

Druk, druk, druk. Met je werk, je gezin, met alles eigenlijk. Logisch dat bewegen er dan dikwijls bij inschiet.

Dé oplossing? Fast Fit. Redacteur Fleur Baxmeier probeert het uit: "Binnen een kwartier verlies ik 600 calorieën, wordt cellulitis afgebroken en verbetert mijn huidfunctie."



Fit in 8 min

"Blijf goed rechtop zitten en duw nu de stangen naar voren. Nee, niet je rug gebruiken. Duw vanuit je buikspieren!" Met een rood hoofd van de inspanning zet ik kracht en duw de stangen naar voren. "Goed zo," hoor ik de trainer roepen. Ik voel mijn hart kloppen in mijn keel. Zweetdruppels rollen over mijn voorhoofd. Wat is dit zwaar! "Trek de stangen nu terug, duw ze opzij en breng ze weer in de beginpositie voor je buik. Nog maar tien seconden!"

Het is lunchpauze. Normaal gesproken zit ik rond deze tijd achter een stapeltje boterhammen en een fruitsalade. Vandaag sta ik in het splinternieuwe *Fast Fit Center* in Amsterdam uit te hijgen van mijn trainingssessie op de revolutionaire ROM-machine. "De eerste keren zijn het zwaarst, omdat je tegelijkertijd de bewegingen moet aanleren en kracht zetten," legt operational manager

Hans Mars uit. "Na een paar keer trainen zal dat gemakkelijker gaan." Enigszins sceptisch stapte ik een uur eerder het centrum binnen dat zichzelf aanprijst als 'The most effective workout center'. "Het klinkt misschien ongelooflijk," aldus Hans, "maar 2x4 minuten op de ROM-machine staan echt gelijk aan anderhalf uur gewoon trainen. Het geheim is dat dit de enige machine is waarop je al je spiergroepen tegelijkertijd gebruikt – je rekt en strekt alles. Het is een topmachine voor iedereen die in korte tijd fit wil worden."

Perfect voor een drukbezette vrouw als ik. Maar hoe werkt het *Fast Fit*-concept? "Het is heel simpel," zegt Hans. "Als jij anderhalf uur traint in de sportschool, kun je maar heel weinig spieren tegelijkertijd belasten – anders houd je het gewoon niet vol. Zet je zoals op de ROM-machine al je spieren tegelijk op een intensieve manier aan het

werk, dan behaal je in een veel kortere tijd een net zo goed of zelfs beter resultaat dan op een 'gewoon' fitnessapparaat." De grote 'maar' hierbij is dat je niet iedereen die voor de eerste keer komt trainen direct intensief kunt belasten. Toch? "Juist daarom is deze machine zo uniek," lacht Hans. "Je kunt 'm instellen op verschillende levels: voor topsporters op level 10 of voor je grootmoeder op level 1. Het is onze ambitie om zo veel mogelijk mensen zo fit mogelijk te maken. Als je ongetraind bent, laten we je rustig beginnen."

Wat zal de uitslag zijn?

Voordat klanten aan hun eerste trainingssessie bij *Fast Fit* beginnen, worden ze eerst onderworpen aan een professionele lichaamstest. "Jouw beurt," zegt Hans als hij de uitslag heeft uitgelegd aan een stijlvol geklede vrouw van middelbare leeftijd. Op



uten

mijn blote voeten neem ik plaats op een groot uitgevallen weegschaal, terwijl Hans gegevens als mijn leeftijd en lengte invoert. In een mum van tijd rollen er een aantal papieren uit de printer. Wat zal de uitslag zijn?

"Je vetpercentage en lichaamsgewicht vallen binnen de marges, maar aan je conditie valt nog heel wat te verbeteren," wijst Hans op de statistieken. Aan de hand van de testuitslag stelt hij de ROM-machine in op het laagste niveau machine en legt uit wat ik precies moet doen. "Je traint eerst vier minuten je hele bovenlijf, van armen en borstkas tot buik," zegt hij. "In de vier minuten daarna train je de onderkant van je lichaam."

Ik ga op één van de twaalf machines zitten die langs de achterwand van het luxueuze trainingscentrum zijn opgesteld. Om voldoende privacy te hebben, zijn tussen alle

machines wandjes opgesteld – maar mijn trainer verliest me niet uit het oog. "Op het apparaat zie je een target staan. Probeer dat te halen!" Ik trek en duw en beweeg mijn armen opzij. Als ik even dreig te verslappen, is daar Hans om me op te peppen: "Vooruit, nog maar één minuut."

Uitgeput ben ik na het trainen van mijn bovenlijf. Maar ook trots omdat ik het target heb weten te halen. Kom maar op met die volgende vier minuten! Ik loop naar de achterkant van de ROM-machine om plaats te nemen op iets wat nog het meest wegheeft van een uitgebouwd stepapparaat. "Houd je bekken en rug stil en duw je benen op en neer. Iets hoger, harder duwen. Houd je rug stil!" Voordat ik het weet, zijn ook deze vier minuten voorbij.

"Dat ging best toch?" zegt Hans bemoedigend. "Klaar voor het volgende onderdeel?" Ho, wacht! Het volgende onderdeel? "Fast

Fit is een totaalconcept op het gebied van afvallen, figuur- en conditieverbetering," glimlacht Hans. "Behalve de ROM-machine hoort daar ook een hydromassage bij die zorgt voor de afvoer van afvalstoffen en een bezoek aan de infraroodsauna als aanjager voor de calorieverbranding."

Dag spierpijn!

Een intensieve training, gevolgd door saunabezoek en een massage neemt in een normale sportschool minimaal een halve dag in beslag. Zo niet bij *Fast Fit*. "Zelfs als je van alle mogelijkheden gebruik wilt maken, ben je maximaal één uur kwijt," aldus Hans. Hij tipt om drie keer per week het hele 'rondje' te maken: "Dan ga je flink vooruit met je conditie en je lichamelijke en geestelijke gesteldheid, zonder dat je spieren overbelast raken."

Hij wijst me de weg naar een apart kamertje ▶

waar ik de hydromassagebank vind. Een paar tellen later lig ik heerlijk te ontspannen. In de folder lees ik dat 'de door een lichaamsscan individueel verstelbare bank zorgt voor een betere doorbloeding van de spieren en de huid (dag spierpijn!) en behalve een ontspannend ook een stressverminderend effect heeft.' Héérlijk. Helemaal opgepept ga ik door naar het laatste onderdeel: de sauna.

"Intensief bewegen op de ROM-machine stimuleert de stofwisseling, waardoor de daaraan gekoppelde calorieverbranding sterk stijgt," legt Hans uit. "Aansluitend gebruik van de infraroodsauna zorgt ervoor dat de calorieverbranding nog meer wordt gestimuleerd." Binnen een kwartier verlies ik 600 calorieën, wordt cellulitis afgebroken en verbetert mijn huidfunctie. Alles bij elkaar geteld, heb ik het afgelopen uur maar liefst 1700 calorieën verbrand!

"Er is heel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar *Fast Fit* en elke keer blijkt daaruit dat het écht werkt," zegt Hans. "Omdat je de training langzaam opbouwt, ontwikkel je steeds meer spiermassa en steeds meer zuurstof opnemend vermogen. Je kunt in één minuut tijd dus steeds meer zuurstof opnemen en daardoor ook steeds meer energie verbranden. Binnen twee maanden trainen, bouw je een fitheidsniveau op dat je nog nooit hebt ervaren."

Dáár moet ik het fijne van weten. In de weken daarna offer ik mijn pauze drie keer per week op voor een *Fast Fit*-sessie. Met plezier, want het trainen gaat steeds soepeler. Doordat je de machine kunt instellen op jouw niveau, blijft het behalen van het target een uitdaging. En als ik het even niet zie zitten, is er altijd een trainer in de buurt om me te begeleiden. Na amper een maand voel ik me al stukken fitter en energiever. Het moge duidelijk zijn: *Fast Fit* is een blijvertje! ❏

No time to get fit? Get fit in no time!

Vooralsnog is er alleen een *Fast Fit* locatie op de Rijnstraat in Amsterdam, maar binnen vijf jaar zullen er vijftig tot honderd *Fast Fit* Centers door het hele land worden geopend. Als je een jaarabonnement neemt, kun je – na de eerste gratis maand – voor € 55 per maand onbeperkt gebruik maken van de ROM machine, hydromassagebank, zonnebank en infraroodsauna. Kijk voor meer informatie op www.ff-fastfit.com



'2x4 minuten op de ROM-machine staan écht gelijk aan anderhalf uur gewoon trainen'

