

# SECRET SERVICE

## De ROM-revolutie

In vier minuten superfit, dat klinkt als een sprookje van het Shopping Channel. Maar met de Range Of Motion (ROM)-machine kan het wel, tot grote vreugde van luie Hollywood poppetjes als Uma Thurman en Jessica Biel.

### Snelle topconditie voor Uma Thurman

Voor 'Kill Bill' moest een net bevalen Uma Thurman razendsnel een topconditie opbouwen. Dat lukte met behulp van een ROM-machine, een crosstrainer die een supersnelle conditie-, kracht- en flexibiliteitstraining combineert. Bij deelnemers aan een TNO-onderzoek was na acht weken driemaal per week vier minuten bovenlichaam en vier minuten onderlichaam trainen op de ROM het uithoudingsvermogen met 72 procent toegenomen. Ook Uma was enthousiast: tijd om bij de baby te kunnen zijn en toch in staat "to kick



Matthew McConaughey

### Spierkracht voor Matthew McConaughey

De ROM is een kruising tussen een roeimachine en een stairmaster die een grotere bewegingsuitslag (Range Of Motion) dan een 'gewoon' fitness-apparaat creëert. "Naar de gym rijden kostte me meer tijd dan de hele training," zegt Matthew McConaughey, die er nu een thuis heeft staan. Daar hangt een fors prijskaartje aan (de ROM kost €14.615,-) en McConaughey geeft eerlijk toe dat zijn six-pack ook te danken is aan zijn sit-up-verslaving: "Ik train graag, ik kick op crunches. De ROM gebruik ik vooral om snel spierkracht op peil te houden."

### Slanke lijn voor Jessica Biel

Voor wie zich afvraagt hoe Jessica Biel in staat is als 'starlet du jour' zeven dagen per week te werken, op alle belangrijke feesten te stralen, daar te eten als een wolf en toch in een minimaatje te passen: de ROM-machine is haar geheim: "Een workout in 240 seconden, ik wilde het gewoon geloven. Het is afzien, want je werkt vier minuten continu met stevige tegendruk. Maar het is te doen, want je houdt tijd over voor andere dingen en ik weet geen andere manier om in acht minuten 700 tot 1000 calorieën te verbranden." Goed om te weten: op de ROM zelf verbrandt je in die tijd



Jessica Biel

### Tip

Voor meer informatie over de ROM-machine kunt u kijken op [www.exerciseworx.nl](http://www.exerciseworx.nl) (071-5809030). Onder het kopje 'locaties trainen' vindt u een lijstje met sportcentra in Nederland waar u kunt 'rommen'.

## Ook Ingeborg Wieten doet het

*"Je lichaam sport door als jij allang klaar bent"*

"De ROM-machine lijkt een martelwerktuig, maar is een ideaal apparaat. Ik train twee tot drie keer per week acht minuten: vier minuten bovenlijf, vier minuten onderlijf. Mét zuurstofmasker op, die hangt boven de machine, zodat mijn lichaam sneller herstelt van de inspanning. Ik begin met de extreme roeibeweging en eindig met de extreme stepbeweging. Doordat je permanent kracht moet zetten op het apparaat en steeds aan het duwen of trekken bent, bouwt er een zuurstoftekort op in je lichaam: hierdoor gaat je hart ontzettend hard pompen. Omdat het zuurstoftekort lang door blijft werken, is je lichaam een paar uur later nog aan het sporten. Zónder dat je zelf wat doet. Ik weet dat het wonderlijk klinkt, in het begin was ik zelf ook sceptisch. Tot mijn eerste training. Ik wist niet dat je in vier minuten tijd zo kapot kunt gaan! Er zijn zoveel voordelen: ik zweet amper, heb nooit spierpijn



Ingeborg Wieten



Uma Thurman