



18

Concept 10 10 Personlig & Privat Træning

Concept 10 10 startede det første center i Danmark for ca. 1 år siden på Lyngbyvej 24 i København og anvender en specialtræning, hvis effektivitet er videnskabeligt dokumenteret. Denne form for træning kan nu anvendes af enhver, som ønsker at holde sig i form på mindst mulig tid.

Concept 10 10 træningen er så virkningsfuld, at kroppen kun skal trænes én gang om ugen for at opnå de bedste resultater. Det er den perfekte træningsform for det moderne aktive menneske, og al træning er med personlig instruktør fra start til slut - hver gang!

Hemmeligheden bag en hurtig styrkelse af musklerne er at træne langsomt og derved eliminere bevægelsens fremdrift eller acceleration. Selvom Concept 10 10 pro-

grammet kan fuldføres på under 20 minutter, vil hver øvelse blive udført i langsomt tempo. Dette betyder, at musklen tvinges til at arbejde hårdere.

Concept 10 10 træningen er designet til at trætte de mindre muskelfibre og dermed "tænde" en intensitet tilstrækkelig stor til, at de store muskelfibre udmattes.

Hovedelementet består i, at hver øvelse udføres med en langsom og præcis gentagelse samt med den rette vægtbelastning, hvorved musklen arbejdes til total udmattelse efter få gentagelser.

Når musklen når total udmattelse, kan den ikke flytte mere vægt uanset hvad. På dette tidspunkt udsendes der en kaskade af kemiske signaler som stimulerer vækst, forøger styrken og forbedrer stofskiftefunktionen for at sikre, at musklen ved en fremtidig lignende opgave er parat til at tage udfordringen op. Som en følge af dette, efter fortsat træning, vil der hurtigt opbygges styrke og retableres muskelmasse, styrke og hurtighed.

Du vil maksimalt udøve 6 forskellige øvelser uden pause, og du vil være i stand til at fuldføre din kropstræning på mindre end 20 minutter uden at svede voldsomt. Du vil herigennem

få gennemarbejdet alle store muskelgrupper til total udmattelse og derved stimulere væksten og styrkelsen af alle typer muskelfibre, inklusive de store hurtige, på en måde, som ellers ikke er mulig. Og på samme tid har du mindsket risikoen for knogleskørhed, forøget din smidighed, forbedret din kondition og iltoptagelse samt udvekslet noget kropsfedt til muskler. Ikke dårligt for 20 minutters træning om ugen!

Seks sæt øvelser med høj intensitet er simpelthen alt, hvad din krop har brug for, og alt hvad den kan klare for at trætte alle musklerne og sætte dem i gang med at genopbygge og forbedre sig selv. Du starter direkte med træningsprogrammet, da opvarmning ikke er nødvendig eller ønsket. Du starter øvelserne, og kroppen varmer sig selv op efter 1-2 gentagelser. Opvarmningen er implementeret i træningsprogrammet.

Mens det er træningsprogrammet som er ansvarlig for at stimulere forandringerne i din krop, er det kroppen selv som producerer disse forandringer. Det er derfor altafgørende, at du tillader kroppen en vis genopbygningstid mellem hver træning, så forbedringen kan ske kontinuerligt. På grund



af den intense opbygning i Concept 10 10, er det nødvendigt at have en pause på ca. 7 dage mellem træningen for at opnå et optimalt resultat. I de første 2-3 uger vil det dog være i orden at træne 2 gange om ugen, indtil teknikken er lært, den korrekte vægtbelastning fundet og samtlige øvelsers fulde intensitet opnået.

Hvis man dyrker den rette styrketræning, kan man forhindre tab af muskelvæv. Dette vil bevirke en række andre fordele i kroppens øvrige organsystem. For at give den forøgede muskelmasse mere brændstof og næring, begynder leveren at arbejde mere effektivt. De sundere muskler, som er bedre til at optage ilten i blodet, bliver en mindre belastning for hjertet og lungerne, hver gang fysisk arbejde udføres. Så ved at forbedre muskelstyrken og massen, kan man indirekte forbedre tilstanden hos de andre systemer i kroppen.

Men hvad med udholdenhed? Hvad med kondition og iltoptagelse? Har vi ikke brug for at løbe, gå eller cykle for at få styrket vores hjerte og lungekapacitet? Det overraskende svar er NEJ! Selvom mange mennesker tænker på

konditionstræning og udholdenhed som den samme ting, er der faktisk stor forskel. At løbe forbedrer i høj grad udholdenheden. Det forstørker ikke hjertets og lungernes kapacitet, men det øger din styrke, og gør det lettere for dig at løbe. Desto mere du løber, desto stærkere bliver de involverede muskler. Konditionstræning er en helt anden sag. Det, som mange mennesker normalt betragter som god konditions- og udholdenhedstræning, forbedres ligeså meget gennem Concept 10 10 som ved løb. Når hjerte- og lungefunktionen forbedres gennem træning, er det faktisk musklernes evne til at optage ilt fra blodet, der forbedres.

Du har det hjerte og de lunger, du er født med. Ethvert af disse organer har en begrænset præstationskapacitet, og så længe du arbejder indenfor denne kapacitet, arbejder de upåklageligt. Hvis du overstiger denne kapacitet, vil fornemmelsen være, at dit hjerte og/eller lunger er ude af form. Når du bliver ældre og mister muskelmasse, vil aktiviteter, som du plejede at gøre med lethed, da du var stærkere, nu blive mere besværlige. Du puster og stønner, og dit hjerte hamrer, når du prøver at udføre dem.

Men det er ikke fordi dit hjerte og dine lunger er blevet svagere - det er derimod dine muskler.

Du har ikke behov for at styrke dit hjerte og dine lunger; faktisk er dette umuligt. Du har behov for at styrke dine muskler, sådan at de igen kan fungere med lethed, indenfor rammerne af dit hjertes og dine lungers kapacitet.

Hvis du ønsker at styrke din krop uden at belaste ankler, hofte, knæ og ryg, kan du med fordel anvende Concept 10 10. Derudover vil din træningstid blive reduceret fra 3-4 timer om ugen til kun 20 minutter.

Det samme gælder hvis du dyrker tennis, squash, basketball, aerobic eller en anden sportsgren et par gange om ugen. Hvis du kun dyrker disse former som motion for at holde dig i form og ikke, fordi du synes det er sjovt, så lad være. Du kan bruge en brøkdel af den tid på at dyrke Concept 10 10 i stedet - uden risiko for skader.

Træningen er endvidere enestående mod de fleste rygsmerter, idet det nu er muligt at isolere og træne de dybtliggende lændemusler maksimalt. Det betyder et varigt farvel til rygsmerter for langt de fleste.