

Juicy tester Concept 1010

Træn intensivt og med maksimal belastning i kun 20 minutter om ugen. Det lyder fantastisk. Og så uden at få sved på panden. Det lyder for godt til at være sandt, så det skal prøves.

Tekst Trine Nygaard Foto Concept 1010

Da jeg møder op i træningscentret med de mange maskiner, slår det mig, hvor roligt her er. Der er ingen musik, ingen spejle og ingen mennesker. Det er alt sammen en del af konceptet. Her træner man nemlig højst to ad gangen. Uden forstyrrelser.

PERSONLIG BETJENING

Min personlige træner går i gang med at justere maskinerne, så de passer til mig, og hun er meget grundig. Men det slår mig, at jeg slet ikke bliver spurgt om, hvor på skalaen jeg er rent træningsmæssigt. Vi kommer til at tale om, at jeg har en øm ryg, og det tager hun hensyn til, da hun indstiller rygtræneren, men derudover bliver der ikke spurgt ind til min helbredstilstand, og det undrer mig faktisk lidt.

BENHÅRD TRÆNING

Da jeg kommer i gang, gælder det om at yde maksimalt og nå så mange tag, jeg kan, inden for de to et halvt minut, der er til hver øvelse. At der er sat tid på, er fantastisk befriende. Det er rart at lægge ansvaret over på træneren, som hele tiden guider mig igennem, så jeg laver øvelsen rigtigt og langsomt nok. 10 sekunder frem og 10



Modelbillede

sekunder tilbage. Det er benhårdt, og jeg presser mig selv meget mere, end jeg ville, hvis jeg trænede selv, og det føles virkelig godt.

INGEN ØMHED

Selvom jeg har trænet hårdere, end jeg nogensinde har prøvet før i maskiner, er jeg ikke øm. Bevares, jeg kan sagtens mærke, at jeg har arbejdet, og benene sidder lidt under mig første gang. Men der er ingen ømhed at spore, og generelt har jeg det godt og føler, at jeg har udrettet noget.

GODE FREMSKRIDT

Der er ingen tvivl om, at jeg har gjort fremskridt. Mine muskler er blevet strammere, og jeg føler mig stærkere. Det har givet mig skubbet til at komme i gang. Men mine løbeture og pilatestimer vil jeg ikke

SÅDAN FOREGÅR DET:

Du træner i seks maskiner hver gang. Din personlige træner indstiller maskinerne og øger belastningen fra gang til gang, så du skal bare møde op til din bookede tid og lave øvelserne en for en uden pauser. Træneren holder øje med, at du udfører dem rigtigt og hepper på dig, når det bliver svært. Rummet er afkølet, så du ikke kommer til at svede undervejs. Ifølge konceptet er sved nemlig ikke en parameter for, at motion virker. Og apropos motion, så behøver du hverken at løbe eller dyrke anden motion for at holde dig sund. Den iltning, der sker af musklerne under øvelserne her, skulle være nok.

være foruden, så jeg trods Concept 1010's anbefalinger og supplerer min vægttræning. Jeg trænger nemlig til mere, både fysisk og mentalt. ■