



WEB-TV: Concept 1010 er effektivt

Træn 20 minutter om ugen - mere behøver du ikke.
Ugebladet har afprøvet om det nu også er rigtigt.

Af Claus Vasbo

FITNESS 20 minutters træning om ugen er nok til at holde et voksent menneske tilstrækkelig i form. Nok til at holde vægten nede, og nok til at sikre at fedt ikke erstatter muskelmassen - hvis man vel at mærke træner på en bestemt intensiv måde.

Påstanden tilhører Concept1010, en fitnesscenter-kæde der sidste år gjorde sit indtog i Danmark, bl.a. i Hørsholm. I forbindelse med åbningen af centeret på Hovedgaden i Hørsholm, tilbød indehaver Bob Fagerholt Ugebladet et 12-turs træningspas, så en af Ugebladets medarbejdere ved selvsyn kunne mærke det på egen krop. Den udfordring tog vi op, og nu har denne artikels forfatter været igennem 12 runder i træningsmaskinerne.

Og jo - lad mig starte med at konstatere, at træningen har haft en tydelig positiv effekt på min formkurve. Ganske vist ville enhver form for motion eller træning være positiv i mit tilfælde, men jeg havde ikke troet at det var så mærkbart og målbart.

Cykelture og småløb foregår nu uden sved på panden - og bedst af alt: på min årlige skiferie sluttede dagens skiløb ikke to timer før lifternes lukketid, og bentøjet skreg ikke efter massage.

Det samme udbytte kan man sikkert opnå i ethvert træningscenter, men det må kræve en del selvdisciplin at gøre det på samme korte tid. I Concept1010 har man sin personlige træner, der effektivt presser en til at yde det optimale, hele tiden.

Der er aircondition og udøveren får kold luft i hovedet fra en blæser, så sved på kroppen får man ikke - og dermed spares tiden på bad også væk.

Tidsbestilling klares på internettet, og så er maskinerne indstillet, når man dukker op. Concept1010 er med andre ord skræddersyet til den travle person, og til den, der helst skal presses for at yde det maksimale.

Omvendt er Concept1010 langt fra det billigste tilbud på markedet. Men det er effektivt!

Publiceret: 01. April 2008 09:00

Det er de langsomme seje træk, der fokuseres på i Concept1010. 10 sekunder frem og 10 sekunder tilbage, igen og igen i 20 minutter.