



(gezond) Fitness



De Range of Motion (ROM) van Fast Fit, Amsterdam.

FOTO BART MUHL

Het lijkt niets minder dan een complete fitnessrevolutie. Het gloednieuwe fitnessapparaat Range of Motion (ROM) belooft met drie trainingen per week van acht minuten evenveel resultaat als met een gewoon programma van anderhalf uur.

'Het zit 'm in de gelijktijdige combinatie van vier verschillende conventionele fitnessstoelentjes', zegt Boris Sala van het bedrijf Fast Fit dat de ROM uit de VS heeft geïmporteerd. Sala begeleidt de Nederlandse gebruikers van het toestel. Volgende week opent Fast Fit de deuren aan de Rijnstraat in Amsterdam.

De eerste vier minuten traint het toestel het bovenlichaam met een roeiachtige beweging die rug-, arm-, borst- en buikspieren tot het uiterste prikkelt. Daarna neemt de gebruiker plaats aan de achterzijde van het toestel waar met een stepbeweging het onderlijf wordt aangepakt.

'Bij een gangbaar stepapparaat maak je korte stapbewegingen, maar bij de ROM maak je in een trage beweging een enorme stap', zegt Sala. 'Door deze grote bewegingsuitslag belast je niet 15 procent van de spiervezels, zoals normaal, maar 80 procent.'

Forceren kan volgens hem niet, omdat de weerstand van het contragewicht is afgestemd op de kracht die de gebruiker aanwendt. Een beginner fitnessst rustiger dan een topsporter, en iedereen gaat niet meteen de eerste seconden *full speed* aan de bak.

De nieuwe methode is getest door TNO. Zestien normale proefpersonen traiden acht weken met het apparaat. Vergeliken met hun beginconditie bewerkstelligden ze een toename van maar liefst 72 procent van het uithoudingsvermogen, een toename van 9,7 procent van de dynamische spierkracht en 5,2 procent van de statische spierkracht. De maximale zuurstofopname steeg met 3,5 procent, terwijl het vetpercentage in twee maanden met 3,5 procent afnam. De proefpersonen liepen geen blessures op tijdens de training.

Een totale workout in twee keer vier minuten? 'Wij waren zelf ook verbaasd.'

Door René Didde

# Hup twee drie klaar

Hebben we dus jarenlang aan de verkeerde apparaten staan duwen en trekken? TNO is voorzichtig. 'De meeste gangbare trainingsprogramma's zijn gebaseerd op het opbouwen van uithoudingsvermogen bij matige zwaarte van het programma', zegt TNO-woordvoerder Maarten Lörtzer. 'In de sportwetenschappelijke literatuur zijn echter aanwijzingen te vinden dat kortdurende, hoog-intensieve training ook effectief kan zijn voor behoud en verbetering van gezondheid en fitheid', aldus Lörtzer. 'Maar wij waren zelf ook verbaasd over deze spectaculaire resultaten.'

Volgens Sala strookt de intensieve manier van bewegen met de fysieke gesteldheid van de mens. 'Wij zijn gewoon niet gebouwd

om een uur te spinnen of twee uur te fietsen', meent Sala. 'We zijn niet meer dan een veredelde aap, die hooguit enkele minuten wil vluchten of vechten, om daarna lekker te eten en uit te rusten.'

Iedere sporter die zegt het fijn te vinden pijn te lijden door tientallen kilometers te hardlopen of te fietsen, liegt, aldus Sala. Hij luistert niet naar zijn lichaam, maar doet wat hij zich verstandelijk heeft opgelegd, in de veronderstelling dat dat goed is.

Bewegingswetenschapper professor Harm Kuipers van de Universiteit van Maastricht gelooft er niets van. 'Deze nieuwe methode druist in tegen de hoofdregel van de fysiologie, namelijk dat je om conditie op te bouwen tot de grens moet gaan, en die grens bereik je alleen door langdurig te trainen. De hardloper traint geen marathon door een paar heftige sprintjes te trekken.'

Fast Fit is volgens Kuipers dan ook te mooi om waar te zijn. En het TNO-onderzoek? 'Ik zou heel graag de onderzoeksopzet willen zien', zegt Kuipers. 'Het kan zijn dat de spierkracht toeneemt, maar conditie en uithoudingsvermogen kunnen niet zo drastisch toenemen in dergelijk korte fitness-sessies.'

Fast Fit-directeur Maikel Rondon denkt toch dat de ROM een oplossing is voor de superdrukke yup die in een minimum aan tijd fit wil blijven. Een snelle sauna en een turbozonnebank (staand, drie minuten) completeren het beeld van flitsfitness. 'Nu nemen mensen vooral een abonnement op een sportschool om hun schuldgevoel af te kopen; 40 procent stopt binnen een jaar en tien procent komt zelfs nooit opdagen', weet Rondon. 'Wij werken zonder abonnement. Net als in een winkel betaal je voor wat je neemt. Eén training per week kost 6,50 euro, bij drie trainingen per week betaal je 5,50 euro per keer. Je moet je vinger door een scanner halen. Wekelijks schrijven we van je bankrekening wat je hebt gebruikt.' ■

www.ff-fastfit.com