

WELLNESS



Vink farvel til uren og tør hud

Ideen om, at der findes fire hudtyper: den tørre, den fedtede, den sensitive og kombinationen af tør og fedtet, holder ikke. Ifølge dermatologen Leslie Baumann findes der 16 hudtyper, og behandler du huden efter type, kan du vinke farvel til urenheder, tørhed og manglende glød, skriver hun i en ny bog. **ZEED**

Træn 20 minutter om ugen og kom i form

Træning • Concept 10 10 er en træningsform, hvor 20 minutter om ugen er nok. Det er intensivt, hårdt, men meget effektivt og tidsbesparende



Af Mia L. Christensen
mich@avisen.dk

Hvis jeg fortalte dig, at du kan nøjes med at træne 20 minutter en gang om ugen og stadig komme i lige så god form, som hvis du trænede flere gange om ugen – ville du så tro på mig? Nej vel?

For det er svært at tro på, at det rent faktisk kan lade sig gøre. Men det kan det. Åbenbart.

Derfor har jeg sat mig selv stævne i træningslokalet hos Concept 10 10 – et træningskoncept, som i al sin enkelhed går ud på at intensivere træningen, så man simpelthen kan nøjes med de famøse 20 minutter om ugen.

Det skal ikke være sjovt

I træningslokalet er alt overflødig fra de vanlige fitnesscentre pillet væk. Her er ingen storsvedende bodybuildere, ingen dunkende musik og ingen MTV på storskærme. Faktisk er der kun plads til to kunder ad gangen, som hver træner med deres egen personlige træner. Træningen består af en serie intense muskeløvelser, som udføres langsomt, mens instruktøren står ved



Med den nye træningsform Concept 10 10 kræver det kun 20 minutters træning om ugen at komme i form, påstår Jørgen Albrechtsen (til venstre). Nyhedsavisens journalist kastede sig ud i 20 minutters hård træning for at teste påstanden. Nyhedsavisen/Charlotte Thaysen

siden af. Musklernes skal påvirkes mest muligt på den helt rigtige måde, så de på den måde også arbejder videre, når træningen er slut.

Den samlede effekt giver tillige en optimal forbedring af musklernes evne til at optage ilt fra blodet, hvilket også øger konditionsniveauet.

»Det er ikke sjovt, og det skal det heller ikke være. Vi mener, at produktiv træning ikke kan være sjov, og ingen alene kan presse sig selv optimalt,« fortæller Jørgen Albrechtsen.

Han står bag træningskonceptet, som har lokaler flere steder i København, Århus, Hellerup, Grækenland

og Mellemøsten. Alle kan være med, og Concept 10 10 har kunder i alderen fra 14 til 85. Men den primære kundegruppe er folk mellem 30 og 50 år.

Sved giver ingen effekt

Men nu er det altså min tur til at prøve. Og jeg må indrømme, at jeg er noget skeptisk. Foran mig står der seks forskellige maskiner, som ifølge Jørgen Albrechtsen træner de største muskelgrupper i kroppen – og dermed giver en komplet træning.

Den personlige træner starter med at føre mig

igennem alle maskinerne og indstille dem, så de passer nøjagtigt til mig. Indstillingerne noterer hun ned, så maskinerne kan stå helt klar, når jeg møder op næste gang, for der skal ikke være nogen ventetid.

Der er koldt i lokalet, men det er der en meget simpel forklaring på. Sved giver nemlig ingen træningseffekt, og musklerne arbejder mere optimalt, hvis omgivelserne er kolde, forklarer Jørgen Albrechtsen.

Armene ryster

Da maskinerne er indstillet korrekt, går vi i gang med træningen. Der er forholdsvis meget vægt på, og hver øvelse skal udføres langsomt. 10 sekunder frem og 10 sekunder tilbage. Alle rede efter få gentagelser begynder det at syre en smule, men det er helt korrekt, at det hjælper, når der er en personlig træner. Havde jeg siddet alene i et træningscenter, var jeg garanteret stoppet, når det blev lidt for hårdt.

Den første maskine træner lænden. Det går fint og

føles godt. Den næste træner hele underkroppen, og her begynder musklerne omkring mine knæ hurtigt at syre til, men jeg klarer det.

Herefter er det overkroppens tur, og da vi når til brystmuskulaturen, må jeg næsten give op efter tre gange, men træneren bliver ved med at presse mig. Mine arme ryster, og jeg må næsten skrike, da jeg liige skal skubbe en gang mere. Jeg bliver presset ud i det yderste, og det føles fuldstændig fantastisk.

Efter blot 20 minutter er jeg færdig. Jeg har ikke en dråbe sved på kroppen, så et bad er faktisk ikke nødvendigt.

I stedet kan jeg hoppe direkte ud af træningstøjet og tage tilbage på arbejde. Og det er det, der gør Concept 10 10 til den helt perfekte træningsform for en travl kvinde som mig.

Men det her var kun første gang. Jeg har besluttet mig for at tage en 10 træningslektioner, for efter 10 gange lover Jørgen Albrechtsen, at jeg helt sikkert vil kunne se resultater.



Concept 10 10

- Du kan nøjes med at træne en gang om ugen i 20 minutter.
- Du vil altid blive trænet af en personlig instruktør.
- Det koster 2.450 kroner for 10 gange.
- Læs mere på www.concept1010.dk