

Månedens profil Jørgen Albrechtsen Af Dennis Kjærulf

46



# FILOSOFISKE TANKER & KARATESPARK

**J**ørgen Albrechtsen er manden bag fitnesskulturen i Danmark! Han skabte en ny livsstil inden 1980'erne blev til 1990'erne - inden det for alvor blev populært at købe et adgangskort til en butik, hvor man kan pumpe jern og cykle på mærkværdige maskiner. Allerede hér er den opmærksomme læser blevet klar over skribentens observans, holdning og indtryk af de seneste årtiers udvikling af "kroppen". Jeg hører til det segment, der efter årtiers spekulation aldrig har fået købt mig adgang til maskinparkens justering af krop, sind og sjæl. Vi er nemlig endnu en stor flok mennesker, der stadig forbinder træning, sund livsstil og et attraktivt ydre med andet end light-produkter, spejlvægge, Gatorade, Multipower-Body-Development X-tools eller hvad udstyret nu ellers hedder i det lokale træningscenter. Vi tror på god mad, frisk luft, og en krop, der ikke ældes, falder sammen eller bliver plaget af skavanker fra stillesiddende kontorarbejde ... Av, av ... av!

### FAGRE NY VERDEN

"Træning kræver fokus og disciplin - jo mere social - jo dårligere bliver træningen", fortæller Jørgen Albrechtsen til deres udsendte svækling af en plattfodet journalist. Ok, individuel dyrkelse af jeg'et i tomme træningscentre, hvor man ikke kan fremvise biceps eller triceps - det lyder mærkeligt, og jeg forsøger at rette ryggen i kontorstolen. Jørgen fortsætter med at snakke om resultatorienteret træning, videnskabelige undersøgelser og en succes-rating på 98%. Det lyder fantastisk og ikke mindst koblingen mellem hans erfaring fra den orientalske kampsport, fitnesskulturen i 1980'erne og udviklingen af Concept 1010 gør mig oprigtigt interesseret i filosofien bag det nye træningskoncept. Jeg forsøger straks at spidse pennen endnu mere og kaster mig over Jørgen Albrechtsen med et spørgsmål vedrørende den konventionelle opfattelse af konditionstræning. Hvad betyder det at lægen siger 100 armbøjninger om dagen og min fysioterapeut siger jeg skal svømme tre gange ugentligt. Jørgen parerer med tom hånd og med et sort bælte og 5. dan i karate sparker han resolut spørgsmålet i sæk;

"Din læge eller din fysioterapeut har nødvendigvis ikke mere forstand på konditionstræning end den lokale cykelsmed"

### KONCEPTET BAG KONCEPTET

Concept 1010 er i flere medier blevet beskrevet som fremtidens træningsform. Træningskonceptet bygger på mere end 25 års videnskabelig forskning og erfaring. Det unikke ved konceptet er, at træningen er så intensiv og virkningsfuld, at kroppen kun skal have en enkelt træningsgang ugentligt. Hverken mere eller mindre - hermed opnås det bedste resultat. Programmet udføres hver gang med personlig instruktør gennem seks øvelser i specieltudviklet udstyr. Belastningen i hver øvelse bevæges meget langsomt på 10 sekunder hver vej. Heraf navnet Concept 10 10. De intensive øvelser, som tilsammen dækker hele kroppen, bevirker, at muskulaturen påvirkes optimalt og varer hver kun ca. 2 minutter. Den samlede effekt giver en optimal forbedring af musklernes evne til at optage ilt fra blodet, hvilket øger konditionsniveauet. Konceptet har tillige vist enestående resultatet i forhold til "patienter" med rygskeer. Men hvad med alle de hårdt pumpende mennesker, der til dagligt knokler balder til stå, løber fire gange rundt om Furesøen eller slider og slæber i det lokale fitnesscenter. Ja, hvad skal de lave resten af ugen, når de 20 minutter er overstået i Concept 1010? Jørgen Albrechtsen forsvarer sig endnu engang og beviser erfaringens ædle kunst;

"De skal gå en tur i skoven i stedet for at halse af sted over stok og sten. Alternativt kan de vælge modellen med en personlig træner i det lokale center, hvor man venter på at maskinerne blive ledige og snakken er overdøvende i baggrunden. Problemet er at fitnesscentret er ufokuseret - det er blevet et socialt mødested, hvor fladskærmene underholder med musik og nyheder. Det er ikke resultatorienteret træning!"

### THE STARBUCKS OF EXERCISE

"Selvfølgelig er Concept 1010 en forretning - men det er endnu mere et personligt projekt, en idealisme og drøm, der er gået i opfyldelse". For Jørgen Albrechtsen og Concept 1010 handler det om at formidle en livslang erfaring inden for kropskultur, disciplin og videnskab videre til kommende generationer. En god forretning for alle involverede parter - baseret på sund fornuft - 20 minutter om ugen. "Ret ryggen unge mand!"

Navn: Jørgen Albrechtsen  
 Alder: 57 år  
 Privat: Bosiddende i Dubai. Gift med Pernille Albrechtsen

Karriere: Selvstændig som 17årig. Studier i Japan og flere lande i Europa. Indehaver af 20 karateskoler. Udvikler af - og en af de væsentligste drivkræfter bag - fitness-bølgen i 1980'erne. Forfatter til 8 bøger om kampsport, kost og ernæring. Direktør i Concept 1010.

### 3 hurtige

1. **Nævn dine laster?**  
Mad, vin og herefter en god cigar
2. **Hvem er dit idol?**  
Det må være Arthur Jones, opfinder af Nautilus og MedX
3. **Hvor sidder dit "ømme punkt"?**  
OK. Jeg er utålmodig ... Let's cut the crap!