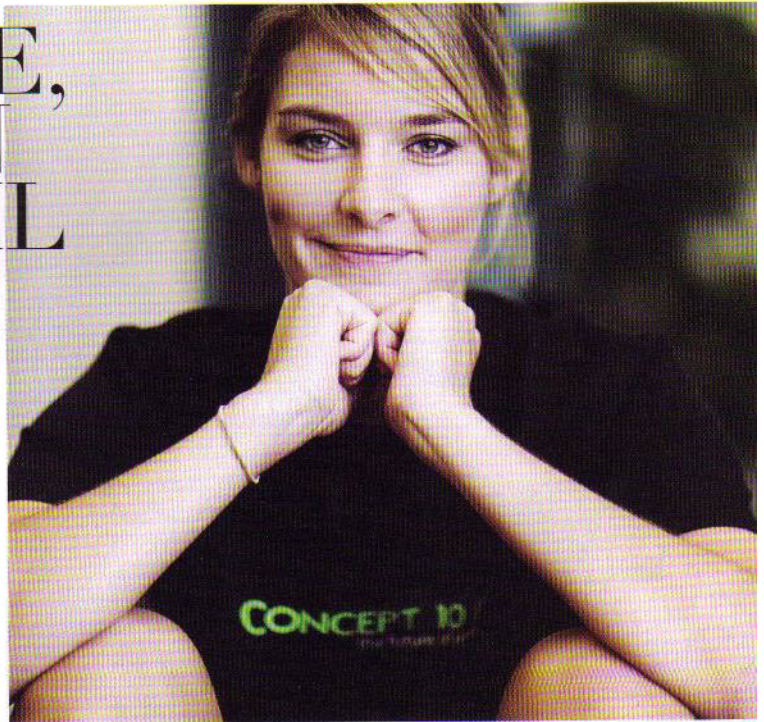


MINDRE KAFFE, MERE MOTION OG LUKSUS TIL DEN DAME!

Efter devisen: *Hvad der starter godt, kommer ikke skidt tilbage, har SKØNS chefredaktør valgt at begynde året med et holistisk SKØNHEDSTJEK, en luksuriøs vinterbehandling og en omgang lyntræning.*

TEKST: CHRISTINA KATTRUP FOTO: LEVERANDØRER



HVAD: Concept 10 10 – Personlig og privat træning 20 minutter om ugen.
HVOR: Concept 10 10 har faciliteter over hele landet. Se mere på www.concept1010.dk eller ring på 70271019 for yderligere information. **PRIS:** 2.450 kr. for 10 gange – 5.500 kr. for 25 gange og 9.800 kr. for 50 gange. Særlige priser for firmaordninger.

NO SWEAT! 20 MINUTTERS TRÆNING OM UGEN!

Der skal styrketræning til i 2009, hvis min 42-årige krop ikke skal gå mere i forfald, end hvad godt er. Jeg løber en del, men det giver jo ikke det helt store løft til balder, mave, arme osv. Og hvad lyder mere lokkende for en travl redaktør med to børn end 20 minutters intensiv træning om ugen med personlig træner! Og mere skal der faktisk ikke til ifølge Concept 10 10. Her er der tale om seriøs og videnskabelig baseret kropstræning med høj intensitet. Maskinerne er indstillet, når man ankommer, lokalerne kølige og ventilerede, og den personlige instruktør klar til at følge hver en kropsbevægelse i samtlige 20 minutter.

Concept 10 10 er at finde mange steder i landet, jeg vælger faciliteterne i Hellerup, så jeg lige kan svinge forbi på vej fra eller til arbejde. I princippet kan jeg udføre øvelserne i arbejdstøj, men løstsiddende tøj og behagelige sko er at foretrække. Træningen er intensiv og hård for musklerne. Jeg skal udføre 10 øvelser i hver af de seks maskiner. Langsomt og præcist. Det er ikke noget, der giver sved på panden, men når jeg kommer til øvelse otte kan jeg godt mærke, at jeg skal stramme mig an, og mine muskler ryster af anstrengelse. Jeg mærker tydeligt, at maskinerne er indstillet lige præcis, så de passer til min maksimale ydeevne.

Efter 20 minutter kan jeg hoppe i arbejdstøjet igen – uden bad, for jeg har ikke svedt det mindste. Jeg føler mig ikke spor brugt eller fysisk træt, sådan som man ellers gør efter en løbetur. Omvendt har jeg heller ikke den der gode fornemmelse af at have brugt mig selv fysisk, omend jeg godt kan mærke, at musklerne har været i gang, og at der sker noget med min krop.

Det er på mange måder anderledes end alt andet, jeg har prøvet. Jeg tror på, det virker. Især for den, der ikke har tid til at dyrke fitnesscentre eller sportsgrene. Og som ikke synes, at en del af fornøjelsen ved motion er at svede igennem, have det sjovt og være social med andre.