

## Den koncentrerede **Concept 1010**

Må tingene godt gå ret hurtigt, og har du ikke tålmodighed til at tilbringe flere timer om ugen i dit fitnesscenter, er Concept 1010-træning som skabt til dig. Konceptet er nemlig, at du får det hele på den halve tid. En fuld workout på 20 minutter.

Concept 1010 handler om maksimal træning på minimum tid. Derfor bliver du udsat for superhård træning i 20 minutter en gang om ugen. Dine muskler bliver presset til det yderste med seks forskellige maskiner, som hver hjælper dig med at udføre en bestemt øvelse. Hver øvelse skal du udføre i omkring to minutter, mens du hvert 10. sekund skifter vej – deraf navnet 1010. Der er altid en personlig træner hos dig, maskinerne er indstillet til dig, og rummet er nedkølet, så du ikke sveder.

Hele kroppen bliver trænet godt og grundigt igennem med de seks øvelser. Filosofien bag træningen er, at den skal være koncentret og tidsbesparende, ikke sjov, og efter 15 til 20 gange er dine muskler blevet mere markerede.

Du kan dyrke Concept 1010 i alt tøj, men fordi du får brugt kroppen på mange måder i mange stillinger, er det bedst at tage løstsiddende tøj på, som du kan bevæge dig i. En T-shirt og et par lette sweatpants er både comfy og cool.



Du bliver presset, du får det varmt, du kan med fordel tage en (flot) flaske vand med.

**Natural mineral water fra Fiji til 30 kr. for 1 l**

1 gang koster 350 kroner og 10 gange koster 2.450 kroner hos Concept 1010.

**Er du en 'no nonsense girl' som Hollywood-stjernen Cameron Diaz, er Concept 1010-træning noget for dig**



**Bukser fra Moshi Moshi Mind til 399 kr.**



Concept 1010, Lyngbyvej 24, København Ø, og Concept 1010, Viby Centret, Viby J, Århus, [www.concept1010.dk](http://www.concept1010.dk).