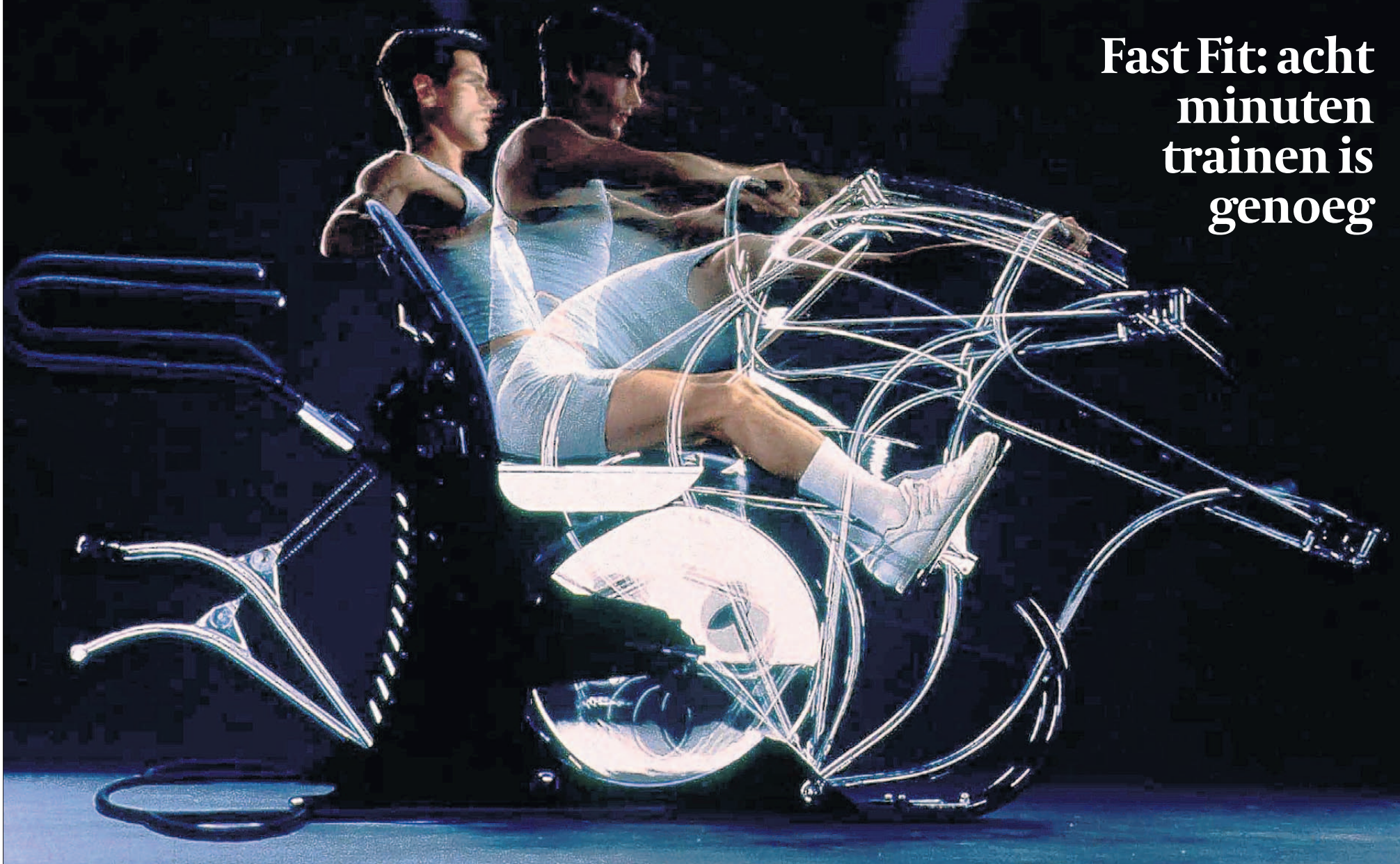


Fitness voor de luie mens

Fast Fit: acht minuten trainen is genoeg



▶ Gezond moet tegenwoordig snel en makkelijk: fruit komt uit een flesje, vitamines uit een potje, een maaltijd uit de magnetron. Dus fitnessen moet ook snel; bij Fast Fit in acht minuten.

NATASCHA KAYSER

De mens is helemaal niet geschikt voor urenlang sporten. De mens is namelijk nog steeds een afstammeling van de aap en die beweegt ook niet voor zijn lol. Bioloog Midas Dekkers is er in zijn laatste boek 'Lichamelijke opvoeding' duidelijk over: geen enkel dier doet aan sport.

Mensen wel, maar lang niet iedereen doet het omdat het leuk is. „Mensen sporten omdat het kennelijk zo hoort. Het is niet iets natuurlijk, maar iets wat in de loop der tijd is ingebakken,” zegt Boris Sala, sportinstructeur en eigenaar van een groot fitnesscentrum in Alphen

MODE & TRENDS

aan den Rijn. Hij testte de ROM (Range of Motion), de vervaarlijk uitzierende machine die de kern van Fast Fit vormt, langdurig in zijn bedrijf voordat zij officieel werd gelanceerd.

Sala ziet het keer op keer gebeuren: mensen die vol goede moed beginnen te fitnessen, maar er al snel de brui aan geven. Gewoon omdat ze het niet leuk vinden. „Ga maar na ook: je bent er veel tijd mee kwijt. Eén keer in de week gaan fitnessen, kost al snel anderhalf uur van je tijd.

Dat is voor veel mensen te veel.”

En het blijkt ook niet op te leveren wat mensen ervan verwachten. Bij Fast Fit wel, blijkt uit onderzoek van het onafhankelijke onderzoeksinstituut TNO. De cijfers zijn verbluffend: een groep proefpersonen - gewone mensen, ongetraind - volgde acht weken lang het programma van Fast Fit. Voor en na de trainingsperiode werden metingen verricht. De uitkomsten waren uitzonderlijk goed en TNO concludeerde dat alle proefpersonen fitter werden. Het bleek zelfs dat de resultaten 'in vergelijking met een ander laag- of middelintensief trainingsprogramma tijds efficiënter is in het vergroten van de maximale zuurstofopname'. Kortom: Fast Fit doet meer in minder tijd dan bijvoorbeeld joggen of fietsen.

„Als je voor de marathon wilt trainen of de Mont Ventoux op wilt fietsen, moet je inderdaad op duurvermogen trainen,” zegt Sala. „Maar tachtig procent van de mensen heeft daar geen behoefte aan. Die willen met een minimale inspanning en in minimale tijd gewoon fitter worden. Nou, dan is dit ideaal.”

In het gloednieuwe, moderne Fast Fit-centrum aan de Rijnstraat in Amsterdam legt Sala uit wat er gebeurt. In half afgeschermdes cabines staan de ROM's te glimmen. De opstelling doet een beetje klinisch aan, voor de gezelligheid hoeft het niet te doen. „Maar daar komen mensen ook niet voor,” weet Fast Fit-manager Maikel Rondon, afkomstig van sportartikelenfabrikant Reebok. „Het is simpelweg een kwestie van acht mi-

nuten trainen en weer weg. Tussen het werk en de file, of gewoon even tussen het boodschappen doen door.”

Fast Fit is, zoals zoveel fitness-trends, komen overwaaien uit de Verenigde Staten. Daar bedacht een luie uitvinder de ROM, het apparaat dat de basis vormt voor Fast Fit.

In de eerste vier minuten van de training wordt er aan het bovenlijf gewerkt. De training is een mengeling van roeien en een chestpress (drukken). Met het duwen en trek-

ken aan de hendels worden armen, schouders, borst- en buikspieren en rugspieren getraind. Het is best zwaar: na vier minuten intensief trainen staat het zweet op je rug.

Het tweede deel, ten minste zo pittig, is voor het onderlichaam. Op een soort

stepmachine aan de achterkant van het toestel worden lange bewegingen gemaakt, alsof je een trap oploopt met drie treden tegelijk. De bewegingen zijn opvallend lang.

„Dat is juist de kern, volgens een kinetisch principe,” legt Sala uit. „De lange bewegingen zetten alle spieren in werking. Het effect daarvan is groot. Je ruilt in feite tijd in voor intensiteit.”

Sportscholen en fitnesscentra lijken nog wat angstig voor Fast Fit. Toch slaat het aan, zegt Sala. Hij heeft een aantal van de ROM-apparaten staan in zijn zaak in Alphen aan den Rijn. „Ik heb duizend klanten en vierhonderd komen er alleen nog voor de ROM. En ze houden het vol.”

Her en der verspreid in Nederland staan machines, ook bij bijvoor-

Testresultaten

Het onderzoeksinstituut TNO deed onderzoek naar de effecten van de ROM, het toestel dat de kern vormt van het Fast Fit-concept. Zestien proefpersonen tussen 20 en 55 jaar werden acht weken gevolgd. Ze trainden drie keer per week acht minuten.

Uit de testresultaten bleek:

- toename (72 procent) van het uithoudingsvermogen (volhoudtijd bij fietsen op 80 procent van de maximale zuurstofopname)
- toename (3,5 procent) van de maximale zuurstofopname
- toename (5,2 procent) van de spierkracht
- afname (3,5 procent) van het vetpercentage
- geen blessures

beeld fysiotherapeuten, maar alleen in Amsterdam is - sinds vorige week - een Fast Fit-vestiging met alleen maar ROM-machines. Het is de bedoeling dat er binnen vijf jaar meer dan honderd van die vestigingen komen, in heel Nederland.

„Mensen betalen bij ons geen inschrijf- of abonnementsgeld,” vertelt Fast Fit-manager Rondon. „Je betaalt voor wat je krijgt: 6,50 euro per keer, 5,50 als je drie keer in de week komt. Dat wordt bijgehouden door een vingervolgsysteem en het bedrag wordt naderhand van je rekening afgeschreven. Je betaalt dus geen pakweg vijftig euro terwijl je geen gebruik maakt van de faciliteiten, zoals bij een gewone sport-school.”

Meer informatie:
www.ff-fastfit.com



De vestiging van Fast Fit in Amsterdam: apparaten in half open cabines.