



Concept 10 10 giver dig
personlig instruktør ved
hver træning

Super-træning... til de travle

Concept 10 10 er et helt nyt og meget specielt træningskoncept som bygger på 25 års videnskabelig forskning og erfaring. Træningen er så virkningsfuld, at du kun skal træne en enkelt gang om ugen...

► Af Finn Edvard

Det borger for kvaliteten, at det er ægteparret Jørgen og Pernille Albrechtsen, der står bag et nyt og spændende træningssystem i Danmark, Concept 10 10. Jørgen Albrechtsen er mere end nogen anden manden, der "indførte" helse- og motionsinstitutter i Danmark – tidligere var han tillige "Mr. Karate", da han i mange år drev sin respekterede karate-skole i København.

Efter et længere ophold i Florida, er Jørgen og Pernille Albrechtsen på gæstevist i Danmark, hvor de bl. a. er involveret i Concept 10 10, der er etableret i lækre omgivelser på Lyngbyvej i København. Konceptet er så spændende, at der allerede på nuværende tidspunkt er ekspansionsplaner i flere andre lande, herunder rigmandsstaten Dubai.

Ægteparret Albrechtsen overvåger sammen med et antal personlige trænere de mange nye kunder, der strømmer til Concept 10 10 – ikke mindst travle erhvervsfolk, der er lykkelige for, at de nu kun skal afse 20 minutter til træning om ugen, hvor de tidligere skulle bruge flere timer flere gange om ugen.

For indtil nu har det som bekendt været en tidskrævende oplevelse at passe sin træning: Det er slut nu med Concept 10 10, der bygger på 25 års videnskabelig forskning og erfaring, som sandsynligvis vil være fremtidens træningsform.

Personlig instruktør

Concept 10 10 er på alle områder et helt nyt og anderledes træningssystem:

Programmet udføres hver gang med personlig instruktør gennem seks forskellige øvelser i specielt udviklet udstyr. Dette udstyr anvendes nu i Danmark for første gang.

Belastningen i hver øvelse bevæges meget langsomt på 10 sekunder hver vej. Heraf navnet Concept 10 10.

Disse intense øvelser, som tilsammen dækker hele kroppen, bevirker at muskulaturen påvirkes optimalt og varer hver kun ca. en til to minutter.

For hemmeligheden bag en hurtig styrkelse af musklerne er at træne langsomt og derved eliminere bevægelsens fremdrift eller acceleration. Og selv om Concept 10 10 programmet kan udføres 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.

Takket være opbygningen af muskel-

vævet er Concept 10 10 kombineret med en balanceret kalorieindtagelse også en fremragende vægtvogter og en sikker vej til det varige vægttab, som alle efterlyser.

Hvad med kondi'en?

Concept 10 10 er endvidere et fremragende system, hvis du ønsker at forbedre din kondition, for det, som mange mennesker normalt betragter som god konditions- og udholdenhedstræning, forbedres ligeså meget gennem Concept 10 10 som ved løb. For når konditionen forbedres gennem træning, er det faktisk musklernes evne til at optage ilt fra blodet, der forbedres.

Concept 10 10 er et højeffektivt og koncentreret træningsprogram til alle, der hader at spilde tiden. Prøv at se i et almindeligt træningscenter: Mange dasker rundt med vandflasker og et håndklæde om halsen i evigheder, inden de får sluttet deres program.

I Concept 10 10's lokaler på Lyngbyvej er der f. eks. ingen forstyrrende spejle, ingen larmende discomusik: Folk kommer for at træne, her og nu – og på samme måde vil de også se resultater: Her og nu.

Concept 10 10 er ikke den billigste løsning. Men hvad gør det, hvis den virker?

10 ganges træning koster kr. 1.950,- Læs mere på www.concept1010.dk.