



Bazar tester **SMART MOTION**

Kan man virkelig komme i form med bare 20 minutters træning om ugen?

Jeps, med Concept 10 10 kan man. Mette har testet.

Ingen daglige løbeture og ingen kedelig træning. 20 ugentlige minutter i noget, der ligner almindelige træningsmaskiner, skulle være nok. Concept 10 10 er udviklet, så musklerne trænes så optimalt, at de både bliver stærkere og bedre til at optage ilt, så du får en bedre kondition. Der er i alt seks maskiner, og jeg kæmper i hver af dem med lange, intensive pres og med en personlig træner ved min side. Han peptalker og hjælper mig med at bruge ånedrættet. Det er hårdt, hårdt, hårdt, men lynhurtigt overstået. Da vi er nået igennem, har jeg knap sved på panden og kan sådan set – som mange også gør – droppe alt, der hedder bad og omklædning. Jeg har en helt ny fornemmelse i kroppen. Mine muskler er blevet brugt, men jeg er på ingen måde udkokset. Og tænk, så er der en hel uge, til jeg skal på den igen. Lækkert. Læs mere på www.concept1010.dk