



Angélique Heijligers.

MINIMAAL SPORTEN, MAXIMAAL RESULTAAT

Niet uren zweten op de loopband, geen gedoe op de crosstrainer, maar kort en intensief trainen: dát is de nieuwe fitness-trend. Maar is het wel even effectief als serieus afzien? Glamour's Angélique Heijligers testte een aantal supersnelle trainingen.

SPEED WELLNESS

Wat is het? Je traint twee keer per week in dertig minuten tijd je hele lichaam op de Power Plate en met fitness- en cardioapparatuur.

Belofte: Speed Wellness belooft meer spieren, minder vet en een betere conditie.

Hoe werkt het? Speed Wellness is krachttraining gebaseerd op de Bulgaarse 'contrastmethode'; het kort maar intensief trainen van de grote spiergroepen. Hoe meer spiermassa, hoe meer calorieën je lichaam immers verbruikt tijdens activiteiten én rust. Voordat je aan het Speed Wellness-programma begint, krijg je een uitgebreide fittest waarbij onder andere je gewicht, vetpercentage en spiermassa worden gemeten. Op een smartkey, die je via een computer in de fitnesszaal kunt aflezen, worden al je gegevens én een op maat gemaakt fitnessprogramma opgeslagen. De warming-up bestaat uit verschillende oefeningen op de Power Plate (een trainingsapparaat met een trillend plateau). Daarna volgt een circuittraining op hightech fitnessapparatuur. Ieder fitnessapparaat heeft een computer-

IN WEGWERPSTRING EN INGEPAKT ALS EEN MUMMIE OP DE POWER PLATE STAAN, IS EEN BIJZONDERE ERVARING. MAAR ECHT SPORTEN IS HET NATUURLIJK NIET

tje en zodra je de smartkey erin steekt, stelt het toestel zich automatisch in op jouw programma. Na het afwerken van een oefening ga je zonder rust direct door naar de volgende oefening. Zo houd je je hartslag hoog en dat is precies de bedoeling van kort maar efficiënt trainen. Je doet het circuit twee keer en sluit je training af met een korte sessie op cardioapparatuur. Na afloop kun je met je smartkey je prestaties opvragen.

Volgens personal trainer Leon de Gee: "Bij Speed Wellness is het de bedoeling dat je iedere oefening kort maar zwaar doet. Daardoor creëer je spiermassa, wat weer een gunstig effect heeft op je vetverbranding; hoe meer spieren je hebt, des te meer calorieën je verbrandt. Ook in rust. Daarbij hoef je overigens niet bang te zijn dat je opgeblazen spieren krijgt. Vrouwen hebben daar simpelweg de aanleg en hormonen niet voor."

Volgens ons: Nooit meer doelloos rondzwerven

in de fitnesszaal! Ook fijn: de fitnessstoestellen geven je complimentjes voor je inspanningen!

Prijs: Onbeperkt trainen vanaf € 102 per maand (op basis van een tweejarig abonnement).

Waar: Onder meer bij Special Sports in Zoetermeer, www.specialsports.nl

POWER WRAP

Wat is het? Een Power Wrap staat qua effect gelijk aan een fitness training van anderhalf uur, een mechanische lymfedrainage van dertig minuten en een anticellulitis behandeling van een uur, maar duurt slechts vijfenveertig minuten.

Belofte: De Power Wrap belooft ontgiftiging, afbraak van hardnekkige vetreserves, vermindering van cellulitis en versteviging van verslachte huid.

Hoe werkt het? Ingesmeerd met een speciale gel en strak ingepakt in zwachtels en cellofaan doe je op de Power Plate eenvoudige spierversterkende oefeningen voor bovenbenen, billen, buik en armen. De wrap, in combinatie met de training, stimuleert de lymfestroom, de doorbloeding in je lichaam en je vetverbranding. Afvalstoffen en overtollig vocht worden daardoor sneller afgevoerd. Afhankelijk van wat je precies wilt bereiken, wordt de behandeling afgestemd op anticellulitis, vetafbraak, huidversteviging of ontgiftiging. Na de Power Plate-sessie word je weer uitgepakt en mag je plaatsnemen in een massagestoel, onder een warme deken en met een kopje kruidenthee. De massage stimuleert nog eens extra de werking van de Power Wrap.

Volgens Power Wrap-specialiste Dewi Greven:

"Voor een zichtbaar resultaat zul je een reeks behandelingen moeten ondergaan. Bij de eerste behandeling krijg je een uitgebreide lichaams-

DE FITNESSSTOESTELLEN GEVEN JE COMPLIMENTJES VOOR JE INSPANNINGEN!

analyse. Na een paar behandelingen krijg je opnieuw een lichaamsanalyse zodat je ziet wat de Power Wrap voor je doet."

Volgens ons: Een Power Wrap is duidelijk bedoeld voor wie niet van sporten houdt, maar wel de uiterlijke *benefits* van sporten wil. In wegwerpstring en ingepakt als een mummie op de Power Plate staan, is een bijzondere ervaring.

Maar echt sporten is het natuurlijk niet.

Prijs: € 1189 voor een kuur van 12 behandelingen.

Waar: Bij Power Plate Institutes, gevestigd in Zoetermeer, Landgraaf en Amstelveen, www.powerplateinstitute.nl

ROM-METHODE

Wat is het? As je traint op een ROM-machine, doe je een complete workout in acht minuten.

Belofte: De ROM-methode belooft krachttoename, gewichtsverlies, vetverbranding en verhoogde flexibiliteit.

Hoe werkt het? Volgens onderzoek van TNO is het echt mogelijk om je hele lichaam in twee keer vier minuten te trainen. Een groep van zestien ongetrainde mensen werd aanzienlijk fitter na acht weken drie keer per week trainen op de ROM-machine. Het geheim zit 'm in het binnen een relatief korte tijd met een zo hoog mogelijke intensiteit trainen. Daarbij komt dat je met de ROM-machine grote bewegingen maakt, zodat je de hele lengte van je spieren benut. Een training op de ROM-machine bestaat uit vier minuten bovenlichaam en vier minuten onderlichaam. Dankzij de vloeiende bewegingen en de constante weerstand ontziet de ROM-machine je gewrichten, terwijl je bij iedere beweging toch

JE VERBRANDT NIET ALLEEN TIJDENS HET TRAINEN VEEL CALORIEËN MAAR OOK NOG DAARNA

maar liefst 80 procent van je spiergroepen traint. Bij studio Fast Fit in Amsterdam maakt de ROM-machine onderdeel uit van een totaalconcept. Behalve trainen kun je er ook gebruikmaken van

de infraroodsauna en de hydromassagebank, om zo het trainingseffect van de ROM-machine te verhogen. Kenmerkend voor het trainen met een hoge intensiteit is dat je lichaam niet alleen tijdens de training een groot aantal calorieën verbruikt, maar dat je ook na afloop van je training nog calorieën verbruikt. De infraroodsauna

OOK TOPSPORTERS MERKEN DAT ZE BETER GAAN PRESTEREN DANKZIJ DE ROM-MACHINE

fungeert als aanjager van deze calorieverbranding. Om je herstel na een zware inspanning te versnellen, is er de hydromassagebank die je van top tot teen met krachtige waterstralen masseert.

Volgens trainer Hans Mars: "Er is geen apparaat dat in de buurt komt van wat er allemaal mogelijk is met de ROM-machine. Mensen die al jaren niet gesport hebben, worden fitter. En ook topsporters merken dat ze beter presteren in hun sport."

Volgens ons: Fast Fit is een bijzonder mooie studio voor *quality time* met jezelf. Je traint in je eentje (maar kunt natuurlijk altijd een trainer raadplegen), zit in een eenpersoons infraroodsauna en ook in de doucheruimte heb je privacy. Trainen op de ROM-machine blijkt verrassend simpel: vier minuten roeien voor het bovenlichaam en vier minuten steppen voor het onderlichaam.

Prijs: Sluit je bij Fast Fit een jaarabonnement af, dan train je de eerste maand gratis. Daarna betaal je € 55 per maand en mag je onbeperkt gebruikmaken van de ROM-machine, hydromassagebank, zonnebank en infraroodsauna.

Waar: Onder andere bij Fast Fit in Amsterdam, www.ff-fastfit.com. Kijk voor meer adressen op www.exerciseworx.nl **G**

KORT MAAR SUPEREFFICIËNT TRAINEN



Danny Sterman.

Lange tijd was drie keer per week minimaal een uur trainen met een lage tot matige intensiteit (50 tot 70 procent van je maximale hartslag) het advies als je wilde werken aan je conditie en figuur. Steeds meer trainers zien echter in dat korte sessies

krachttraining met een hoge intensiteit – *high intensity training* – hetzelfde of misschien zelfs een beter resultaat opleveren. Danny Sterman is personal trainer en leidt fitnessinstructeurs op. "Ik raad anderhalf uur krachttraining af. Bij kracht-

training vraag je het uiterste van je spierkracht. Je kunt niet langdurig trainen op die intensiteit. De intensiteit die een *high intensity training* van je vraagt, vergt echter wel motivatie, discipline en de begeleiding van een personal trainer."