

# Motion for de travle og dovne

Concept 10 10 barberer alt det overflødige væk ved at træne. Tilbage er seks øvelser der tager 20 minutter at udføre, og ifølge idemanden bag er én gang ugentlig træning tilstrækkeligt

Af Annette Forsberg

**INTENSITET** For nogle mennesker er det sportslig lykke at trampe 100 km i pedalerne, mens andre ynder at svømme 20 baner i Kildeskovhallen eller svinge tennisketsjeren et par gange om ugen på HIK's baner på Hartmannsvej.

Er tiden for knap eller dovenskaben for stor til den slags tidskrævende fritidssysler, og man alligevel gerne vil have rørt kroppen, har man i et halvt års tid kunnet dyrke et

specielt træningskoncept kaldet Concept 10 10 på Tuborg Parkvej 8.

Træningen går ud på, at man udfører seks øvelser, der dækker de største muskelgrupper i kroppen. Henholdsvis nedre ryg, benpres, brystpres, mavebøjning, øvre ryg/arme og nakke.

Hver bevægelse skal vare 10 sekunder frem og 10 sekunder tilbage (heraf navnet Concept 10 10), og når musklerne syrer fuldstændig til og siger stop efter omkring to minutters in-

tensiv påvirkning, går man videre til næste øvelse. Sammenlagt tager træningen 20 minutter, hvor en personlig instruktør følger og vejleder en undervejs.

Ifølge idemanden bag Concept 10 10 er det nok med én ugentlig gang træning.

"Musklerne arbejder og presses maksimalt ved hver enkelt øvelse, og derfor er det nok at træne én gang om ugen. De første få uger kan man godt træne et par gange om ugen, men så heller ikke længere, for musklerne skal have lov til at restituere sig, inden de kan yde det maksimale igen. Kan man ikke leve uden at løbe en tur i skoven eller sidde på en spinningcykel udover træningen her, skal man selvfølgelig

gøre det, men vores træning er nok i sig selv", siger Jørgen Albrechtsen i det lysegrønt indrettede træningscenter bag Rotunden.

## 30 nye centre på vej

Indtil videre findes der også et center på Lyngbyvej på Østerbro og et i Aarhus. Og i løbet af de næste par år popper yderligere 10 op i hovedstadsområdet og 20 andre i provinsen.

Også i udlandet har de fået øjnene op for den specielle træningsform, der udføres så fjernt som i Kina. Snart åbner der centre i Grækenland, Saudi Arabien og Dubai, som bliver det internationale hovedkvarter for Concept 10 10.

"Vi vil selv drive centrene i Storkøbenhavn, og på længe-



Stifteren af Concept 10 10, Jørgen Albrechtsen, åbner 30 nye centre alene i Danmark de næste par år. Foto: Henrik Holst

re sigt bliver min opgave at klone mig selv, så andre kan tage over i de danske centre, mens alle centrene i udlandet drives på franchise-basis", siger Jørgen Albrechtsen.

## Flest kvinder i centret

For år tilbage var han ivrig karateudøver og karateskolelærer, men fik siden lyst til at skabe et træningskoncept, som kunne gavne hele kroppen.

"Concept 10 10 bygger på 25 års videnskabelig forskning og erfaring. Træningen passer godt ind i tidens trend med, at

folk ikke har så meget tid til at dyrke sport. Til gengæld vil de gerne se resultater af deres træning. Vores primære gruppe er mellem 30 og 50 år, og af dem er godt 60 procent kvinder. Mange mænd spiller fodbold eller dyrker anden holdsport, mens det passer mange kvinder godt at komme her. En vigtig niche er folk med rygsmerter, som bl.a. mange fysioterapeuter, kirurkatorer og læger henviser til os", siger Jørgen Albrechtsen. Læs mere på [www.concept1010.dk](http://www.concept1010.dk).

# "Efter træning kravler jeg nærmest over på min pind"

Anne Kathrine Schön er glad for at dyrke Concept 10 10, fordi træningen kun tager 20 minutter, er effektiv og foregår i et miljø uden larmende fitness-musik og fjernsyn

Af Annette Forsberg

**GOD MOTION** Anne Kathrine Schön fra Charlottenlund er i seks uger kommet hos Concept 10 10 på Tuborg Parkvej. Seks gange har hun med skærende ansigtsudtryk kæmpet sig igennem de seks øvelser, som 'kun' tager 20 minutter at gennemføre, men som til gengæld er fantastisk intensive.

"Efter træning kravler jeg nærmest over på min pind, fordi det gør ondt alle steder, musklerne brænder og hele kroppen ryster. Efter et par timer kan man løfte et glas vand, og langsomt bliver man sig selv igen", fortæller Anne

Kathrine Schön, der ikke just nyder 'pinslerne', mens de står på.

"Man sidder ikke bare og fiser den af i maskinerne, for den personlige træner står hele tiden med et stopur og holder øje med dig og puster frisk luft i hovedet på dig. Jeg gør det her, fordi jeg godt kan lide fornemmelsen af at gøre noget godt for min krop. Jeg løber nogle gange om ugen, men syntes jeg manglede noget styrkende. Jeg har trænet meget lidt i fitnesscenter tidligere, fordi det er så trist, og der konstant kører fjernsyn og larmende musik. Her kan jeg i fuldstændig stille og rolige omgivelser koncentrere mig

100 procent i 20 minutter. Det er meget attraktivt, at træningen ikke varer længere, så jeg går herover og træner midt på dagen", siger Anne Kathrine Schön, der er partner i advokat-taktieselskabet Accura, som ligger lige overfor Concept 10 10.

Hun har taget initiativ til, at hun og nogle kollegaer kom i gang med det specielle træningskoncept. 18 kollegaer er indtil videre hoppet med på vognen, og den 47-årige advokat forsøger at lokke flere de sølle 50 meter med over til Concept 10 10.

## Perler på overlæben

Inden Anne Kathrine Schön startede, havde hun svært ved at tro, at man ikke kom til at svede af træningen.

"Man kan da godt få lidt perler på overlæben og enstingende puls efter sådan en omgang, men man bliver ikke så



svedig, at det er nødvendigt med et bad", fortæller Anne Kathrine Schön.

Endnu synes hun, det er for

tidligt at snakke om seks større muskelmasse i armene eller et decideret vægttab. Men hun forventer at fortsætte

træningen langt ud i fremtiden, og så kommer de synlige resultater formentlig.

"Jeg glæder mig til at komme herover og træne én gang om ugen. Det ville da være meget sjovere at spille en håndboldkamp end at sidde og træne i sådan nogle maskiner, men træningen er intens og effektiv. Og efterhånden som jeg bliver ældre, bliver behovet for at gøre noget for kroppen også større", siger Anne Kathrine Schön.

Concept 10 10 passer ind i Anne Kathrine Schøns travle hverdag. Foto: Henrik Holst