

## DE ROM-MACHINE

### *Fit in 8 minuten!*

**WAAROM?** Geen zin, geen puf en vooral: geen tijd. Ik heb altijd wel een excuus om niet naar de sportschool te gaan en dat al jaren achter elkaar. Maar het is nooit te laat om tot inkeer te komen en vol goede moed stap ik binnen bij de nieuwe sportschool Fast Fit in Amsterdam. Als ik een lange rij martelwerktuigen op de blinkend schone vloer zie pronken, krijg ik de neiging om met dezelfde vaart weer naar buiten te lopen. Instructeurs Hans en Boris zijn me echter voor en weten me ervan te overtuigen dat het écht niet zo erg is als het lijkt.

**WAT?** "De eerste paar keren zijn lastig omdat je tegelijkertijd de bewegingen moet aanleren en kracht moet zetten," zegt Boris, die de ROM-machine (zo heet het martelwerktuig) naar Nederland heeft gebracht. "Naarmate je het vaker doet, gaan de bewegingen vanzelf en zul je zien dat het steeds minder moeite kost om de twee sessies van vier minuten vol te houden." Ho wacht! Twee keer vier minuten? Zo weinig? Jazeker, meldt Boris: "Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat drie keer per week acht minuten trainen op de ROM-machine gelijk staat aan anderhalf uur 'gewoon' sporten." Perfect voor een drukbezette journalist als ik. Uit de uitslag van de professionele lichaamstest die ik even later krijg (niets engs of moeilijks – je gaat gewoon met blote voeten op een apparaat staan, voert wat gegevens in en er rollen allerlei papieren uit) blijkt dat mijn vetpercentage en lichaamsgewicht aan de lage kant is, dat mijn spieren redelijk tot goed ontwikkeld zijn, maar dat er aan mijn conditie nogal wat schort. Aan de hand van de gegevens stelt Boris de ROM-machine in op de laagste stand en legt uit wat ik precies moet doen. "De eerste vier minuten train je het hele bovenlijf, van armen en borstkas tot buik," vertelt hij. "De volgende vier minuten train je de onderkant van je lichaam." Ik ga zitten op het apparaat, plaats mijn voeten op de twee steunen en begin. "Blijf rechtop zitten en duw de stangen naar voren. Kracht zetten!" maant Boris. "En nu terugtrekken, opzij die stangen en weer terug voor je buik. Nee, niet je rug gebruiken, duw vanuit je buikspieren!"

**ERVARING?** Na twee minuten voelt het alsof ik een appelflawwte krijg, maar Boris sleept me erdoorheen. Zo ook bij de oefening voor het onderlichaam, die ik aan de achterkant van de ROM-machine doe. Het heeft nog het meest weg van een geavanceerd stepapparaat en is zwáár. Een liter water later ben ik weer aanspreekbaar: "Ging goed, toch?" complimenteert Boris. Ja, best wel. Alleen al door het idee dat ik heb gesport, voel ik me fitter en die acht minuten ploeteren zijn best vol te houden. Bovendien wacht er nu iets léúks op me: het massagebed! Even uitleggen: Fast Fit is een totaalconcept op het gebied van afvallen, figuur- en conditieverbetering. Behalve de ROM-machine hoort daar ook een intensieve hydromassage bij die zorgt voor het wegslijzen van afvalstoffen in je lichaam en ook nog een infraroodsaunabezoek voor de nodige ontspanning. Eventueel kan dit nog aangevuld worden met de verticale zonnebank. Als je al deze activiteiten doet, ben je binnen een uur klaar. Als je dit alles in de normale sportschool zou doen, zou je er minimaal een halve dag voor moeten uittrekken!

**CONCLUSIE?** Ik ben overstag. Fast Fit is mijn nieuwe sport! In de daaropvolgende weken sneak ik er tijdens de lunchpauze een halfuurtje tussenuit om te sporten of ik ga na mijn werk even langs bij Fast Fit. De twee keer vier minuten trainen gaan me steeds gemakkelijker af en als ik het toch even niet zie zitten, dan is Hans of een van de instructeurs van Fast Fit altijd in de buurt om me op te peppen. De massage na afloop is heerlijk rustgevend en de sauna zorgt voor een verkwikkend gevoel. Na een bezoekje van een halfuur voel ik me echt stukken fitter en energiever.

Als ik na een maand de balans opmaak, bemerk ik een sterke verbetering van mijn conditie. Trappen lopen gaat met minder moeite en een stuk rennen met de hond is een makkie. Hoewel het soms passen en meten is om drie sportschoolsessies per week in te plannen, beginnen mijn bezoeken aan Fast Fit een soort routine te worden. Ga ik niet, dan voel ik me zelfs schuldig! Echt geweldig vind ik het trainen op de ROM-machine nog steeds niet (wees voorbereid: het blijft zwaar!), maar hé, wie heeft ooit bedacht dat sporten léúk moet zijn? [FB]

**MEER INFO? WAT:** Trainen op de ROM-machine ~ **LOCATIE:** Fast Fit Amsterdam ~ **WEBSITE:** [www.ff-fastfit.com](http://www.ff-fastfit.com) ~ **TARIEVEN:** Een jaar lang voor € 55 per maand onbeperkt gebruik van ROM-machine, infraroodsauna, verticale zonnebank en hydromassagebank. Je kunt ook per keer betalen (€ 5,50)

## YOGADANCE

### *Uitnem relaxen?*

**WAAROM?** Om onszelf in onze drukke levens niet kwijt te raken, zitten we graag massaal lekker zen in de juiste yogaknoop, volgen we meditatie-workshops en doen we in de zomer Tai Chi-oefeningen in het park. Anne-Marie Wegh doceerde zelf jarenlang aerobics, maar besloot zich vier jaar geleden toe te leggen op 'het in balans brengen van lichaam en geest'. Ze opende Merlijn, een speciaal Body & Mind Center, waar zowel lichamelijke lessen zoals yoga, pilates en body balance, als cursussen hoger bewustzijn en droomduiding worden gegeven. Merlijn lijkt precies dat gat tussen het buurthuis en de sportschool te vullen: hier geen maffe zweetvoetenzaaltjes, maar Merlijn is ook geen supersonische sportschool waar de relaxoefeningen nét iets te veel vanuit de harde sportmentaliteit worden benaderd.

**WAAR?** Vanaf januari wordt Merlijns programma aangevuld met een nieuwe les: yogadance. Om haar vaste publiek een beetje warm te maken, organiseert Anne-Marie een speciale pilotles en ik mag erbij zijn. Zo begeef ik me op een donkere maandagavond naar het Body & Mindcenter. Merlijns locatie is trouwens niet heel zen: een industrieterrein vlakbij de snelweg tussen Rijswijk en Delft. Gelukkig is er eenmaal binnen niets van deze sfeerloze omgeving te merken. De ontvangstruimte is ruim en licht, er staan vrolijke bloemen op tafel en er hangt een dennenachtige saunalucht. Met een kopje kruidenthee zak ik heerlijk weg in een ruime bank. Ik probeer nog heel even te ontspannen voor ik begin aan mijn yogadans.