

20 MINUTTERS MOTION

I FORM PÅ INGEN TID

Vi ved det godt: Vi burde dyrke mere motion. Men midt i en stresset hverdag kan det være svært at få tid til at træne. Ifølge folkene bag Concept 10 10 er det dog nok at træne kroppens muskler 20 minutter om ugen. Bare det sker med maksimal belastning.

Læs mere om Concept 10 10 på www.concept1010.dk

Ekstra Bladets journalister Stine Bolther og Kåre Quist har gennem ti uger testet konceptet på deres egne kroppe. Læs deres dom her på siderne.

STINE: Jeg er stærkere

Ti gange er gået hos Jørgen i Concept 10 10's lokaler på Østerbro i København. Ti gange uden så meget sved på panden, men med en masse hårde minutter, hvor jeg har kæmpet i maskinerne, når musklerne hurtigt er syret til.

Folkene bag Concept 10 10 fik ret, da de sagde, at man først rigtigt kan mærke og se noget efter ti gange. Min ryg er især blevet stærk, men i det hele taget er musklerne blevet lidt mere markerede i ryg, mave, arme og lår. Uden jeg dog skal gøre mig nogle forhåbninger om at stille op til Miss Fitness foreløbig.

Dyrt men godt

Jeg kan mærke, jeg er blevet stærkere og måske også i lidt bedre kondi, selv om de der to gange løbeture rundt om søerne hver uge helt klart ville gøre træningen perfekt. Det bliver nu oftere til nogle lange ture med klapvognen i power walk - med de obligatoriske pauser og cafébesøg undervejs.

Jeg synes, det er dyrt at træne Concept 10 10. Ca. 200 kroner pr. gang - 10 kroner i minutet - det er mange penge. Men det er det da billigere end et træningscenters personlige træner, som koster ca. 400 kroner pr. gang plus selve medlemskabet.

Omvendt synes jeg, det er pengene værd, hvis man ikke har tid eller mulighed for at træne noget andet.

Tid er luksus

Concept 10 10 er en fed træningsmåde, som passer perfekt til mit liv.

Jeg behøver ikke svigte mit arbejde for at nå til træning tre gange om ugen. Jeg kan også både nå at spise med familien inden træning, nå hjem og putte den lille efter træning og have en aften sammen med min kæreste bagefter.

Og så kan jeg putte konditræning ind, når det passer i hverdagen.

Det er helt perfekt, når tid er en luksusvare.

bolther



Det er denne maskine, man begynder med i Concept 10 10. Og den har givet Stine en stærkere ryg efter bare ti gange.