

Natuurlijk wilt u dit nieuwe jaar goed beginnen. Met deze tips voor een gezond en energiek 2008, komt dat helemaal in orde.

### **Fast Fitness**

Wie zegt dat een goede workout meer dan tien minuten moet duren? De bedenkers van de *High Intensity Training*, de nieuwe trend op fitnessgebied, in elk geval niet. Onder het mom *No time to get fit? Get fit in no time!* zou je met slechts drie keer per week acht minuten trainen (of vier minuten per dag) een strakker en fitter lijf kunnen opbouwen. Met het supersonische ROM-apparaat (*Range of Motion*), behaal je dezelfde resultaten als wanneer je dagelijks een uur zou zwoegen en zweeten op de loopband. Het klinkt te mooi om waar te zijn, vinden zelfs de makers van dit 'martelwerktuig'. Maar als zelfs TNO zegt dat het klopt, wie zijn wij dan om daaraan te twifelen? Het geheim van het apparaat is dat je alle spiergroepen tegelijk traint, en wel met een razend hoge intensiteit. Niet bestemd voor watjes dus. In Amsterdam vindt u een *Fast Fit*-sportschool, met alleen ROM-apparaten.