

AMSTERDAM



Gepensioneerd psychiatisch verpleegkundige Jan Baars is na een voorzichtig begin dolenthousiast over de trainingen met het ROM-apparaat

Tempel voor het lichaam

Op de plaats van een rooms-katholieke kerk in Amsterdam-Zuid staat nu een wondermachine voor de sporter met haast: in 8 minuten fit zonder geploeter

Liesbeth Wytzes Foto's Marco Hillen

Vroeger stond hier een kerk, de rooms-katholieke Thomas van Aquino-kerk. Die werd afgebroken en waar ooit het Lam Gods werd aanbeden, staat nu een tempel voor het lichaam. Fast Fit, in de Amsterdamse Rijnstraat. Anders dan bij andere sportscholen, waar je aan de buitenkant niet kunt zien wat er binnen gebeurt, staat hier een toestel in de etalage, uitgelicht alsof het om een heel bijzonder kunstwerk gaat. Maar deze sportschool lijkt in meer opzichten niet op de gemiddelde sportschool. De ruimte ziet er gelikt uit. Alles is wit en zwart, en strak. De muren zijn gelakt in witte hoogglans, er staat een smetteloze witleren bank. Een handvol plasma-televisieschermen, en dan de ruimte waarin twaalf identieke machines naast elkaar staan, met wandjes ertussen.

Er is maar één toestel, de indrukwekkende, handgemaakte, peperdure, zo goed als onverslijtbare ROM-machine. ROM staat voor *Range Of Motion*. Dat toestel heeft als het ware een handvol andere toestellen in zich verenigd en kan dus ook veel. De ROM-machine kan alles, daar is operational manager Hans Mars (38) vast van overtuigd. Mars, gebruid, gespierd, heeft gewerkt als projectleider op een internaat voor moeilijk opvoedbare jongeren. Daarna was hij *personal trainer*. In zijn vrije tijd deed hij jarenlang aan topsport en dan vooral aan *full contact karate*, volgens Mars 'een heel beschaafde sport'. In die sport moet je lichamelijk superfit zijn en mentaal ijzersterk. Laat je tijdens een gevecht één keer je zwakke plek zien, dan slaat

de tegenstander meedogenloos toe. En omgekeerd. Daardoor heeft Mars geleerd om heel goed te kijken naar andere mensen. En dat komt hem nu van pas.

Neem Jan Baars (63), gepensioneerd psychiatisch verpleegkundige. Toen Fast Fit opende in oktober, kwam hij heel timide binnen. Eens, zegt hij, ging hij hier naar de kerk. Inmiddels is hij veel fitter, hij loopt rechtop, hij ziet er zelfverzekerd uit. 'Toen ik begon had ik geen conditie en last van mijn heup,' zegt hij. 'In het begin was ik erg moe. Maar nu voel ik me veel vitaler. Ik kom hier echt met plezier.' Zwetend staat hij even later op het apparaat. Helemaal moeiteloos gaat het niet. Mars kwam de ROM-machine tegen in de Verenigde Staten en was meteen dolenthou-



Amsterdam



Studente Floor Vreeswijk zit voor het eerst op de ROM. Ze wil afvallen



Het apparaat is in te stellen naar ieders wensen en mogelijkheden



Als een kostbaar kleinood staat de ROM-machine in de etalage



Fast Fitmanager Hans Mars legt uit hoe alles precies in z'n werk gaat

siaat. 'Ik was bekap en zwaar onder de indruk.' In het gebruikelijke geploeter op een sportschool zag hij nooit iets. Wat is er nou leuk aan honderd keer dezelfde beweging maken? Dat doe je in het dagelijks leven ook nooit, je hebt zulke bewegingen alleen maar nodig als je moet revalideren. Maar ja, wie op een kantoor werkt en daar per auto heen gaat, moet wel iets doen. Het gaat snel op de ROM. Twee keer 4 minuten, eerst zittend het bovenlichaam aanpakken, dan staand achterop het onderlichaam. Drie keer per week, en klaar ben je. Mars vertelde twee bevriende ondernemers over de machine en zo ontstond een plan: Fast Fit Lifestyle. 'Het is de bedoeling dat we de komende vijf jaar zo'n vijftig tot honderd filialen gaan openen,' zegt general manager Maikel Rondon (35). De tweede vestiging wordt binnenkort elders in Amsterdam geopend. Alles is hier berekend op snel resultaat. Er is ook nog een solarium, waarin je rechtop staat en in maximaal 8 minuten klaar bent, en een aantal eenpersoons infrarode sauna's. Daar moet je een halfuur in zitten en de calorieën verdwijnen moeiteloos. Zo'n 600 per keer, volgens de folder, en daar hoeft je niks voor te doen. 'Inspanning en ontspanning, daar gaat het om,' zegt Mars. 'Maar hier is de inspan-

ning kleiner dan de ontspanning.' Die ontspanning is maximaal op het zwarte massagebed, een waterbed dat sterke stralen op het lichaam mikt. Het voelt alsof honderden harde kabouteruistjes tegen het lichaam beuken. Wie zich bij Fast Fit aanmeldt, wordt eerst helemaal onderzocht. Daarvoor is een speciaal apparaat aanwezig dat via stroomstootjes door het lichaam gewicht, vetpercentage, botmassa en nog zowat onderzoekt. Dit alles volgens de voorschriften van de World

Het voelt alsof honderden harde kabouteruistjes tegen het lichaam beuken

Health Organisation. Zo zie je precies hoe fit je bent, want ook daarvoor krijg je een score. Aan de hand van dat rapport wordt de instelling van het ROM-apparaat bepaald. Wie vaak komt - twee of drie keer per week - wordt elk kwartaal getest om te zien hoe de vooruitgang is. Student Floor Vreeswijk (25), bijna klaar met arbeids- en organisatiepsychologie, hoopt maar dat het werkt. Ze wil 16 kilo af-

vallen en komt op aanraden van een vriendin, die in drie weken 4 kilo kwijt was. Ze is vandaag voor het eerst en kijkt nog een beetje bedenkelijk, maar ze gaat het wel proberen. Al was het maar om haar vetpercentage aan te pakken. 'Dit is de enige machine die ik ken waarmee uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid worden geoefend,' zegt Mars. En je kunt doorgaan met oefenen tot op hoge leeftijd. Tweeduizend mensen hebben zich al aangemeld sinds de opening in oktober, onder wie drie tachtigplussers. Je betaalt per keer of je neemt een jaarabonnement, waarbij de eerste maand gratis is. Hans Mars kent iedereen, zegt hij. 'En anders kennen ze mij zeker.' De effectiviteit van de ROM-machine wordt niet door iedereen geloofd. Zo snel, en met zo weinig inspanning? Er komen vaak 'undercover' trainers om het apparaat te testen. Maar volgens een onderzoek van TNO werkt het apparaat wel degelijk: 'Training bij ongetrainden zorgde voor een toename van de fysieke fitheid,' zo bleek nadat een aantal proefpersonen acht weken drie keer per week had getraind. Alleen de vrouw van meneer Baars kan geen gebruik maken van de ROM: ze is heel klein, 1,48 meter, en dus zijn haar benen te kort. ■