

# Q'S KATHARINA HAR TESTET CONCEPT 10 10

Det lyder næsten for godt til at være sandt, men med træningsformen Concept 10 10 er det muligt at komme i form og få en stærkere krop med kun 20 minutters træning om ugen. Træningsprogrammet består af seks øvelser, der gentages i langsomme intervaller, indtil musklerne når deres absolutte maksimum og begynder at svigte. Når musklerne presses så hårdt, sender kroppen signaler til hjernen om at genopbygge dem, så de næste gang er stærkere og kan yde lidt mere. Træningen foregår under overvågning af en personlig træner, der sørger for, at man udfører øvelserne korrekt og med maksimal belastning.

Concept 10 10 kræver, at man er 100 % fokuseret på øvelsen for at opnå optimale resultater, og centrene er derfor fri for spejle, musik, telefoner og andre distraherende elementer.

Da jeg ankommer til centeret, bliver jeg mødt af min personlige træner Andrea, der skal guide mig igennem det korte men effektive program. Ved første træning, er der afsat en time, så man kan blive sat ind i træningsmetoden og få indstillet maskinerne, så de passer perfekt. Næste gang, vil alt være parat, og man skal bare smække måsen i sædet og følge trænerens vejledning. Man skal ikke engang tænke på at samtale, da øvelserne kræver, at man koncentrerer sig om at trække vejret rigtigt for at maksimere ilt-optaget i kroppen.

Det anbefales, at man ikke hverken taler, stønner, laver grimasser eller udtrykker sine lidelser fysisk, da det vil forringe af effekten. Det er lettere sagt end gjort, må jeg konstatere, da Andrea har guidet mig gennem alle maskinerne og indstillet dem, så de er klar til den intensive workout. For hvor tog jeg dog fejl, da jeg tænkte: "Ha, hvor hårdt kan det lige være at træne i 20 minutter?" Ret hårdt faktisk!

Mine muskler ryster og syrer til efter få af de langsomme gentagelser, og jeg glemmer alt om min vejtrækning og min prusten og stønnen. Andrea retter mine bevægelser ind og sørger for, at jeg har den korrekte holdning, og hver gang jeg er ved at give op, får hun mig til at tage to gentagelser mere, selvom mine muskler svigter, ryster og brænder.

Navnet Concept 10 10 hentyder til, at man laver øvelserne så langsomt og intensivt som muligt. Man bruger 10 sekunder på at udføre øvelsen og nå den maksimale spænding og 10 sekunder på at vende tilbage til udgangspunktet, hvorefter øvelsen gentages i en glidende overgang. Man mister aldrig spændingen i kroppen og efter at have gentaget hver øvelse i ca. to minutter ad gangen, er kroppen gennemtrænnet.

Træningen kræver ingen opvarmning, da alt sker langsomt og derfor er en opvarmning i sig selv, og selvom man får pul-

sen op, begynder man aldrig at svede. Fordi musklerne arbejder bedst, når de ikke er overophedede, køles man ned af en blæser under træningen, og det er derfor heller ikke nødvendigt at bade efter en træning.

Udstrækning er op til den enkelte, men behøves egentlig ikke, da der er inkorporeret stræk i hver enkelt øvelse. Det var superlækkert at blive strakt igennem, mens man trænede, og da jeg var færdig, følte jeg virkelig, at min krop var knoklet igennem og fri for spændinger.

Jeg elsker Concept 10 10! Det er fantastisk motiverende at træne alene med en personlig træner, og da hele herligheden kun varer 20 minutter, føles det som om, at alt det hårde er overstået, før man er kommet rigtigt i gang. Når en fullbody workout kan overstås i frokostpausen, er der ikke længere nogen undskyldning for at snige sig udenom. Så brug 20 minutter om ugen på dig selv. Din krop vil elske dig for det!

FLAD MAVE  
PÅ 20  
MINUTTER



## VI TESTEDE HOS:

Concept 10 10  
Vester Voldgade 2, Kbh.  
Find dit nærmeste center på  
[www.concept1010.dk](http://www.concept1010.dk) eller  
tlf. 7027 1019

## PRISER:

1 gang: 350 kr.  
10 gange: 2.450 kr.  
1 år: 9.500 kr.