

MARIA TESTER:

20 minutters specialtræning om ugen

Hvad er det?

På overfladen ligner Concept 10 10 et almindeligt motionscenter. Forskellen er, at du kun behøver at træne 20 minutter om ugen, og du skal hverken varme op eller gå i bad bagefter. Hvis du har travlt, kan du endda træne i dit almindelige tøj. Øvelserne er meget intensive, og du får hjælp af en personlig træner hver gang. Ifølge Concept 10 10s hjemmeside vil du både tabe dig og komme i bedre form.

Pris:

Et klippekort til ti gange koster 2.450 kroner, og indtil videre er der centre ni steder på Sjælland og i Århus.

Marias forventninger:

"I øjeblikket træner jeg overhovedet ikke, så jeg er i katastrofalt dårlig form. Jeg er typen, der plejer at give 300 kroner om måneden for at træne tre gange på et år, for jeg er simpelt hen for mageligt anlagt til at komme afsted. Men Concept 10 10 lyder spændende, så jeg satser selvfølgelig på at komme i meget bedre form i løbet af den næste måneds tid."

Hvordan er det?

"Træningen i sig selv er ikke svær. Det er nogle lette øvelser, og den flinke instruktør følger hele tiden med i, om jeg gør det rigtigt. Men det er hårdt! Musklerne bliver presset til det yderste, og det er bestemt ikke smertefrit. Heldigvis er det hurtigt overstået. Der går ikke mere end en halv time, fra jeg ankommer til motionscenteret, til jeg forlader det igen. Det er superpraktisk, at hele træningen kan gennemføres med makeup og håret sat. Det betyder, at jeg for første gang i mit liv ikke har problemer med at tage mig sammen til at træne,

Vægten af Marias nye grønne halskæde fik hende til at falde bagover ...



Koncentration. Absolut koncentration!

"Kom
100 m
1... 2...

for jeg ved jo, det er overstået, nærmest inden jeg går i gang.

Efterhånden som træningen skrider frem, kan jeg mærke, at det bliver hårdere. I den anden uge er det, som om jeg er blevet slappere, end jeg var før, og jeg kan klare endnu

“Jeg føler mig totalt fit for fight, og jeg kan endda overskue at træne om morgenen”

mindre vægt end tidligere – øv! De sidste par uger begynder det heldigvis at glide for mig. Jeg føler mig totalt fit for fight, og jeg kan endda overskue at træne om morgenen inden arbejde! Min krop har efterhånden vænnet sig til de fysiske udfoldelser, og jeg kan mærke, at det gør godt. Det føles som en stor triumf, da jeg pludselig kan klare nogle af de tungere vægte. Men hold op, hvor gør det nas. Øvelserne trækker næsten tårer nogle gange."

"Kom så, mine små pusselanker, I kan godt. Løft! Prøv igen: løft!"

