

Vi har testet concept 1010

DEN NYE STYRKE

Det er benhårdt - til gengæld tager det kun 20
Måske er lyn-motion fremtiden og noget for dig?

Maskinerne har lysegrønt læderbetræk. Instruktøren har blå øjne, er høj og slank og er iført mørke benklæder, lyserød skjorte og slips, der matcher. Ikke lige just hvad jeg forbinder med træning. Men der er i dette tilfælde tale om en særlig form for træning, som er kort og koncentreret, og den foregår i tempererede omgivelser; bl.a. er der en blæser til at sørge for behagelig vind i ansigtet. Nu skal man imidlertid ikke tro, det er træning for dovne! - der skal bestemt arbejdes, for der er ingen, der kommer sovende til en drømmekrop. Jeg er efter instruktørens anbefaling trukket i noget løstsiddende træningstøj og joggingsko. Lidt svedig forventer jeg dog at blive, selv om det ikke skulle være nødvendigt med et bad efter endt træning.

Jeg befinder mig i et træningslokale på Lyngbyvej i København. Det er Jørgen Albrechtsen, som har inviteret mig til at prøve den nye træningsmetode Concept 10 10. Dem af læserne, som er over 40 år og motionsinteresserede, vil kende Albrechtsen. Albrechtsen var ham, som gjorde kampsporten karate kendt i Danmark, og også ham, der bragte Nautilus-maskinerne her til landet, og han har i det hele taget været en pionér inden for styrketræningen, som han har beskæftiget sig med, siden han var 17 år gammel. I dag er Jørgen Albrechtsen 54 år, men stadig drenget at se på og fit for fight. Albrechtsen viser mig til rette i den første maskine, rygmaskinen.



Ikke tænke - men gøre. Om 20 minutter er det overstået!



Lænd og bagdel på arbejde i "slangemaskine".

TRÆNING FOR DE TRAVLE

minutter om ugen. Og du har en personlig instruktør med dig hele vejen til at peppe dig op. Læs her og døm selv.

Jeg skal placere mine fødder på to plader. Et særligt apparatur skrues fast, således at mine ben holdes i spænd. De må ikke røkke sig en tøddel, mens jeg udfører øvelsen. Nu griber jeg fat i to håndtag og begynder at skubbe en vægt bagud med ryggen.

PÅ TÆLLING

– Én ... to ... tre ... dit tempo er alt for hurtigt. Prøv at tælle til 10, og husk at trække vejret. Ja, det der er meget bedre, siger han. Jeg er vant til at dyrke motion i et center og mener selv, jeg er i rimelig form; men det her er anderledes pirrende for min krop – og psyke. Det er en udfordring at bevæge en tung vægt i slowmotion, og om man vil det eller ej, så påvirker det, at der står en instruktør ved siden af med et stopur i hånden.

Programmet omfatter seks forskellige øvelser i det specielt udviklede udstyr, som er designet sådan, at jeg i løbet af 20 minutter får trænet alle musklerne i min krop. Hver øvelse tager kun ét til to minutter. Jeg skubber vægt med forskellige dele af min krop i 10 sekunder hver vej – heraf navnet Concept 10 10. Ifølge Jørgen Albrechtsen er det alfa og omega, at musklerne undervejs presses så meget som muligt, og øvelserne udføres langsomt. Jo langsommere jeg gør øvelserne, desto hårdere skal min krop arbejde, og det er netop det, der giver resultater. Når musklen belastes

til det yderste, så bliver den hurtigt stærkere, og den bliver bedre til at optage ilt fra blodet, hvilket øger konditionen.

EN STÆRK OG SLANK KROP

– Træningen kan bruges af enhver, der ønsker at holde sig i form uden at skulle bruge en masse tid på det. Træningen er endvidere god mod de fleste rygsmerter. Udstyret er bl.a. specialdesignet til at isolere og træne de dybereliggende muskler maksimalt i nedre ryg. Det er netop svagheden i denne muskulatur, der er årsag til langt de fleste lænde-problemer. Videnskabelige undersøgelser har vist, at over 80 pct. af alle deltagere er blevet smertefri efter denne specialtræning, siger Jørgen Albrechtsen.

Også som en vej til fedttab og slankhed er metoden en mulighed. Fedtforbrændingen sættes nemlig i vejret, men ikke fordi du brænder ekstra kalorier af under træningen. Derimod bevirker træningen, at der sker nogle stofskefte-forandringer og hormonelle forandringer i din krop: Når du træner en muskel til det yderste, udsender det hormonelle system signaler til resten af kroppen om at bevare musklen for enhver pris. Så når først kroppen har opfanget dette signal, vil den lade musklen forblive intakt og i stedet gå efter fedtdepoterne for at kompensere for kalorie-manglen, lyder forklaringen.

Al træning i Concept 10 10 er med personlig instruktør, og instruktøren følger med én fra start til slut. Det er instruktøren, som indstiller udstyret, noterer éns fremskridt og sørger for, at man udfører øvelserne korrekt og med rette intensitet.

KAMPGEJST

Nu er vi nået til den sidste maskine – den, som skal træne mine mavemuskler. Det er en sej omgang. Jeg skulle have sparet på kræfterne – det føles, som om jeg ikke har ret mange tilbage, og det kommer faktisk bag på mig. Det begynder at svie og gøre ondt i musklerne.

– Det går jo fint, du kan godt tage to mere, pepper Jørgen Albrechtsen opmuntrende.

Det lykkes mig faktisk at gøre øvelsen hele tre gange mere, inden jeg, godt mørbanket, stiger ud af maskinen. Og inddrømmet – det har givet et kick, at jeg kunne blive ved. Det er en god fornemmelse for mig at få kontakt med kampgejsten og mærke, at jeg kan mere end jeg tror. Selvtilliden får et hug opad. Det eneste, jeg måske kunne komme til at savne ved denne træningsform, er samværet med kameraterne og så stepmaskinen eller de andre maskiner, som får mig til at svede – men ideen med Concept 10 10 er netop at springe "det løse" over og gå direkte til træning. Og ingen tvivl om, at denne metode er effektiv som styrketræning. Men altså også behård.



Rygmaskinen er specialdesignet til at isolere og styrke de dybereliggende muskler i nedre ryg.



"Én ... to ... tre ... det skal tage hele 10 sekunder frem og 10 sekunder tilbage!" Jørgen Albrechtsen holder øje med stopuret og tester éns kampgejst og vindermentalitet.



Jørgen Albrechtsen har det sorte bælte i karate. Han har beskæftiget sig med kampsport og andre træningsformer, siden han var 17 år. Nu lancerer han Concept 10 10 i Danmark.