

Træning for barselskvinder i eget hjem

KVINDELIVET Gravide kvinder og kvinder, der lige har født, kan få besøg i hjemmet af en personlig træner, der kan hjælpe med at holde kroppen trimmet både før og efter graviditeten.

Jean Vennestrøm, der har 12 års erfaring som træner i fitnesscentre, tilbyder træningsøvelser i pilates og yoga i kundens eget hjem. Øvelserne er tilrettelagt, så den nyfødte også kan være med og derved får den nybagte mor lettere tid og overskud til at klare træningen.

“Jeg sammensætter et program, der passer til den enkelte kundes behov i forhold til ønsker, mål og fysisk formåen”, siger Jean Vennestrøm.

Kunderne skal selv kunne arbejde med øvelserne ind imellem træningstimerne med Jean Vennestrøm og er derfor tilrettelagt, så de kræver meget få eller ingen hjælpemidler. Interesserede kan læse mere om træningstilbuddet på hjemmesiden www.kvindelivet.dk.



Hos Concept1010 træner man blot 20 minutter om ugen - altid med en personlig træner.

Foto: Susie Melnik

20 minutter om ugen er nok

Concept1010 i Gågaden lancerer ny effektiv træningsmetode. Ugebladet tester af

Af **Claus Vasbo**

FITNESS “Du mister rundt regnet et halvt kilo muskler om året, når du har rundet de 30 år. Hvis du ikke træner overhovedet, erstatter du bare musklerne med fedt”.

Disse ‘opmuntrende’ ord kommer fra Bob Fagerholt, indehaver af Concept1010, det nye træningscenter på anden sal i Gågaden 41. Men Concept1010 har sin helt egen træningsfilosofi, der er skræddersyet til dem af os, som har svært ved at afsætte de nødvendige egentlige træningstimer til at holde på musklerne og afvise de påtrængende og

usunde fedtmængder. Selvom træningen er for alle aldre, er målgruppen typisk de travle 30-50 årige.

“Hos os træner du kun en gang om ugen i 20 minutter. Det er tilstrækkeligt til at holde dig i god form, fordi vores metoder er ekstremt intensive, og vi kommer grundigt igennem stort set alle muskelgrupper i kroppen ved hjælp af seks maskiner.”

Bob Fagerholt tilbyder Ugebladets udsendte en prøvetur, og således er vi nu i gang med en 10-turs test.

Frem og tilbage på 10 sekunder

Træningen i Concept1010 er

den samme hver gang. Og til hver træningssession har jeg min personlige coach, der følger mig til dørs, og sørger for at jeg yder det maksimale, hvert minut, hvert sekund - der er ingen pauser. Der trænes ca. tre minutter på hver maskine, og alle øvelser er baseret på lange seje træk, 10 sekunder den ene vej, 10 sekunder den anden vej (derfor hedder det Concept1010!). Store og små muskler over hele kroppen bliver presset til det yderste, og maskinerne er indstillet til lige netop at matche ens ydeevne.

“Når du kommer næste gang, har vi allerede justeret dine vægte på maskinerne, så du skal præstere lidt mere, men det mærker du ikke, fordi dine muskler allerede er ble-

vet det stærkere”, forsikrer Bob efter dagens træning, der ikke afsluttes med et bad, da lokalets kølige temperatur ikke får sveden til at pible frem, anstrengelserne til trods. Af samme årsag træner flere af centrets kunder iført deres normale arbejdstøj.

Der er heller ikke musik, tv-skærme eller lidelsesfæller til at forstyrre min træning - der er kun mig og min coach. På redaktionen kan jeg følge min faktuelle udvikling på concept1010.dk fra gang til gang, totalt eller udmålt på den enkelte maskine.

Så nu mangler vi bare at se, om resultaterne også påvirker min krop i den virkelige verden...



Jean Vennestrøm tilrettelægger træningen for de nybagte mødre, så den nyfødte også kan være med. Foto: Susie Melnik

DIRECT FROM THE U.S.A.

NEW SHIPMENT IN OUR SHOWROOM
CHRISTMAS PRESENTS FOR ALL
GAP BABY & KIDS BOYS & GIRLS
WINTER FLEECE WEAR, DRESSES & PANTS

TOMMY HILFIGER
JEANS, SHIRTS, SWEATERS, BOXER SHORTS, SOCKS,
JOGGING SUITS & MORE

Abercrombie & Fitch
DOWN VESTS, WINTER JACKETS, HOODIES, BOXER
SHORTS, SWEATERS, SCARVES, LOUNGE PANTS,
SWEATSHIRTS & MORE

CLEARANCE 20% OFF ON ALL FROM:
**RALPH LAUREN &
TIMBERLAND**
HVER:
onsdag til søndag 12.00-18.00

Staktoften 6, Trørød
2950 Vedbæk Tlf. 45 661 661

Velgørende julegaver

Unicefs lokalafdeling i Hørsholm minder i juletiden om problemerne med aids i andre dele af verden

Af **Joan Færch**

KAMPAGNE Under sloganet ‘Giv liv - Stop hiv’ kører organisationen Unicef den første uge

i december en landsdækkende kampagne, der skal skaffe penge til arbejdet med aids. 2,3 millioner børn er smittet med hiv og hvert minut dør et

barn af aids, selv om det er nemt og billigt at forebygge den dødbringende sygdom.

Også den nystiftede lokalafdeling af Unicef i Hørsholm deltager i kampagnen, hvor lokale frivillige søndag 2. december fra en stand ved SuperBrugsen i Hørsholm Midtpunkt uddeler informationsmateriale om de konsekvenser hiv har for børn i den 3. verden og hvad der kan gøres for at hjælpe de små. Forbipasserende har også

mulighed for at støtte indsatsen mod hiv ved at købe sweatshirts og kasketter, julekort og andre Unicef-produkter.

“Selv den mindste støtte gør en forskel. Jeg vil derfor opfordre til, at man kigger forbi en af Unicefs stande i december og gør et lille juleindkøb. De små har brug for vores hjælp”, siger Jens Harald Kongsø, formand for Unicefs lokalafdeling i Hørsholm.

Lokalafdelingen er igen på stikkerne 9., 11. og 12. december, hvor salg til fordel for Unicef finder sted i Auktionshuset i Hørsholm.

Alkoholbehandling

5 dage om ugen
i 6 uger.

Fanget af afhængighed

Diskret og anonym dagbehandling i Nordsjælland efter Minnesota modellen

RING I DAG 3514 2032
for en gratis og udfordrigende samtale

Intensiv og effektiv behandling v/ misbrugsterapeut, alkolog og læge

info@ducan.dk
www.ducan.dk

Ducan
Behandlingscenter

Er du selvstændig, eller ved at blive det?



5 fordele for dig

- Personlig service
- Attraktive forsikringstilbud
- Gratis rådgivning via DANA-Net, jura, salg m.v.
- Netværk med selvstændige
- Adgang til udviklende arrangementer

KAJ ERIK NIELSEN • TEL 20 98 75 00 • KEN@DANA-AKASSE.DK
WWW.DANA-AKASSE.DK

DANA...DE SELVSTÆNDIGES A-KASSE