



20 MINUTTER om ugen

Nyt træningskoncept lover, at det er nok med 20 minutters træning om ugen for at opnå topform og et bedre velbefindende.

Concept 10 10 er nemlig så virkningsfuldt et træningsprogram, at kroppen kun skal have en enkelt træning om ugen for at opnå de bedste resultater.

Programmet består af seks forskellige øvelser, der udføres i specielt udviklet udstyr.

Belastningen i hver øvelse bevæges meget langsomt på 10 sekunder hver vej. Her-

af navnet Concept 10 10. Disse intensive øvelser, som tilsammen dækker hele kroppen, bevirker, at muskulaturen påvirkes optimalt. Den samlede effekt giver tillige en optimal forbedring af musklernes evne til at optage ilt fra blodet, hvilket øger konditionsniveauet. En træning koster 250 kr. Læs mere på:

www.concept1010.dk

RAND

