

I FORM PÅ 20 MINUTTER: Kåre og Stine kæmper i tortur-maskinerne

Vi ved det godt. Vi burde dyrke noget mere motion. Men i en stresset hverdag kan det være svært at få tid til at få styrket musklerne. Ifølge folkene bag Concept 10 10 er det dog nok at træne kroppens muskler 20 minutter om ugen. En personlig træner følger en gennem syv maskiner og sikrer sig, at man bliver presset til det yderste. Læs mere om Concept 10 10 på www.concept1010.dk og her i Ekstra Bladet i næste uge, hvor det vil vise sig, om journalisterne Stine Bolther og Kåre Quist har fået noget ud af at teste konceptet på deres egne kroppe.

HVOR BLIVER MUSKLERNE AF

Ugerne går hurtigt nede i Concept 10 10. Hver mandag aften møder jeg op til 20 minutters let tortur med luftblæsere. Og hver gang står min helt personlige torturbøddel Jørgen Albrechtsen med et djævelsk smil og presser mig til det yderste, mens han svinger sit stopur.

Og anstrengelserne virker tilsyneladende. Jeg bliver stærkere og stærkere.

For hvert møde med Jørgen er min maksimale løfte-, presse- og ydeevne øget med adskillige kilo. Skulle jeg blive svag i troen, kan jeg søge trøst i det skema, hvor Jørgen Albrechtsen omhyggeligt fører regnskab med mine præstationer i de syv hælvedesmaskiner.

Tallene lyver ikke

Tallene lyver ikke: Jeg har fået flere muskler. Men der er nu noget, der nager mig. For jeg er vant til at styrketræne en times tid fire gange om ugen. Og 20 minutters træning en gang om ugen føles derfor som ingenting.

Er det virkelig nok, tænker jeg, hver gang

jeg cykler hjem fra træning med sitrende muskler. Men som altid kommer Jørgen mig til hjælp, når jeg tvivler:

– Husk, at du træner med maksimal belastning, og derfor skal dine muskler bruge tid til at restituere sig, siger han.

Spejlet lyver ikke

Men én ting er tal og fine skemaer. Noget andet er spejlet i omklædningsrummet.

Her kigger jeg indtil videre forgæves efter Arnold Schwarzenegger, når jeg klæder om. I spejlet sejrer logikken. For jeg så mere trænet ud, da jeg styrketrænede fire gange om ugen, end når jeg nøjes med 20 minutter.

Men hvem ved? Jeg er kun halvvejs, og Jørgen har jo lovet mig halvandet kilo muskelmasse! Så måske det kun er et spørgsmål om tid, før jeg ligner guvernøren fra Californien.

kg

Ikke så fast endnu



Stine nægter at trække vejret som en hel fødeklinik i aktion, selv om træneren, Jørgen Albrechtsen, siger, det ville gøre øvelserne lidt lettere og modvirke hovedpine.

Jeg har nu trænet i Concept 10 10 fem ud af de ti gange, som min personlige træner siger, der skal til, før jeg kan se resultater. Og det må være rigtigt, for jeg synes ikke, der sker noget.

Man kan stadig se på maven, at det ikke er mange måneder siden, den var spilet ud til bristepunktet pga. min graviditet. Og lårene vidner også om, at det er mange måneder siden, jeg sidst sad i en benpresmaskine. De er ikke så faste og smækre, som de var.

200 kr. hver gang

Rygmusklerne og armene er da blevet lidt stærkere, men ellers er jeg ikke blevet så fit,

som jeg havde håbet på efter de første fem gange. For slet ikke at tale om de 1000 kroner, som det foreløbig har kostet mig. 200 kroner pr. gang for 20 minutters træning er også en slags penge.

Det gør nas

Jeg tager maskinerne en efter en under Jørgens kyndige vejledning. Han holder øje med, at hver øvelse bliver udført korrekt og laaaangsomt. Og at jeg ikke springer over, hvor gærdet er lavest, fordi det bare gør nas i musklerne.

Det skal tage ti sekunder ud og ti sekunder ind, og det bliver hurtigt rigtig hårdt. Benene

Kåre har svært ved at tro på, at 20 minutters 'tortur' om ugen er nok til, at han kommer til at ligne Arnold Schwarzenegger. Men han fortsætter uførtredent.

AF STINE BOLTHER OG KÅRE QUIST
FOTO: JESPER STORMLY HANSEN



ryster og syrer til. Jeg tænker, at de to minutter, øvelsen skal tage, da snart må være gået. Men Jørgen kigger på stopuret og siger: 'Træk vejret hurtigt', mens jeg skal lave øvelserne langsomt.

Efter én gang at have lydt som et helt hold fra en fødselsforberedelsestime, nægter jeg.

Jeg gider ikke være til grin, mens jeg trækker vejret som en fødende midt i det ellers helt stille center. Så jeg trækker vejret så hurtigt, jeg kan – uden lyd på.

Ingen skal bagofter komme med dumme kommentarer til mig a la 'var det også godt for dig?'

bolther