

06-04-2018 Foto fra Nurburgring, som forsirkede aldrig bliver træt af. Efter en omgang triller man til udgangen med et kæmpe smil på læben. 



 | Instagram

Søg



12-04-2018 Foto(2 stk.) af forsikrede, der tilsyneladende kører på Nurburgring. 



the.buhl • Følg

the.buhl The old girl through valleys 🤔😍
#bmw #e39 #e39fanatics #e39club #e39life
#e39mafia #bmw5series #bmwe39
#bmwgram #bmwlove #bimmer #cruizer
#dailydriver #bmwnation #bmwgram
#bmwlife #bmwlifestyle #livelife
#theultimatedrivingmachine #ultimateklasse
#street #eifel #eifelmountains #eifelregion
#sky #nature #adenau #nürburgring
#grünehölle #greenhell

Vis alle 6 kommentarer

- Greenpeace ❤️
Great Feed! ❤️
Nice Page, Keep it up! ❤️
👍👍👍!! ❤️



37 Synes godt om

28. MAJ

28-05-2018 Foto fra udlandet, hvor formentlig forsikrede kører sin BMW. 



the.buhl • Følg

the.buhl This weekend I went to the most beautiful wedding with a whole new tradition (for me). And I had a blast 😊❤️ So many wonderful people, so kind and friendly. Thank you very much @xenric0x and @ohansaz for your always hospitality and making a weekend we'll never forget 😊

#Wedding #married #heiraten #Hochzeit
#twopeople #behappy #Germany #Kirche
#liebe #koblenz #church #friends
#international #goodtimes #beautiful #love
#happy #peace #peaceful #relax #travel
#traveling #travelgram #bluesky #explore
#scenery #neverforget #memories

Vis alle 5 kommentarer

- Smukt! ❤️
Rocking 👍 ❤️



29 Synes godt om

30. MAJ

30-05-2018 Foto fra udlandet, hvor forsikrede er til bryllup. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl Took some good friends to the ring this weekend. No one of them have ever been to the nordschleife, and they would like to try a taxi lap. So we went to @apexnuerburg and booked the @teamschirmer bmw M3. They enjoyed every second and had a experience for a lifetime 🤔👏 Thanks @tomstamp for helping with the booking. Much appreciated 👍

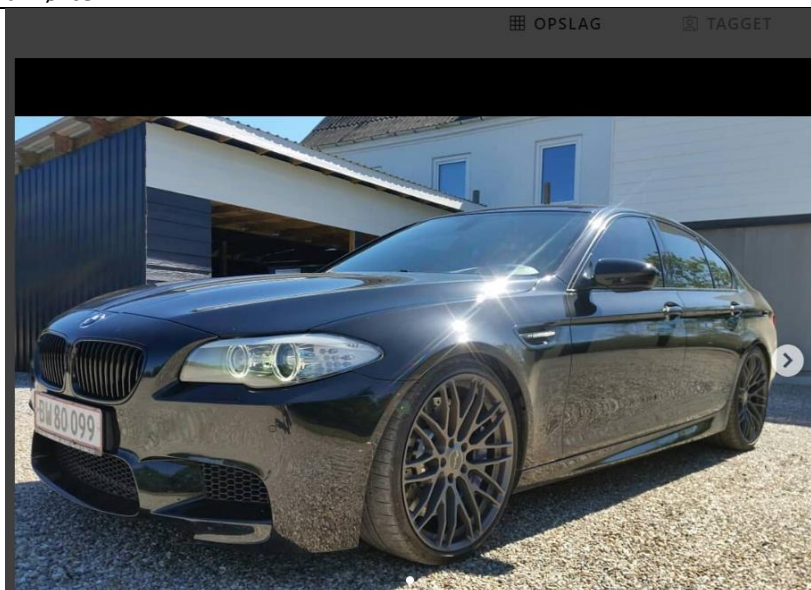
#apexnuerburg #nurburgring #nürburgring



47 Synes godt om

10. JUNI

10-06-2018 Foto af BMW, hvor forsikrede anfører, at han tog nogle venner med til Nurburgring, der gerne ville prøve en tur rundt på banen. De kørte en tur(formentlig med forsikrede som fører) i den anførte BMW. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl Had the pleasure of trying this bad boy M5 today. Kinda scary and funny at the same time when opening up for nearly 1000 Nm 🤔 Crazy toy 🤖

#motorsport #bmw #ultimateklasse #theultimatedrivingmachine #bmwf10m5 #bmwf10 #bmw5series #hothatch #bmwsyndikat #bmwlove #bmwm #bmwm5 #bimmer #bmwnation #bmwrepost #bmwgram #bmwlife #power #speed #carswithoutlimits #goodtimes #breyton



51 Synes godt om

1. JULI

01-07-2018 Foto af en BMW M% som forsikrede har prøvekørt. Meget afskrækkende når man åbner for næsten 1000 NM. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl Together we are strong 🤗🤗🤗
#personligtræner #fitnes #workout #strong
#livelife #staystrong #justdoit #hardwork
#success #bodybuilding #fitspiration
#motivation #dedication #inspiration #gym
#gymlife #exercise #training #muscle #lift
#weightloss #egtvdfitness #ink #tattoos
#photooftheday #picoftheday
#personaltrainer #goodtimes #teambuhl
#Buhlfitnessdk

[redacted] Great posts, thanks for sharing

[redacted] 🙌🙌



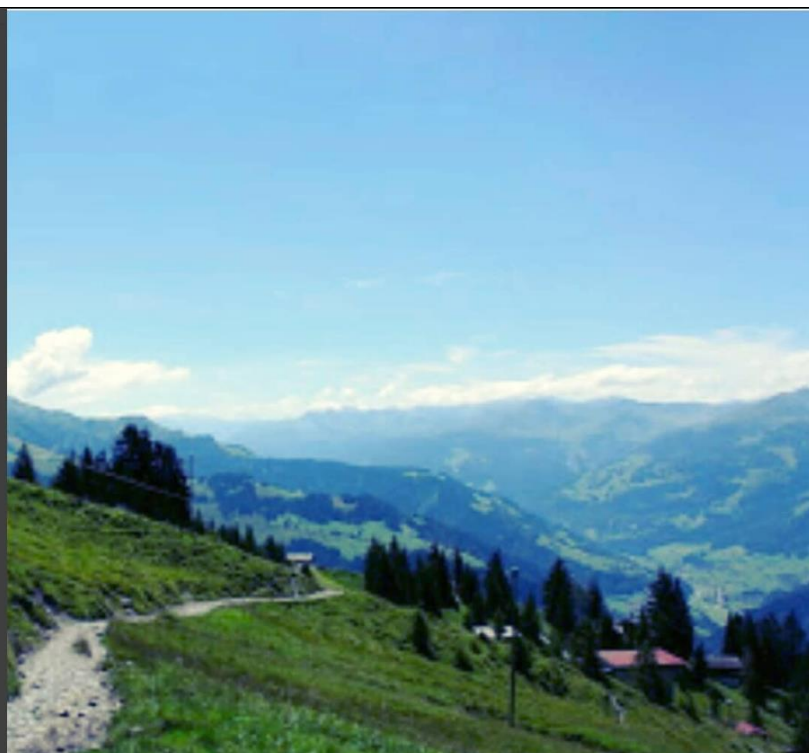
60 Synes godt om

2. JULI

Tilføj en kommentar



02-07-2018 Foto af forsikrede i fitnesscenter. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl When I walked this trail, suddenly all everyday worries disappeared 😊😊
#suisse

the.buhl #noworries #nostress #livelife
#motivation #inspiration #photooftheday
#picoftheday #goodtimes #switzerland
#swiss #schweiz #swissalps #alps
#mountain #mountains #mountainview
#nature #silence #beautiful #hiking
#peace #peaceful #relax #travel
#traveling #travelgram #bluesky #explore
#scenery

[redacted] 🙌🙌🙌

[redacted] 😊😊😊😊😊😊...



46 Synes godt om

8. JULI

08-07-2018 Foto af sti i de Schweizke alper, hvor forsikrede anfører, at da han gik på denne sti forsvandt alle dagligdags bekymringer. 



the.buhl • [Følg](#)

the.buhl I'm still standing 😎😏
Do not fear failure 💪💪
#eltonjohn

the.buhl #personligtræner #vægttab
#deadlift #hexbar #fitness #fitlife
#workout #strong #fit #staystrong
#justdoit #hardwork #success
#bodybuilding #fitspiration #motivati
#dedication #inspiration #gym #gymn
#exercise #training #muscle #lift
#weightloss #instafit #personaltrainer
#goodtimes #teambuhl

 Respekt 🍻

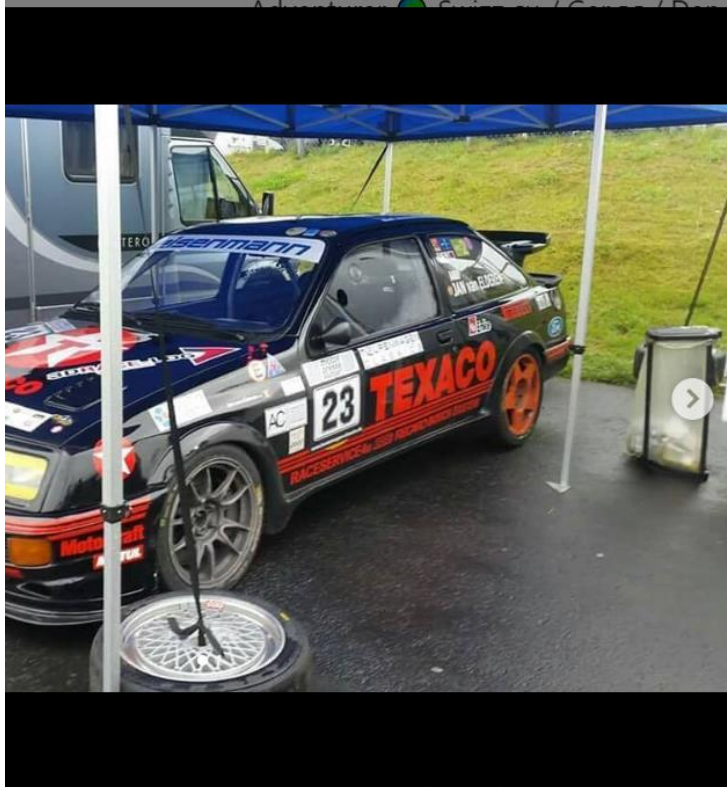


54 Synes godt om

15. JULI

15-07-2018 Foto af forsikrede i fitnesscenter, hvor han træner med formentlig plus 100 kg på vægtstangen. 

Bmw E39 daylidriver



the.buhl • Følg

the.buhl From last year's old timer event. Now counting down to next week 🏁
#nurburgring #nürburgring
#nordschleife #grünehölle #greenhell #race
#racing #racetrack #motorsport #blueoval
#fordowners #fastford #ford #sierra
#fordsierra #eggenberger #rscosworth
#sierracosworth #cosworth #sierrars500
#heritageford #eighties_ford #classicford
#retroford #hothatch #classicar
#classicfordfans #ikon #legend
#buhlperformancedk



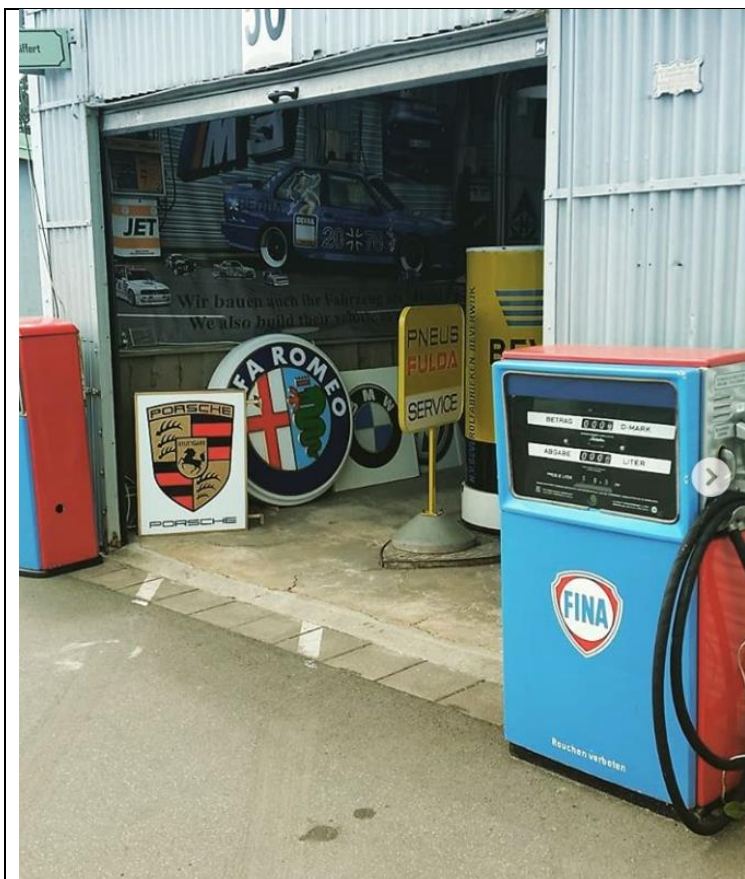
95 Synes godt om

31. JULI

Tilføj en kommentar ...



31-07-2018 Foto fra en "old timer" begivenhed på Nurburgring sidste år. Nu tæller forsikrede ned til næste weekend. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl I'll never get tired of that shop, always good when hunting new stuff to the garage 🤩🤩 #garage #garagelife #retro #classiccar #youngtimer #oldschool #auto #petrolhead #carporn #rareparts #collector

the.buhl #blueoval #ford #heritageford #classicford #classiccar #nurburgring #nurburgring #shop #nordschleife #grünehölle #hoarder #greenhell #stunning #racetrack #motorsport #bmw #ultimateklasse

Tag mig med

torsdag kl 10 😊



28 Synes godt om

5. AUGUST

05-08-2018 Foto af en garage ved Nurburgring. Forsikrede anfører, at han aldrig bliver træt af denne shop. Den er altid god, når man jagter nyt grej sin garage. 📍



the.buhl • Følg

the.buhl So good to be back 😊
Looking forward to the oldtimer grand Prix
and just relax among good friends 😊

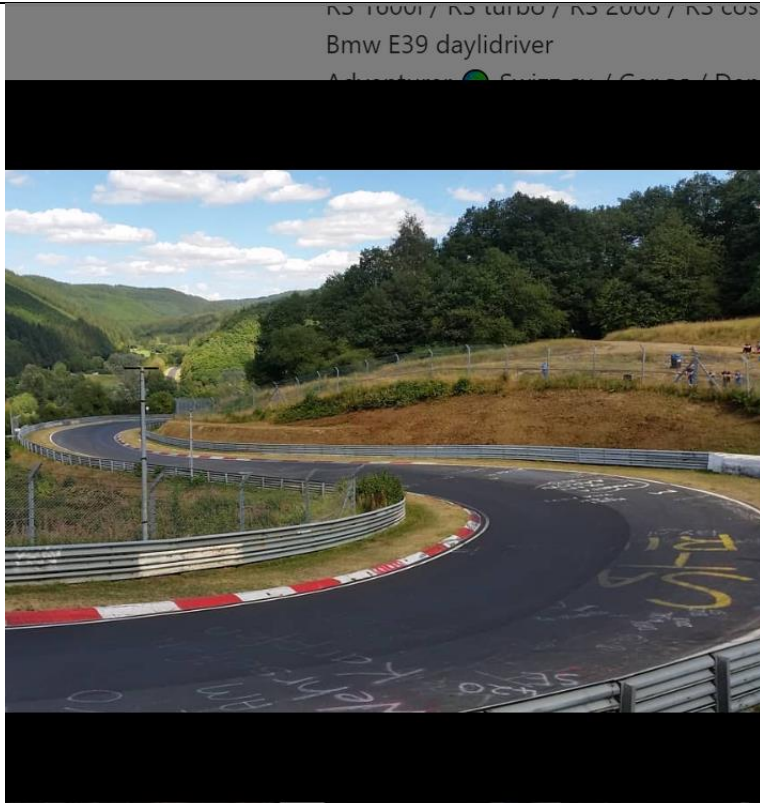
#adenau #eifel #eifelregion
#pizzariapinocchio #hotelandernordschleife
#nurburgring #nürburgring #nordschleife
#grünehölle #greenhell #stunning
#buhlperformancedk #noworries #nostress
#livelife #travel #travelphotography #travelin
#travelgram #mytravelling #explore #scenery
#relax #goodtimes #friends



37 Synes godt om

9. AUGUST

09-08-2018 Foto fra Nurburgring, hvor forsikrede glæder sig til veteran grand prixet. 📌



the.buhl • Følg

the.buhl Gooood morning 😊 😊
the.buhl #nurburgring #nürburgring
#nordschleife #grünehölle #greenhell
#stunning #race #racing #racetrack
#motorsport #street #petrolhead
#buhlperformancedk #noworries
#nostress #livelife #nature #silence
#beautiful #peace #peaceful #travel
#travelphotography #traveling
#travelgram #mytravelling #bluesky
#explore #scenery



47 Synes godt om

12. AUGUST

Tilføj en kommentar ...

12-08-2018 Foto fra selve banen på Nurburgring, hvor forsikrede i kommentaren anfører "god morgen".



the.buhl • Følg

#nature #science #beautiful
#splügenpass #travel #traveller
#travellife #traveling #travelgram
#mytraveling #mytravelgram #street
#explore #scenery

marcello.trusendi 🙌



sebastianmzh picture by @lucacornago



lucacornago @sebastianmzh thanks my friend ❤️



the.buhl [redacted] awesome picture 🙌 couldn't find the account of the rightful owner. So I hope it's ok I credited "to the owner" in the text. 😊



lucacornago @the.buhl don't worry it's ok, I know that you had good intentions, so happy that you like my work 🙌



the.buhl [redacted] great 🙌 I'm blown away everytime I drive the alps.



68 Synes godt om

5. SEPTEMBER

05-09-2018 Foto fra en vej i Alperne, hvor forsikrede anfører, at han bliver blæst væk, hver gang han i Alperne. Foto fra en vej i de Schweizke Alper, hvor forsikrede glæder sig til at køre igen næste sommer.





the.buhl • Følg

the.buhl Looking forward to driving this road again next summer 🤔🚗🌍

the.buhl #noworries #nostress #curves #topoftheworld #stelviopass #stelvio #goodtimes #switzerland #swiss #suisse #schweiz #swissalps #alps #mountain #mountains #mountainview #street #peace #peaceful #relax #travel #traveller #travellife #traveling #travelgram #mytraveling #mytravelgram #bluesky #explore #scenery

👤 تطبيق متفاعل

👤 Fantastic shot! Your photos are really great 🤔😊

👤 What do you eat to fuel your training?..



42 Synes godt om

4. OKTOBER

04-10-2018 Foto fra en vej i de Schweizke Alper, hvor forsikrede glæder sig til at køre igen næste sommer. 📌



Keld Buhl Jensen @the.buhl
Restaurant Zur Nürburg · 1 month ago



Best restaurant view in the city 🤩 #restaurantzumürburg

♡ 34 💬 2 ⬇ Download

34 LIKES

2 COMMENTS



the.buhl

1 month ago

#nurburgring #nurburgring #nürburg #nordschleife #grünehölle #greenhell #stunning #sky #bluesky
#sunset #stressfree #view #stars #eifel #eifelmountains #eifelregion #theskyistthelimit #nature #noworries
#nostress #livelife #motivation #inspiration #travel #travelgram #mytravelgram #mytravelgram #travelling
#travelphotography



sijm_

3 weeks ago

I love this!

18-11-2018 Foto fra restaurant ved Nurburgring. ↑



Keld Buhl Jensen @the.buhl

1 month ago



Got a great nightly photo over the amr center 📸🌙

♡ 44 💬 2 ⬇ Download

44 LIKES

2 COMMENTS



the.buhl

1 month ago

#nürburg #nurburgring #nurburgring #nordschleife #grünehölle #greenhell #stunning #race #racing
#racetrack #stunning #stunning_shots #motorsport #nighttime #night #nighttimephotography #moonlight
#photooftheday #picoftheday #england #astonmartin #astonmartinracing

21-11-2018 Foto fra bilforhandler ved Nurburgring.



Keld Buhl Jensen @the.buhl

4 weeks ago



One of the most elegant lightning in a 20 year old car 🤔🤔

♡ 38 💬 2 ⬇ Download

38 LIKES

2 COMMENTS



the.buhl

4 weeks ago

#bmw #e39 #e39fanatics #e39club #e39life #e39mafia #bmw5series #bmwe39 #bmwgram #bmwlove
#bimmer #cruizer #dailydriver #bmwnation #bmwgram #bmwlife #bmwlifestyle #livelife
#theultimatedrivingmachine #ultimateklasse #light #interior #interiorlighting #night #nighttime #e39bmw
#e39world



shiftpattern

3 weeks ago

30-11-2018 Foto fra belysningen i en 20 år gammel bil(BMW). Forsikrede anfører, at den er elegant. 



Keld Buhl Jensen @the.buhl
3 weeks ago



Night cruising 🤩🤩 ...

♡ 23 💬 2 ⬇ Download

23 LIKES

2 COMMENTS



the.buhl

3 weeks ago

#bmw #e39 #e39fanatics #e39club #e39life #e39mafia #e39world #bmw5series #bmwe39 #bmwgram
#bmwlove #bimmer #cruizer #dailydriver #bmwnation #bmwgram #bmwlife #bmwlifestyle #lifelife #style
#oldschoolcool #theultimatedrivingmachine #ultimateklasse #street #oldschool #angeleyes



bmwmtown

3 weeks ago

04-12-2018 Foto af BMW 5 med tændte forlygter, hvor forsikrede anfører: "Nigth cruising". 



Keld Buhl Jensen @the.buhl
3 weeks ago



Collecting for my two mk3 projects. Genuine NOS. Carello's in stock. Foglights comming soon 🤔💡🚗 ...
#blueoval #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #rs1600i #fordescortmk3 #fordescorts1600i
#heritageford #eighties_fords #classicford #retroford #hothatch #classicfordfans #escortmk3 #builtnotbought
#carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #hoarder #rareparts #fordclassics #classiccar #fordclassic
#genuineparts #genuinecarparts #goodtimes #buhlperformancedk

♡ 43 💬 0 ⬇ Download

06-12-2018 Foto fra formentlig forsikredes værksted, hvor der ses diverse lygtedele. Forsikrede anfører, at han samler ind til sine 2 MK3(bil) projekter. 



the.buhl Soon a complete original mk3 in stock with many good spare parts to the rs cars 😊🚗🔧

#blueoval #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #rs1600i #fordescorts1600i #escorts #fordescortsturbo #escorts1600i #escortsturbo #heritageford #eighties_for #classicford #retroford #hothatch #classicfordfans #escortmk3 #builtnotboug #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #mechanic #classiccar #oldschool #blueovallife #petrolhead #buhlperformancedk

 Awesome I like it ❤️



47 Synes godt om

12. DECEMBER

12-12-2018 Foto af bil i forsirkedes værksted. Forsikrede anfører, at der snart er en komplet MK3 på lager. 



Keld Buhl Jensen @the.buhl
1 week ago



Happy friday 😊 Same modelsize, but different generations and 27 years apart. Original grey colours as well. 😊
... #blueoval #blueovallife #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #fordescorts2000 #rs2000
#polarisgrey #escorts #fordfocus #fordfocusline #magneticgrey #heritageford #ikon #classicford #retroford
#hothatch #classicfordfans #escortmk5 #garage #garagelife #classiccar #youngtimer #petrolhead
#buhlperformedk

♥ 40 💬 1 ⬇ Download

14-12-2018 Foto af 2 biler, der har 27 års aldersdifference. Tale om samme model ⬆



Keld Buhl Jensen @the.buhl
2 weeks ago



Night night 😊😊 ... #nurburgring #nürburgring #nordschleife #grünehölle #greenhell #stunning #race #racing
#racetrack #motorsport #street #eifel #eifelmountains #eifelregion #nightlife #nighttime #night #noworries
#nostress #livelife #motivation #neon #travel #travelgram #mytravelgram #mytravelgram #travelling

♡52 💬3 ⬇️ Download

14-12-2018 Foto fra formentlig hotel ved Nurburgring - aften/nat. Forsikede anfører: "Nigth nighth. ⬆️



Keld Buhl Jensen @the.buhl
1 week ago



Garage life 🛠️👨‍🔧... #blueoval #blueovallife #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #escorts1600i #fordescorts1600i #rs1600i #rsturbo #escorts #escortsturbo #heritageford #eighties_fords #classicford #retroford #hothatch #classicfordfans #escortmk4 #escortmk3 #builtnotbought #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #mechanic #classicar #youngtimer #buhlperformedck

♡65 💬2 ⬇️Download

16-12-2018 Foto fra forsikredes værksted af biler og forskellige motorer. Forsikrede anfører: "Garage life." 📌



Keld Buhl Jensen @the.buhl
1 week ago



Red is the new black 😎 #welding #steel #sheetmetal #metalwork #fabrication #auto #motor #rust #rustrepair #carsofinstagram #restoration #weld #weldlife #welder #welderzworld #weldernation #weldaholics #garagebuild #builtnotbought #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #mechanic #pedaltothemetal #classiccar #buhlperformancecdk #craftsmanship

18-12-2018 Foto fra formentlig forsikredes værksted, hvor der vises et par røde svejse handsker. Forsikrede anfører at rødt er det nye sort. ⬆



Keld Buhl Jensen @the.buhl
Glücksburg Castle · 5 days ago



Little christmas roadtrip 🤪 #dayoff #treatyourself #begoodtoyourself

♡ 35 💬 3 ⬇ Download

23-12-2018 Foto fra Glücksburg Slot. 

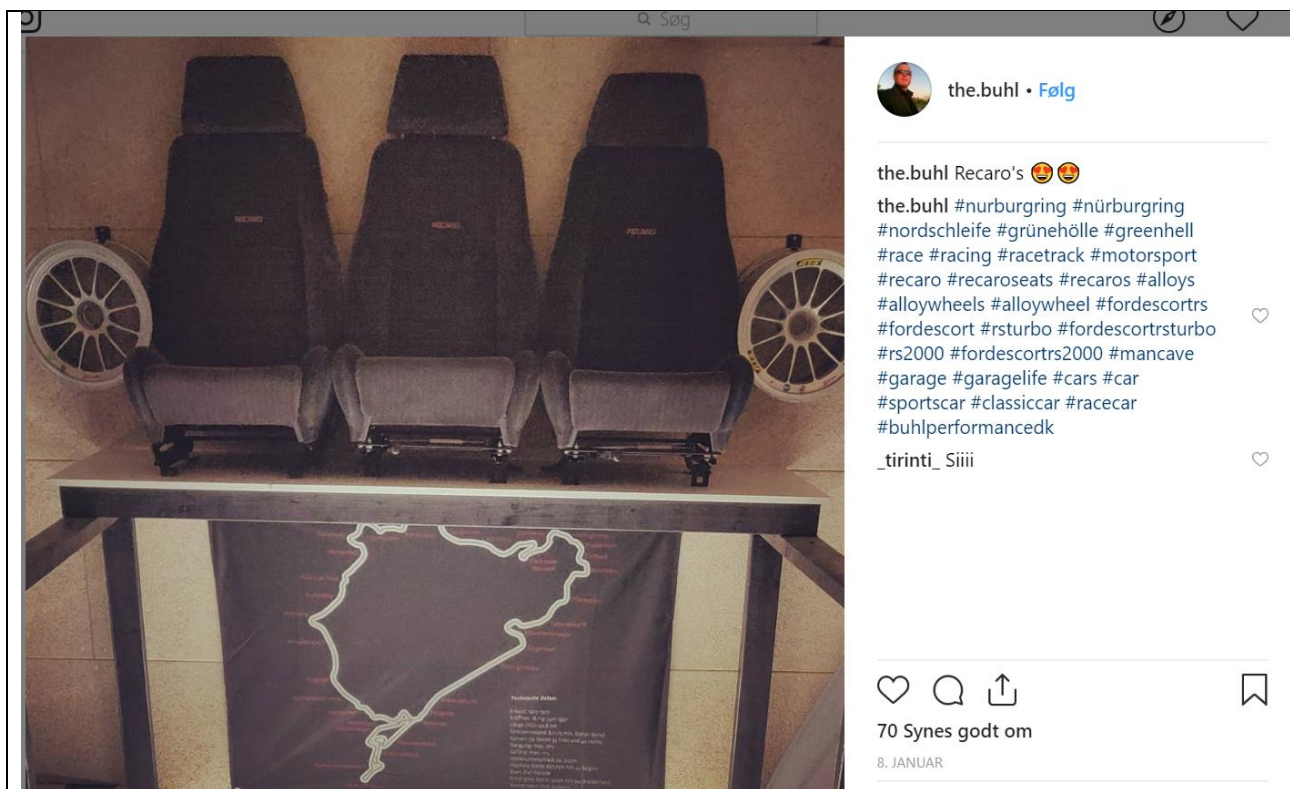


Keld Buhl Jensen @the.buhl
Adenau · 2 days ago



Got this shot at the end of the season this year. Such a great corner if you take the walk from [#Adenau](#) to [#metzgesfeld](#) where you can get some great carshots with the iconic castle in the background 🤩🚩

26-12-2018 Foto fra banen i Nurburgring. Forsikrede anfører, at han fik dette foto ved slutningen af sæsonen i år. ⬆️



08-01-2019 Foto af racer sæder – formentlig fra Nurburgring. ⬆



22-01-2019 Foto af kabelarbejde. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl When you love working with them cables'ish 😊 starting putting together a one of a kind wiring loom 😊
#whatamidoing

the.buhl #blueoval #blueovallife
#fordowners #fastford #ford #escort
#fordescort #escortrs #rsturbo
#escortrsturbo #fordescortrsturbo
#diamondwhite #heritageford
#eighties_fords #classicford #retroford
#hothatch #classicfordfans #escortmk4
#builtnotbought #carrestoration
#garage #garagelife #garagebuilt
#wiring #classicar #youngtimer



41 Synes godt om

22. JANUAR

Tilføj en kommentar ...



22-01-2019 som ovenfor. 



the.buhl • Følg

the.buhl Break during cable chaos. 😊
Nothing beats the feeling of "new stuff" ✖

the.buhl #blueoval #blueovallife
#fordowners #fastford #ford #escort
#fordescort #escorts #rsturbo
#escortrsturbo #fordescortrsturbo
#heritageford #eighties_fords
#classicford #retroford #hothatch
#classicfordfans #escortmk4
#carrestoration #garage #garagelife
#garagebuilt #youngtimer #restomod
#buhlperformedck #nurburgring
#nurburgring #nordschleife #grünehölle
#greenhell

_____ Dope!! 🍕👍
_____ :))



61 Synes godt om

24. JANUAR



the.buhl • Følg

the.buhl Break during cable chaos. 😊
Nothing beats the feeling of "new stuff" ✖

the.buhl #blueoval #blueovallife
#fordowners #fastford #ford #escort
#fordescort #escorts #rsturbo
#escortrsturbo #fordescortrsturbo
#heritageford #eighties_fords
#classicford #retroford #hothatch
#classicfordfans #escortmk4
#carrestoration #garage #garagelife
#garagebuilt #youngtimer #restomod
#buhlperformedck #nurburgring
#nurburgring #nordschleife #grünehölle
#greenhell

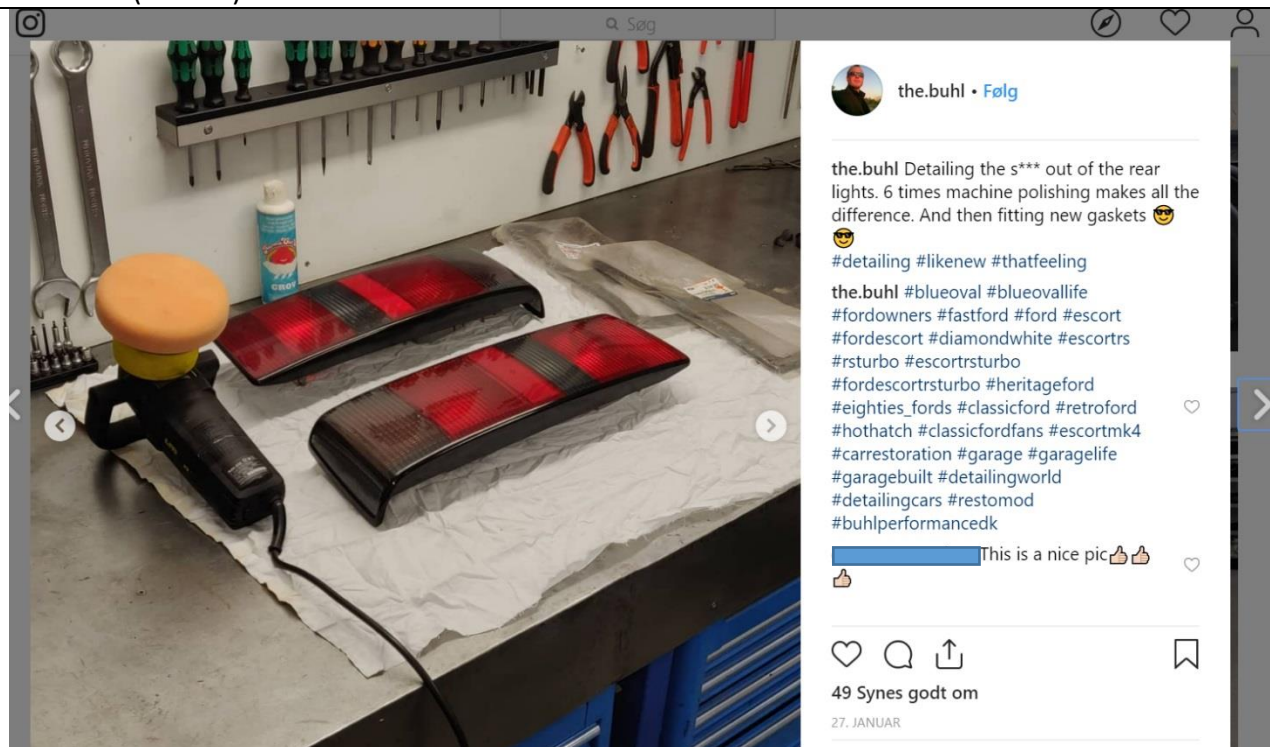
_____ Dope!! 🍕👍
_____ :))



61 Synes godt om

24. JANUAR

24-01-2019 Foto fra forsikredes garage, hvor forsikrede anfører, at der er pause under kabel kaos m.v.(2 fotos) ↑



27-01-2019 Foto fra forsikredes værksted, hvor han bl.a. omtaler, at poleringen gør hele forskellen. (2 fotos) ↑



27-01-2019 Som ovenfor. ↑



the.buhl • Følg

...

the.buhl Some people never learn. Well I'm one of these idiots 😞😞
The car is going to run a zvh conversation. So all original wiring loom will be removed and new will be built for the new ecu. Lights, horn ect will be built in a complete new loom, that's going to run in each side of the wheel arch, so we have a claen engine bay.
Now. Time for a cold coke (and a smile) 😊
Thank's [redacted] aka_skalle 😊
#fool #kickmyselfintogear #fuckmesideways

8 u.

the.buhl #blueoval #blueovallife #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort



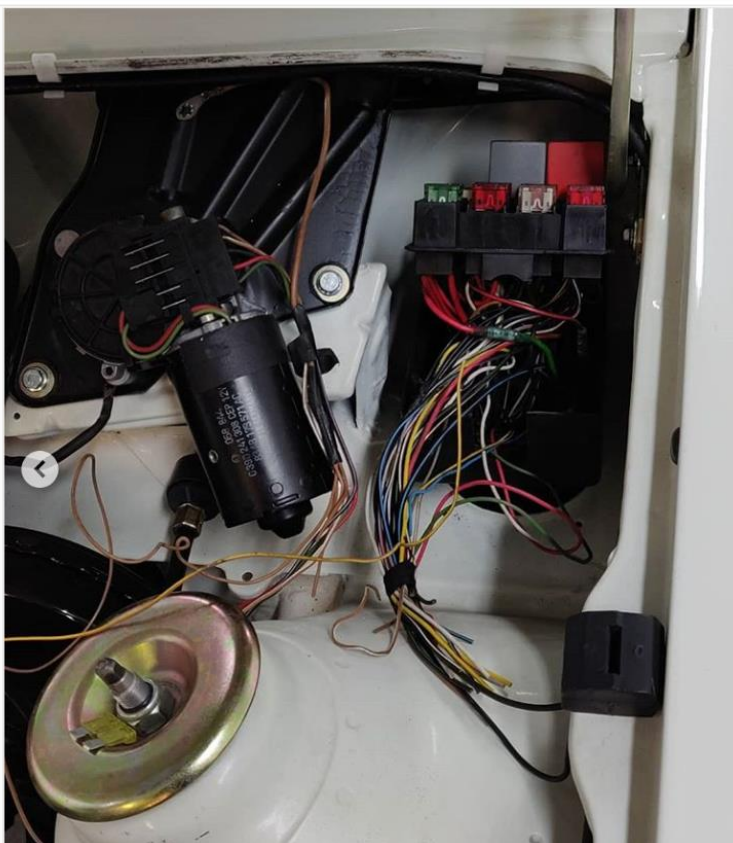
47 Synes godt om

28. JANUAR

Tilføj en kommentar ...

Slå op

28-01-2019 Foto fra forsikredes værksted af 2 personbiler, og en masse ledninger. Biler som forsikrede er ved at sætte i stand. ⬆



the.buhl • Følg

the.buhl #blueoval #blueovallife #fordowners #fastford #ford #escort #fordescort #escorts #rsturbo #escortrsturbo #fordescortrsturbo #diamondwhite #heritageford #eighties_fords #classicford #retroford #hothatch #classicfordfans #escortmk4 #builtnotbought #carrestoration #garage #garagelife #garagebuilt #wiring #youngtimer #buhlperformanceck



[redacted] 😊
[redacted] Skal jeg sende Tim ud og vikle dig fri? 😊



the.buhl @ladyhvassnielsen tør du ? 😊



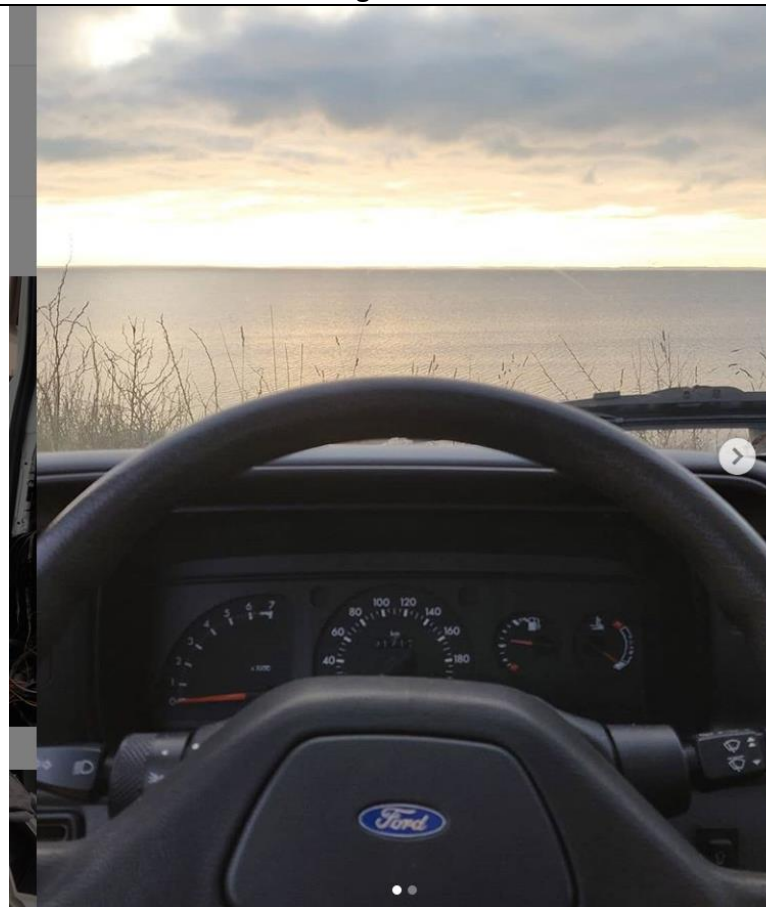
[redacted] @the.buhl nej 😊
[redacted] Næææææ man hygger



28 Synes godt om

FOR 5 DAGE SIDEN

31-01-2019 Foto af ledningsnettet i en bil. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl Winther or not. The old boy is still going to get some fresh air 😎😎
#ocean #dayoff #relax #view #denmark
#denmarkok #mytravelgram

the.buhl #blueoval #blueovallife
#fordowners #fastford #ford #escort
#fordescort #heritageford #eighties_fords
#classicford #retroford #hothatch
#classicfordfans #escortmk4 #classicar
#youngtimer #nature
#naturephotography #naturelovers
#enjoylife #enjoylife 🍷



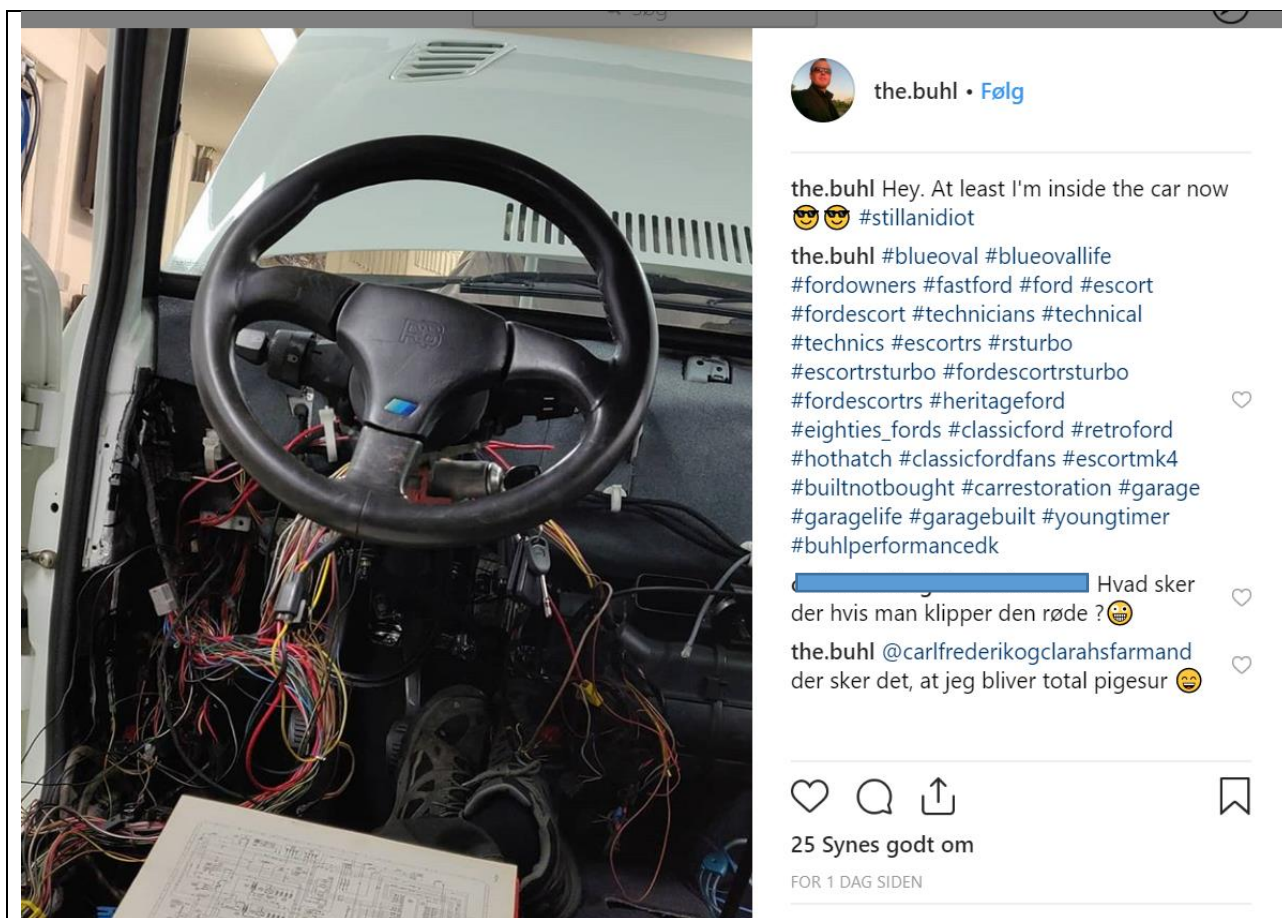
40 Synes godt om

FOR 5 DAGE SIDEN

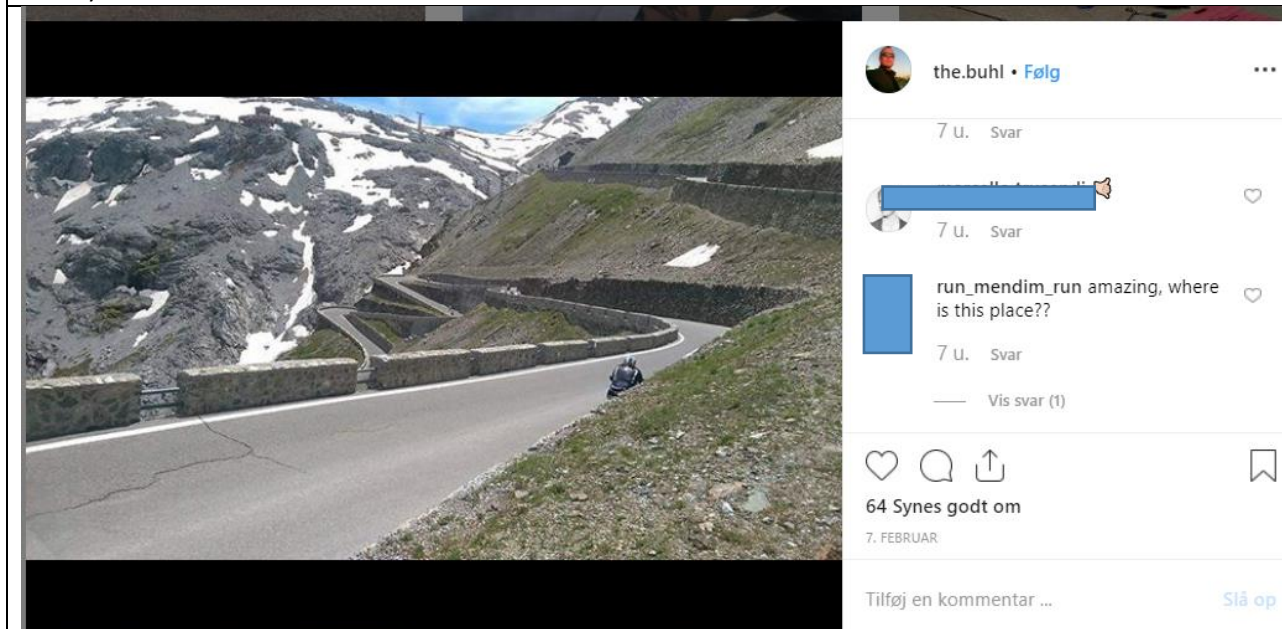
Tilføj en kommentar ...



31-01-2019 Foto taget inde i en Ford, hvor teksten er, at "den gamle dreng" skal ahve frisk luft om det er vinter eller ej. ↑



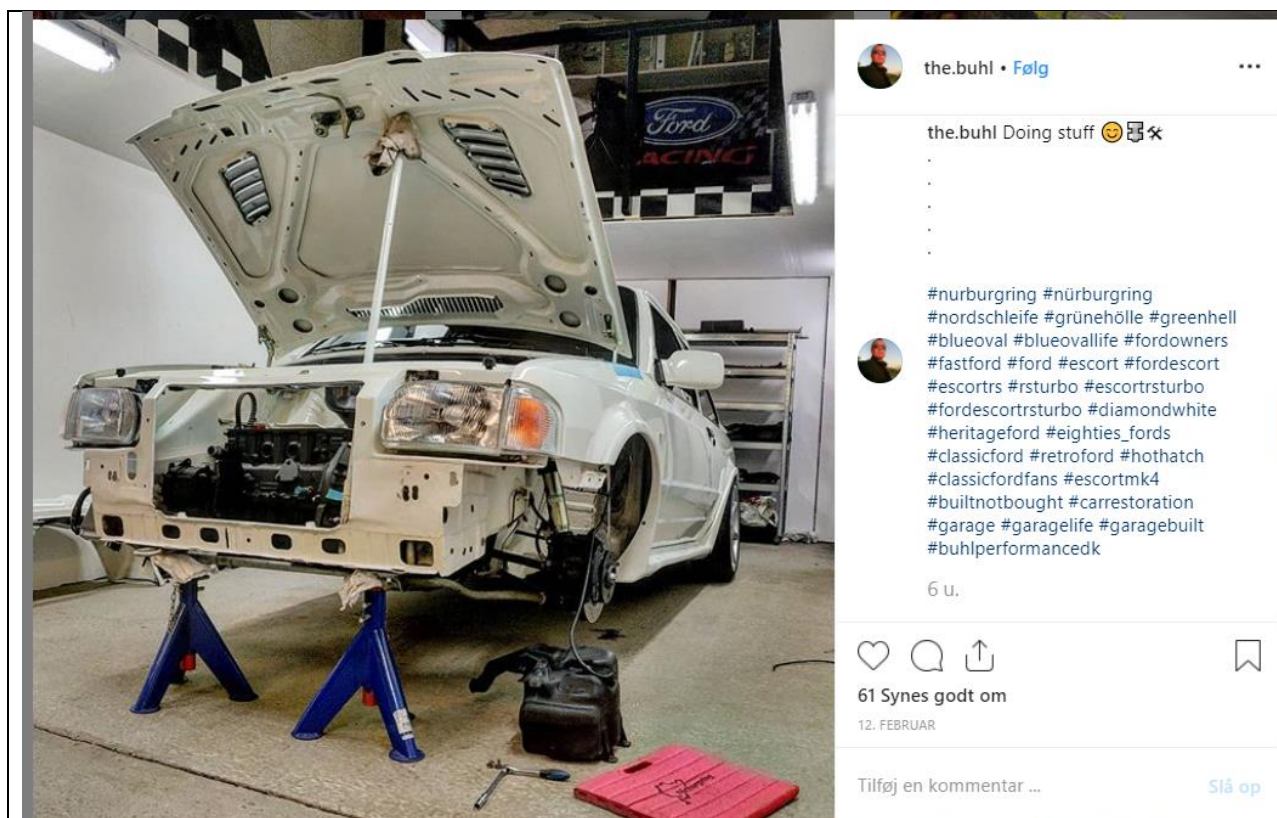
31-01-2019 Foto fra formentlig bilprojekt, hvor forsikrede er i færd med at trække ledninger. (2 fotos) [↑](#)



07-02-2019 Forsikrede har lagt et foto op af bjergvej/hårnålesving. [↑](#)



07-02-2019 Foto af hvid bil, der tilsyneladende er nylakeret. Formentlig taget i forsikredes værksted. ⬆



12-02-2019 Foto af bil formentlig tage ti forsikredes værksted. (formentlig foto af nylakeret bil ad post fra 7-2-19) Forsikrede anfører i teksten, at han "laver ting". [↑](#)



13-02-2019 Foto fra formentlig Nurburgring, hvor forsikrede ses i forgrunden. I teksten anfører han, at han venter på at banen skal åbne. Teksten er lagt op for den 13.februar, hvilket indikerer, at fotoet også er taget denne dag. [↑](#)



the.buhl • Følg

the.buhl Here we have a original full spec individual example. Such a funny little car to drive 😊#ringtool😊

4 u.

the.buhl #bmw #ultimateklasse #theultimatedrivingmachine #e36 #e36fanatics #e36ers #bmwcompact #bmw3series #bmwlove #bimmer #bmwnation #bmwrepost #bmwgram

44 Synes godt om

24. FEBRUAR

Tilføj en kommentar ...

24-02-2019 Foto af BMW som ifølge forsikrede er sjov at køre. ↑



the.buhl • Følg

the.buhl We age in beauty 😊 #oldenglishgreen #oxfordgreen #retrostyle

4 u.

the.buhl #bmw #e39 #e39fanatics #e39club #e39life #e39mafia #e39world #bmw5series #bmwe39 #bmwgram #bmwlove #bimmer

37 Synes godt om

26. FEBRUAR

Tilføj en kommentar ...

26-02-2019 Foto lagt op af forsikrede taget inde fra hans BMW. ↑



01-03-2019 Foto af 2 stk. BMW som forsikrede anførere som "brødre" ↑



10-03-2019 Foto fra Nurburgring, hvor forsikrede i teksten anfører, at det går løs igen om ca. 2 uger. ↑



18-03-2019 Foto fra Nurburgring. Forsikrede fik et foto imens han gik på banen. ↑



20-03-2019 Foto af Ford(formentlig forsikredes) taget i en garage i på Nurburgring ↑



22-03-2019 Foto taget af forsirkede imens hans kører bil og drikker sodavand. ⬆️

Andet uden dato.

Man - Fre: 9-17

Lørdag: 9-12

Kontakt os venligst inden fremmøde.



© 2016 BB Performance

Fra forsikredes hjemmeside i 2016, hvor åbningstider/træffetider i "bilforretningen" vises. 

About

-  Mission
Bygge nogle lækre biler ;)

CONTACT INFO

-  Call 53837327
-  m.me/buhlperformance 
-  keld@buhlperformance.dk
-  <http://www.buhlperformance.dk>

MORE INFO

-  About
Her kan du følge med i min hobby og passion omkring ældre biler og lyd.
Udlært elektroniktekniker og flere gange danmarksmester i lyd samt lydtryk.

 [Entrepreneur](#) · [Personal Website](#) · [Company](#)



START

PROJEKTER ▾

NÜRBURGRING ▾

MERE ▾



Hvem

Forside / Mere / Hvem er jeg?

Mit navn er Keld Buhl Jensen,

Jeg er udlært elektronik fagtekniker og har altid haft en stor interesse for strøm og lyd. Jeg har i mere end 20 år arbejdet med biler, hvor min største passion ligger inden for ældre BMW og Ford RS modeller.

Jeg arbejder bla. med:

– Glasfiber opbygninger og installationer af lydanlæg i konkurrencebiler, hvor der arbejdes med specialopbygninger af div. interiørdele, ombygning af instrumentborde, dørsider m.m. samt lyd- og vibrationsdæmpning af biler. Ud fra denne interesse har jeg mange års erfaring med lyd i konkurrence biler, hvor jeg har bygget mange projekter og har 3 gange været Danmarks mester, både i lydtryk samt sq (sound quality). Endvidere har jeg også deltaget i Europamesterskabet.

– Pladearbejde, hvad enten det drejer sig om udskiftning af en skærm eller andre større karosseri opgaver.

– Klargøring og detailing af biler. Både ude såvel som inde på nyere biler, som trænger til et frisk pust efter hverdagens brug. Men også større opgaver på biler der gennem mange år har mistet sin glans.

Endvidere er jeg også årligt besøgende og kørende på den legendariske Nürburgring, hvor jeg er kommet nede siden 2001.



Hjem

Hvad kan jeg tilbyde?

Bilsteriop projekter

Lyddæmningsprojekter

Glasfiberprojekter

Nürburgring

Mere



KLARGØRING

Udvendig klargøring. Polering + lakforsegling

- Grundig bilvask
- Fjernelse af insekter og tjære
- Dybdegående fælgrens og vask af falser
- Vinylpleje og ruderensning
- Flyvrust clays
- Bilen maskinpoleres
- Bilen lakforsegles

Pris 2495,-

Pris 3495,- Incl. Indvendig Premium gold rengøring.

Indvendig klargøring. (vaskes inden behandling)

Premium rengøring:

- Vask af bilen og fælge
- Fjernelse af insekters
- Kabinen og måtter støvsuges.
- Plast og vinyl vaskes og shines op
- Vinduer pudses indvendigt og udvendigt

Pris 495,-

Premium Silver rengøring:

Fra forsikredes "bilforretnings hjemmeside" – hvad udføres. 

Hvad kan jeg?

Mit speciale er:

- Langsigtede og holdbare livsstilsændringer (ikke kure og diæter).
- Vægttab kombineret med øget muskelmasse/styrke.
- Sundhed, ernæring og motion.
- Træning med smerter og begrænsninger.

Motivation og coaching til at opnå bl.a.:

- Bedre velvære og selvtillid.
- Finde troen på dig selv.
- Bedre humør.
- Mere energi og overskud.
- En dybdegående viden til at stå på egne ben efter endt forløb hos mig.

Til CV'et kan (desværre, fristes man til at sige) tilskrives 15 års erfaring med kroniske smerter, hvoraf en stor del af årene er foregået med træning, optimering, dybdegående teknikker og øvelser samt fokus på kosten, for at få kroppen i bedst mulig balance med smerter og en normal aktiv hverdag. Dette kan du læse mere om under "Min tilgang til fitness".

CV

Certificeringer.

- EHFA Certificeret Personlig træner.
- EHFA Certificeret Fitness instruktør.
- EHFA Certificering Anatomi & Fysiologi.
- TRX Certificeret Suspension Trainer.
- TRX Certificeret Sports Medicine Trainer.
- Trigger Point Certificeret Foam Rolling Level 1.

Kommende i 2016:

- Igangværende. Precision Nutrition L1 Coach.
- Trigger point MCT Level 2. v/ ActiveAid Danmark.

Seminarer, workshops & kurser.

- Programering og periodisering – [REDACTED]
- Smerter og træning. – [REDACTED]
- Teknik i Squat, bænkpres & dødløft – [REDACTED]
- Hypertrofi- og vægttabsseminar – [REDACTED].
- Succes som personlig træner – [REDACTED].
- Implementering af livsstilsændringer – [REDACTED]
- Sund balance til kost og træning – [REDACTED]
- Fitness Elite års hold – [REDACTED]
- Vægttab, sådan får du succes. – [REDACTED]
- Maximal muskelmasse og motivation – [REDACTED]
- Motivation til sund livsstil – [REDACTED]



Hvem er jeg?

Mit navn er Keld Buhl Jensen. Jeg er født og opvokset i Vejle og har arbejdet for flere større virksomheder rundt i Danmark. I forbindelse med uddannelser har jeg læst i Struer, Ålborg og Århus.

Jeg uddannet certificeret personlig træner og certificeret instruktør samt TRX certificeret træner. Min tilgang til træning udsprang i form af kronisk ledsygdom, så jeg arbejder en del ekstra med at forstå, hvad der rent faktisk sker af processer inde i kroppen både i form af træning og kosten. Så der bruges også meget tid på at læse studier/forskning for at undgå så meget "broscience" som muligt.

Inden for denne branche kommer der hele tiden nye resultater fra forskningen og mere erfaring/viden fra de dygtigste trænere i ind- og udland. Så man bliver aldrig for klog til at lære, og det gælder om at læse dagligt og følge udviklingen for at hele tiden optimere sin viden, som derefter kan overføres til klienter. Derfor bruger jeg meget tid på at konstant dygtiggøre mig, således jeg kan give mine klienter de bedst mulige forudsætninger for at opnå de ønskede resultater 😊

Jeg startede som selvstændig i 2005, da jeg altid har haft en passion for at bruge hænderne, se noget blive bygget op fra bunden og selv være drivkraften for dagens gøremål. Og lige netop som personlig træner, så er de resultater man bygger op sammen med klienter, nogle af de mest givende jeg kan opnå.

Stay strong – Buhl 😊



Kontakt

Hvis du har spørgsmål vedr. personlig træning og forløb eller gerne vil arrangere et uforpligtende møde, så kontakt mig på:

Mail: Keld@buhlfitness.dk

Eller

Tlf: 53837327. Telefontid: Mandag til Fredag 12-15

Mail bestræbes altid på at besvares inden 24 timer.

Telefonen besvares ikke under træning af klienter.

Buhl Fitness er en del af BB Performance.

Ribevej 160

7100 Vejle

Cvr Nr. 36649879



Buhl Fitness

Livsstilsændring én gang for alle...

Info om mig.

Hvem er jeg?

Hvad kan jeg?

Min tilgang til fitnessverdenen.

CV

Kontakt

Søg ...

TILMELD DIG MIT NYHEDSBREV.

E-mail *

TILMELD!

SENESTE INDLÆG

Hvordan kan du?

Smertekursus med Jacob Beerman & Simon Kirkegaard

Et liv med træning og smerter.

Fra Koma patient til Danmarksmesterskabet i bodybuilding!

Veltrænet vs. overvægtig – Hvad siger folk?

SENESTE KOMMENTARER

Hanne Temmesen til Hvordan kan du?

Martin til Personlig træner. Menneske eller maskine??

KATEGORIER

Athleter

Bænkpres

Bodybuilding

Brok & Spas

Diverse.

Dødløft

Fysiologi & Anatomi

Kurser & foredrag

Livsstilsændring

Motivation og inspiration

Overvægt

Smerter

Squat

TRX

Min tilgang til fitnessverdenen.

Min tilgang til fitnessverdenen udspringer gennem mange års erfaring (siden 1999) som gift og smertepatient med anderledes led og bevægelsesmønstre end normalbefolkningen. I disse år har jeg deltaget i foredrag med forskere og professorer, selv været testperson i flere forskningsprojekter omkring kroppens led i samarbejde med det Danske sundhedsvæsen. Ydermere deltaget i workshops, samt et utal af kurser, foredrag og seminarer fra landets førende fysiologi og anatomi eksperter.

Siden 2010 har jeg haft min daglige gang i træningscentre, hvor min interesse udsprang til at selv blive uddannet certificeret fitness instruktør og personlig træner, hvorpå jeg har hjulpet mange andre med samme problemer.

For dem der ønsker det, er her en kort beskrivelse af min tilgang til at opbygge en krop på ulige vilkår 🙌

Tilbage i 1999 oplevede smerter i hænder og fødder, som stille og rolig forekom oftere og blev mere og mere smertefulde. I de efterfølgende år blev det til mange besøg på div. sygehuse, speciallæger og smerteklinikker, hvor jeg så fik stillet diagnosen gift. Så det kom helt naturligt, at jeg begyndte at interessere mig og sætte mig lidt ind i hvad der skete inde i kroppen både på et fysiologisk og anatomisk plan. I nogle år blev de daglige smerter holdt nogenlunde nede med smertestillende piller og mindre indgreb i diverse led.

I perioden 2009 – 2010 toppede smerterne og gjorde hverdagen til et sandt helvede i form af konstante ømme og hævede led. Da jeg var selvstændig, må jeg jo nok erkende, at jeg nok ikke altid var lige god til at varetage min krop på den mest optimale måde, set i betragtning af den sygdom jeg havde på trods af den viden jeg havde taget til mig. Så en hverdag bestående af alt for mange arbejdstimer, stress og til tider ikke altid en alt for sund kost, resulterede i at kroppen nok i bund og grund sagde stop!

Efterfølgende var jeg nærmest bundet til sengen i 6 måneder, hvor jeg var fyldt op med mere smertestillende medicin, mere end der kunne købes på det lokale apotek. Kroppen skreg nærmest efter en "reset" knap hvad angår både fysisk og psykisk og jeg skulle lære at gear ned, hvilket jeg skal love for kom helt naturligt.

Så siden 2010 har jeg måned efter måned forbedret mig fysisk og prøver hele tiden at tage min træning op på et højere plan. Derudover begyndte jeg at nørde med den anatomiske del af kroppen, for at finde ud af hvilke bevægeligheder der kunne gøre min hverdag lettere og mindre smertefuld. Den stigende interesse endte også ud i, at jeg via Fitness Institute tog mine første uddannelser som var fysiologi & anatomi, fitness instruktør og personlig træner. Siden da har jeg konstant opsoget ny viden i form af workshops, seminarer, kurser og foredrag og ikke mindst læst et utal af bøger, studier og forskning 🙌

Drevet af WordPress



Fra Buhlfitness.dk. Forsikredes tilgang til fitness.

Buhl Fitness siger:

Jeg har brugt Jan til at holde mine computere opdateret samt support på dette, således jeg altid havde IT som virkede, også når jeg var på farten hvis mine bærbare computere skulle opdateres.

Ydermere har Jan været til stor hjælp i forbindelse med at få hjemmeside op at køre helt fra bunden, med hosting, opsætning osv. Således har jeg kunne fokusere på at ligge min tid, hvor hvor jeg har mit speciale og derved ikke bruge endeløse timer på noget jeg kun ville få halvt op at køre.

Jan har en meget bred viden inden for hans arbejde, alle mine spørgsmål og problemer er blevet løst, når jeg har haft Jan med på sidelinjen. Så med hans ekspertise og "drive" inden for hans fag, så kan jeg til enhver tid stå inde for en anbefaling til Prokumo.

Keld Buhl Jensen, personlig træner og coach, [Buhl Fitness](#).

Forsikrede udtaler sig om et IT-firma som han bruger. 

START

PROJECTS ▾

NÜRBURGRING ▾

MORE ▾

 ▾

etc. As well as noise and vibration dampning.

Based on that interest, I have many years of experience with sound in competition cars, where I have built many projects and have won the Danish championship 3 times, both in sound pressure and sq (Sound Quality), and competed in the European championship as well.

– Sheet metal work, whether it's a small replacement or some major bodywork tasks.

– Klargøring og detailing af biler. Både ude såvel som inde på nyere biler, som trænger til et frisk pust efter hverdagens brug. Men også større opgaver på biler der gennem mange år har mistet sin glans.

Endvidere er jeg også årligt besøgende og kørende på den legendariske Nürburgring, hvor jeg er kommet ned siden 2001.

Kontakt

📍 Ribevej 160, 7100 Vejle

☎ 53837327

✉ keld@buhlperformance.dk

🌐 www.buhlperformance.dk

Søg

Hvad søger du?



Copyright 2018 Buhl Performance



Fra Buhlperformance hjemmeside 2018. 