

Navne

I form på 20 minutter

20 minutters ugentlig træning er ifølge Bob Ishøj Fagerholt fra det nyåbnede træningscenter i Holte Midtpunkt Concept 10 10 nok til at komme i form

Af Pernille Borenhoff

HOLTE | Kan 20 minutters træning en gang om ugen virkelig være nok til at komme i form? Det grønne områdes udsendte mødte en anelse skeptisk frem til prøvetime hos det nyåbnede træningscenter Concept 10 10 i Holte Midtpunkt.

"Jeg var selv skeptisk, da jeg hørte om det første gang," fortæller træningscentrets indehaver Bob Ishøj Fagerholt.

"Men efter at både jeg og min kone havde trænet i et halvt års tid, blev jeg overbevist om, at man ikke behøver at træne mere. Bare det gøres på den rette måde."

Og det lyder jo lovende. For hvem vil ikke gerne komme i form og få en stærkere krop ved blot 20 minutters ugentlig træning? Så det må efterprøves.

I motionsrummet er der 19-20 grader varmt. Samtidig sørger en ventilator for, at man som udøver aldrig bliver for varm. I rummet er der to rækker med seks forskellige træningsmaskiner. Beregnet til seks træningsøvelser for kroppens store muskelgrupper.

"Træning hos os er meget privat. Derfor kan der højst træne to personer ad gangen. Og så er her ro. Ikke noget med musik, spejle og folk, der går omkring og snakker. Her kommer man for at træne intensivt med maksimal belastning i 20 minutter."

Jackie Chmielewski er en af centrets personlige trænere. Han sørger for, at maskinerne er korrekt indstillet, og at belastningen er optimal. Samtidig står han klar med et stopur for at sikre sig, at øvelserne foregår i det rette tempo.

"Øvelserne skal udføres langsomt. Det skal tage 10 sek-

under den ene vej og 10 den anden," forklarer han.

Jackie er god til at motivere og får én til at yde sit yderste. Og hårdt er det, at presse 120 kg med benene 10 sekunder frem og 10 sekunder hele vejen tilbage. Også selvom øvelsen kun står på i mellem to og tre minutter.

"Det er de sidste to gentagelser, der giver noget," siger han. "Ellers kunne du gå i fitnesscentret, hvor du alligevel ikke presser dig selv maksimalt."

Ingen bad

Nogenlunde helskindet igennem de seks øvelser, er det tid til omklædning. Men uden bad. For man sveder ikke fordi rummet er afkølet.

"Når man træner i varme, sveder man en masse energi ud, som man i stedet kan bruge til at få musklerne til at arbejde," forklarer Jackie. Hos 10

10 drikker man heller ikke vand, mens man træner.

"Det tager 5-7 dage for musklerne at restituere sig, og derfor skal der gå omkring en uge mellem hver træningsgang. I den mellemliggende periode opbygges musklerne. Og det er det, der giver effekten," siger han.

På vej ned ad trapperne er det tydeligt at mærke, at der er blevet trænet igennem. Og efter et par timer begynder musklerne at ryste. Så måske er der noget om snakken, at man i virkeligheden ikke behøver at træne mere end de 20 minutter. Bare det gøres med maksimal belastning. Avisens udsendte har indvilliget i at afprøve et 10-ugers træningsforløb og vender tilbage med erfaringerne. Og forhåbentlig med en forårsklar krop.

For yderligere oplysninger om Concept 10 10 se www.concept1010.dk



Som forhenværende officer er indehaver af Concept 10 10 i Holte Midtpunkt Bob Ishøj Fagerholt vant til at træne. Og han står inde for at 20 minutters træning en gang ugentlig er nok til at komme i form.