

# flekx

## MED PERSONLIG TRÆNER

Christina Jardorf er 35 år og advokat. Hun arbejder fem dage om ugen fra 9 til 17, er gift og mor til to drenge på 2 og 4 år.

- Tidligere trænede jeg regelmæssigt i et vigercenter tæt på hvor jeg bor. De første år da børnene var helt små, tog jeg også tit en tur med dem i babyjoggeren. Men det blev til mindre og mindre efterhånden. Det blev svært at nå det med lange arbejdsdage og børn der skulle hentes. Tit er det jo også mørkt, når jeg får fri.

- Derfor blev jeg glad, da jeg opdagede, at Concept 10 10 åbnede et træningscenter lige overfor min arbejdsplads. Her træner jeg en enkelt frokost-pause om ugen, og det er nok til, at jeg holder mig i form. Mange af mine kolleger har faktisk spurgt, om jeg har tabt mig, men det er altså bare blevet omfordelt.

- Hos Concept 10 10 har jeg en fast tid og en fast træner, der venter på mig hver uge. Han holder øje med, at jeg gør øvelserne korrekt og øger vægten i maskinerne, når jeg er blevet stærkere. De hjælper også med at indstille maskinerne, så de passer én.

Alle der træner efter Concept 10 10 gennemgår det samme program i de samme seks maskiner,



der træner mave, ryg, nakke, hals, skuldre, arme, ben og balder.

- I starten trænede jeg to gange om ugen, men nu er det kun en gang, fordi kroppen har brug for at restituere sig mellem hver træning. Det er meget hård træning, man gør øvelserne ekstremt langsomt - 10 sekunder hver vej i to et halvt minut - deraf navnet. Det er noget hårdere, end man tror og meget effektivt.

- Man varmer ikke op og strækker heller ikke ud. Og man sveder heller ikke, dels fordi rumtemperaturen er lav, og fordi der er en ventilator tændt, der afkøler en. Men det er så hårdt, at pulsen stiger, og hele kroppen sitrer i op til en halv time bagefter.

- Nogle gange trænger jeg til at bevæge mig og få frisk luft, indskyder Christina Jardorf. Så går jeg en tur med børnene i klapvognen eller løber en tur. Jeg bliver lidt mere forpustet af at løbe, men til gengæld har jeg meget mere faste muskler.

- Det er ikke sjovt at træne her, og man kan også godt blive øm af det. Men det er meget effektivt, forklarer Christina. Det er også forholdsvis dyrt, men til gengæld sparer jeg meget tid ved kun at træne en gang om ugen - og så gøre det effektivt.

- Det er fordi træningen er så hård og intensiv, at den er så effektiv, forklarer Jørgen Albrechtsen, der er grundlæggeren af Concept 10 10. Når man hele tiden øger belastningen, øger man også musklernes styrke.

- Og det giver ikke bare en flottere figur, det er også med til at øge konditionen, forklarer han. Konditionstræning skal jo netop forbedre musklernes evne til at optage ilt og transportere det rundt med blodet.

Det koster 225 kroner per gang man træner hos 10 10. Der er højst to personer der træner ad gangen, ingen ventetid, ingen musik, larm og snak men en personlig træner til hver enkelt.



*Christina Jardorf:*

*"Jeg blev glad, da jeg opdagede at Concept 10 10 åbnede et træningscenter lige overfor min arbejdsplads."*