



Lokalavisens fotograf med sin personlige træner. Selvom det virker nemt, når man blot kigger på, er det både krævende og anstrengende, siger Lokalavisens fotograf Peter Clausen.

Dårlig ryg, dårlige vaner og dårlige undskyldninger

SUNDHED Kan man nøjes med at træne 20 minutter om ugen uden at svede? På Østerbro ligger træningscenteret Concept 1010, der påstår, at det er nok.

Af Peter Clausen
Foto: Annette Kruhøffer

Jeg har altid været i god form, og dyrket meget sport.

Men så flyttede jeg til den store by, der kom bilnøgler i min lomme og cyklen er blevet en rustmaskine.

Med andre ord: Jeg laver ikke noget som helst aktivt, og kroppen ser ud og ryggen føles derefter.

Som en gave fra himlen dumpede et tilbud ind på redaktionen, som jeg ikke kunne sige nej til - 10 gange gratis træning i Concept 1010.

Konceptet kort

Man træner 20 minutter om ugen med en personlig træner uden at få sved på panden.

Det lyder for godt til at være sandt, og jeg var da også noget skeptisk, da jeg ankom til den første træningssession.

Jeg har været vant til hård fodboldtræning to gange om ugen, spille kamp, cykle 8-10 kilometer ud og hjem igen. Og så løbe et par småture ind i mellem.

Første gang

Der var sat en time af til introduktion, gennemgang af de 6 maskiner og træning.

Man træner med langsomme bevægelser. 10 sekunder frem og 10 sekunder tilbage igen. Deraf navnet Concept 1010.

Da jeg vågner dagen efter, er min krop helt smadret. Mine skuldre er ømme, når jeg tager jakke på, benene er trætte, når jeg går på trapper, men det er godt. Det kan jeg da mærke, og jeg glæder mig til at komme af sted igen.

Fordele og ulemper

Hurtigt ind, hurtigt ud. Og så er den træning overstået.

Det er hårdt, og jeg kan mærke det hjælper, men jeg sveder ikke, fordi jeg bliver

blæst let i ansigtet af en ventilator, og så virker det ikke rigtig tilfredsstillende. Måske fordi jeg er vant til en helt anden slags træning.

Næh giv mig halvanden times udmattende fodbold, hvor jeg sveder flere liter væske ud, og næsten ikke kan sætte mig op på cyklen uden at få kramper. Det er noget jeg kan bruge.

Til gengæld tager det kun 20 minutter, og efter 10 gange træning har jeg det godt. Min ryg er kommet i langt bedre form, og resten af kroppen er fulgt godt med.

Bivirkninger

Der er nogle enkelte bivirkninger forbundet med træningen.

Jeg har fået meget mere energi, og lyst til at bruge energien fornuftigt.

Forleden sprang jeg endda på cyklen, da jeg skulle aflevere nogle bryllupsbilleder til et nygift par. En tur på i alt ca. 10 kilometer.

Det ville jeg ikke engang have drømt om før.

pec@lokalavisenosterbro.dk

Tandproteser



Et smukt smil - er det pæneste smykke

Din mund og gummer forandrer sig umærkeligt med tiden. Det kan medvirke til smertende tryksteder, løse tandproteser og et indfaldent og unaturligt ældet udseende.

Vi udfører:

- ✓ Helproteser / Delproteser.
- ✓ Tryklås proteser.
- ✓ Tilpasning af ældre tandproteser.
- ✓ Naturtro proteser, individuel indfarvning af tænder og tandkød.
- ✓ Gratis undersøgelse og behandlingsforslag.

Konsultation:

Man-fre 8.00-16.00

Onsdag 8.00-18.00

Anden tid efter aftale



Klinisk tandteknik 70 20 10 57

Aut. Klinisk tandtekniker
H. Jens Jacobsen
Ny Østergade 4
Handicap venligt



Helsegården

Massage
Akupunktur
Zoneterapi

Har du overvejet din
sundhedstilstand for nylig?

Tlf: 35 26 77 02

Øster Farimagsgade 59
www.helsegaarden.dk

Astrologisk terapi og psykoterapi
clairvoyance, healing og horoskoper
Foredrag Kurser Workshops Terapigrupper
Spirituel praksis siden 1996

Healer og terapeut Britta Darre
Tlf: 25 78 35 85
Rosenvængets Allé 1, 1.th.
www.brittadarreterapi.dk

