

Binnen no-time superfit met de ROM-machine

Een strak en afgetraind lichaam en een goede conditie vinden we allemaal erg belangrijk. Maar nu de jaarwisseling verder weg raakt, vervagen ook de goede voornemens en hebben we het te druk, kost het te veel tijd of zijn we gewoon te lui om naar de sportschool te rijden. Al die smoezen zijn nu verleden tijd, want met de ROM-machine kan je in acht minuten tot wel 800 calorieën verbranden.

Hoe meer kracht je levert, hoe zwaarder het wordt. Dat is het principe achter de ROM-machine, een fitnessapparaat dat begin jaren negentig is ontwikkeld in de Verenigde Staten. ROM staat voor Range of Motion, een activiteit waarbij zo'n hoog percentage van de spieren wordt belast, dat twee keer vier minuten trainen minimaal zoveel resultaat oplevert als drie kwartier joggen, aerobics of krachttraining. Het motto van het apparaat is dan ook 'No time to get fit? Get fit in no time!'

Ideaal dus voor mensen die weinig tijd hebben en ondanks al hun peperdure sportschoolabonnementen niet aan beweging toekomen. "Zolang er een spelelement in zit, is sporten natuurlijk hartstikke leuk", zegt trainer en oudtopsporter Hans Mars. "Maar als je het puur voor je conditie doet, is er helemaal niks aan en geven mensen het ook snel weer op."

Vanuit die gedachte haalde Mars samen met de broers Sybrandy begin 2006 een aantal ROM-machines naar Nederland als onderdeel van hun zogenaamde 'Fast Fit concept': sneller fit in minder tijd. In oktober 2006 opende het eerste Fast Fit filiaal haar deuren in Amsterdam. Binnenkort volgt de tweede vestiging en daarna is de 'sky the limit' als het aan de bedenkers van Fast Fit ligt.

Wondermachine

De ruimte aan de Rijnstraat is hypermodern ingericht met veel zwart, glas en chroom. Uit de boxen klinkt hippe loungemuziek en aan de wanden hangen plasma beeldschermen. Iedereen die voor het eerst gaat 'ROM-en', krijgt vooraf een Health Check, waarin een uitgebreide vetpercentage meting, een dagelijks calorieadvies en bewegingstips om je streefgewicht te bereiken. Daarnaast krijg



EEN MODERN MARTELWERKTUIG, daar lijkt de ROM-machine op het eerste gezicht nog het meest op.

je een fitheidscijfer toegekend, dat wordt gebruikt om de vorderingen op de ROM-machine te meten.

Na een uitgebreide uitleg over het hoe en waarom van dit kleine wonder is het moment aangebroken waar ik met smart op heb gewacht: ik mag het apparaat nu

zelf gaan uitproberen. Opgesteld in gescheiden halfopen cabines tegen de achterwand van de fitnessruimte, lijken de machines op het eerste gezicht op een soort eigentijdse martelwerktuigen; zoveel zwart leer en glimmend metaal zit eraan. Met dit apparaat kun je in acht minuten superstrak en gespierd worden, legt Mars uit, "mits je hem een langere periode twee tot drie keer per week gebruikt."

Geen grenzen

Als de machine op mijn lengte en gewicht is ingesteld, begin ik te roeien. Het verschil met gewoon roeien is dat je hier beduidend meer spieren gebruikt, waardoor de oefening veel effectiever is. En zwaarder bovendien; na vier minuten heb ik nog maar 46 procent van mijn target gehaald, zo lees ik op het digitale scherm. Beter scoor ik op de trappetreden aan de

achterkant van de ROM-machine, waar ik maar liefst 109 procent van mijn target haal. "Als je vaker traint, zul je zien dat het steeds beter gaat", vertelt Mars. "Dit apparaat kent namelijk geen grenzen. Hoe meer kracht je geeft, hoe zwaarder het wordt. Je raakt dus

Wetenschappelijk onderzoek

• De meeste mensen denken dat een effectieve cardio-training minstens 20 tot 45 minuten per dag in beslag neemt. Onterecht, want hoe meer zuurstof tijdens een training wordt gebruikt, hoe korter je hoeft te trainen. Bij de traditionele fitnessvormen is het voor een gemiddeld getraind persoon bijna onmogelijk om de hoeveelheid zuurstofverbruik te bereiken die nodig is voor een effectieve cardio-training. De ROM-machine bereikt dat hoge zuurstofverbruik wel en leidt binnen enkele minuten tot een zeer effectieve conditietraining, zo blijkt uit TNO onderzoek. Van zestien personen tussen de 20 en 55 jaar was het uithoudingsvermogen na acht weken met 72 procent toegenomen.

nooit uitgetraind en dat is het ideale ervan." Maar Fast Fit is meer dan alleen de ROM-machine.

Na inspanning is het tijd voor ontspanning, wat bij Fast Fit veel langer duurt dan het sporten zelf; hoewel het calorieverbranden ook tijdens de ontspanning gewoon doorgaat. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat je na dertig minuten in de infraroodsauna al zo'n zeshonderd calorieën hebt verbrand. "Als je dat saunabezoek ook nog eens koppelt aan acht minuten op de ROM, kun je binnen een uurtje tussen de 1500 en 1750 calorieën verbranden", vertelt Mars. "Normaal ben je daar een hele dag voor kwijt."

Te merken aan de liters vocht die ik even later in de eenpersoons infraroodcabine uitzweet, kan hij daar best wel eens gelijk in hebben. Een ander belangrijk onderdeel van het Fast Fit concept is de hydromassagebank: een waterbed met medisch keurmerk waarbij geheel op je lichaamsafmetingen aangepaste waterstralen zorgen voor de afvoer van afvalstoffen en een ontspanning die letterlijk van top tot teen gaat. Het bezoek aan Fast Fit wordt afgesloten met een sessie in de verticale zonnebank, die volgens mij vooral bedoeld is om mooi te worden, maar waar Fast Fit ook weer een nuttig element aan weet te verbinden; zonnen genereert namelijk vitamine D en is dus erg verfrissend en goed tegen winterdepressies.

SANNE VAN DER MOST

Een maandkaart bij Fast Fit kost €65,00. Losse ROM-trainingen zijn €6,50.
www.ff-fastfit.nl of 020 6424637.



HET ROEIEN IN DE ROM valt verslaggeefster Sanne van der Most zwaar.



OP DE TRAPPEDALEN haalt ze haar target wel, ze zit er zelfs iets overheen.