

GOEDE VOORNEMENS 2007: redacteurs testen revolutionair fitnessapparaat

DE KILOKNALLERS KOMEN IN ACTIE!

Ze hebben drie dingen gemeen: ze werken voor Panorama, ze zijn te vet en ze hebben te weinig tijd om te sporten. Het nieuwe revolutionaire ROM-apparaat moet dus uitkomst bieden. Acht minuten 'rommen' zou hetzelfde rendement opleveren als één uur sporten. En dus worden de heren vanaf 1 januari aan het werk gezet. Drie keer per week, drie maanden lang. In april ziet u het eindresultaat.

TEKST MYLÈNE DE LA HAYE FOTO'S GOFFE STRUIKSMA



We stellen u voor aan Vico Olling, Pieter Groenewold en Thomas Braun. Of althans; wat ervan over is. Ooit waren deze drie heren gezegend met een strak en goddelijk lichaam. Waar ging het zo vreselijk mis? Is het hun zittende bestaan? Of toch die gezinsverpakking pinda's die op moet? Is het wellicht die patat- en kroketver-slaving? Of toch het misplaatste idee dat vrouwen een buikje leuk vinden? Hoe dan ook, het is zonde. Dood- en dood-

zonde. En hun excuus is altijd hetzelfde: geen tijd om te sporten. Die smoes gaat vanaf nu niet meer op. De ROM-machine, een nieuwe fitness-sensatie uit Amerika belooft het. Dit apparaat is zo efficiënt dat acht minuten trainen hetzelfde resultaat geeft als een uur lang intensief sporten. Acht minuten Thomas, Pieter en Vico. Acht minuten! En dit is géén Tell Sell-commercial. U raadt het al, de heren kunnen er niet meer onderuit. Met lege handen staan ze voor het groeiende leger vrouwelijke

collega's dat er schoon genoeg van heeft dat er van hen altijd wordt verwacht dat ze beeldig en slank zijn, terwijl kerels er steeds meer als, sorry dat ik het zeg, voddendebal bij gaan lopen. Maar blijkbaar zijn deze drie mannen op het punt aanbeland dat ze echt niet meer vol trots hun spiegelbeeld bekijken. En ze weten alledrie: het onvermijdelijke moment dat ze hun 'beste vriend' nog slechts via de spiegel kunnen bewonderen, komt er kei- en keihard aan. En daar wordt niemand gelukkig van. ■



Kiloknaller 1: 8 kilo dumpen

COLUMNIST/EINDREDACTEUR THOMAS BRAUN: 20 KILO VET. (Leeftijd: 40. Lengte: 1.86 m. Gewicht: 89 kg.)

Wat denk je als je in de spiegel kijkt?

"Bah."

Wat is je grootste verleiding?

"Bastognekoeken."

In hoeverre let je op wat je eet en drinkt?

"Dat verschilt per periode. Vaak let ik er totaal niet op. Soms, als ik in een gezonde bui ben, eet ik mager en weinig en drink ik nauwelijks. Verder let ik er goed op of er genoeg bastognekoeken in huis zijn."

Waarom heb je het zo vreselijk laten verslonzen?

"Druk, druk, druk."

Wat vindt je vrouw van je huidige conditie?

"Ze zegt dat ze het niet erg vindt. Daarmee bedoelt ze dat ze een kat in de zak heeft getrouwd."

Hoe is jouw lichaam samengesteld?

"Vocht: 49.9 kg. (is normaal, red.) Spieren: 13.4 kg. (is normaal, red.) Botten: 4.81 kg. (is normaal, red.) Vet: 20.2 kg. (is te veel, moet tussen de 9 en 18 kilo liggen, red.)"

Wat moet anders?

"Ik moet 8 kilo vet kwijtraken."

Gaat dat lukken?

"Weet ik niet. Ik ben er niet gerust op."



Kiloknaller 2: 12 kilo dumpen

VERSLAGGEVER PIETER GROENEWOLD: 25 KILO VET. (Leeftijd: 54. Lengte 1.82 m. Gewicht 98.6 kg.)

Wat denk je als je in de spiegel kijkt?

"Een paar kilo eraf en verder niets meer aan doen."

Wat is je grootste verleiding?

"Een dubbele whopper van de Burger King, een satékrokot van Eric's Automatiek te Zaandam, een aardbeien milkshake, een malt whisky, zelfgemaakte lasagne, Laotiaanse wipkip, sushi en/of sashimi, een T-bonesteak van de grill, een Belgisch abdijbier, moet ik nog doorgaan?"

In hoeverre let je op wat je eet en drinkt?

"Alleen verse producten!"

Waarom heb je het zo vreselijk laten verslonzen?

"Ho, ho, wat een akelig vrouwenwoord. Mannen verslonzen niet. Maar goed, zoiets gaat heel

geleidelijk. Op m'n 30ste woog ik nog 85 kilo. Dan trouw je. Stopt met voetballen. En met karate. Koken wordt een hobby en 24 jaar later weeg je zomaar 98,6 kilo."

Wat vindt je vrouw van je huidige conditie?

"Een paar kilo eraf zou ze toejuichen. Niet alleen uit esthetisch oogpunt, maar ook qua gezondheid."

Hoe is jouw lichaam samengesteld?

"Mijn botmassa bedraagt 5.02. (Dat cijfer moet liggen tussen de 3.79 en 4.63, red.) Zware botten dus, ik wist het wel! Mijn vetmassa mag maximaal 17,5 bedragen, maar is 25.1. Mijn spiermassa bedraagt 14.3 terwijl die tussen 11.0 en 13.4 moet liggen. Stevig gespierd dus ook. Tot slot drink ik veel, maar houd ook te veel vocht vast: 54.2. Dat zou moeten liggen tussen 41.0 en 50.1."

Wat moet anders?

"Ik weeg nu 98.6 kilo. Mijn streefgewicht is 86.5 kg. Er moet dus 12.1 kilo worden afgefallen. Lou-ter en alleen vet!"

Gaat dat lukken?

"Ruim 12 kilo eraf in twaalf weken lijkt wat te veel, maar een score onder de 90 kilo gaat zeker lukken."

Bij het ROM-toestel gebruik je 80 procent van de spieren, bij een gewoon apparaat 20 procent

IS DIT EEN WONDERAPPARAAT?

De ROM-machine (Range of Motion) wordt in Nederland geëxploiteerd door de zakenbroers Jaco en Pieter Sybrandy. Op dit moment hebben ze, bij wijze van proef, één studio in de Rijnstraat in Amsterdam. Maar als het aan hen ligt, zijn er over een paar jaar door heel Nederland honderd zogenaamde Fast Fit studio's te vinden, waarin uitsluitend ROM-machines staan. Onder het motto *No time to get fit? Get fit in no time!* hopen de broers een snel, goedkoop en toegankelijk fitnessconcept op de markt te brengen. Een patent uitzijnde Jaco Sybrandy legt uit: "De ROM-machine is ideaal voor iedereen die een hekel aan sporten heeft of het te druk heeft om er veel tijd aan te besteden. Volgens ons is dat de overgrote meerder-

heid. Als je het leuk vindt om drie keer per week een uur te gaan rennen moet je dat lekker blijven doen. Maar als je om je heen kijkt, zie je dat slechts weinigen die discipline kunnen opbrengen." Zullen onze drie Panorama-mannen over drie maanden een strak, gezond en slank lichaam hebben? "De ROM-machine is goed, maar geen wondermiddel. De mannen moeten natuurlijk ook op hun eten en drinken letten. Er zal ook geen heftige gewichtsafname komen, maar wel een flinke spieropbouw. En aangezien spieren zwaarder zijn dan vet zal er aan het gewicht niet sensationeel veel veranderen. Maar de vorm van de mannen wordt zeker beter." Begrijpen jullie dat de belofte van deze

machine, acht minuten trainen met hetzelfde rendement als één uur sporten, te mooi lijkt om waar te zijn? "Tuurlijk. Onze grootste uitdaging was het om deze machine uit de Tell Sell-hoek te houden. Daarom hebben we ook besloten de machine te laten testen door TNO (Nederlandse Organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek, red.). Dat was best spannend want wij, als gepassioneerde 'rommers', wisten uit ervaring wel dat deze machine écht iets met je doet maar of de conclusie van TNO net zo juichend zou zijn, was afwachten. Gelukkig werden onze ervaringen bevestigd door hun bevindingen." Kun je kort uitleggen waarom deze machine zo effectief is? "Alle fitnessapparaten die we ken-

nen, zijn gebaseerd op bewegingen uit ons dagelijkse leven. Lopen, traplopen, roeien, fietsen. Al die activiteiten hebben slechts een beperkte effectiviteit, niet alle spieren worden belast. De ROM-machine is een combinatie van al die dingen en elke beweging die je maakt belast een bepaalde spiergroep. Bij een normaal fitnessapparaat gebruik je 20 procent van je spieren; bij het ROM-apparaat gebruik je 80 procent. Dus een buitengewoon hoog percentage over een maximale range; gekoppeld aan een computergestuurde, voortdurend aangepaste belastinggraad. Het is gebaseerd op HIT (High Intensity Training), een trainingmethode die normaal alleen voor topsporters wordt gebruikt, maar middels dit

apparaat nu ook toegankelijk is voor de ongetrainde sporter. Omdat alle bewegingen vloeiend zijn is er vrijwel geen blessuregevaar." Hoe degelijk was het TNO-onderzoek en wat was hun conclusie? "Dat was behoorlijk degelijk. Zestien personen zijn gedurende twee maanden gevolgd. Ze deden drie sessies per week van acht minuten; in totaal iets meer dan drie uur. De resultaten werden wetenschappelijk verantwoord gemeten. Parallel daaraan deden wij met de deelnemers bio-impedantietests, dat is een scan waarmee iemands lichaamssamenstelling in beeld wordt gebracht. De resultaten waren verbluffend."

Drie uur effectieve trainingstijd op de ROM-machine leidt volgens de twee broers tot 72 procent meer uithoudingsvermogen. Tot 9,7 procent meer dynamische spierkracht, de bewegende spieren dus die je bewegingen krachtiger maken. Tot 5,2 procent meer statische spierkracht, dat zijn spieren om in een bepaalde positie te blijven en een goede houding te hebben. Tot 3,5 procent meer maximale zuurstofopname: je longen, hart en bloedvaten krijgen meer capaciteit en dat leidt tot meer energie. Tot 3,5 procent minder vetpercentage; het ideaal vetpercentage ligt tussen de 17 en 27 procent, afhankelijk of je een man of een vrouw bent. Dus 3,5 procent verlaging is

in dat licht behoorlijk veel. De officiële conclusie van TNO was: "Training op de ROM-machine zorgt bij ongetrainden voor een toename van de fysieke fitheid. In vergelijking met een conventioneel laag- of middel-intensief trainingsprogramma is training op dit apparaat tijds efficiënter in het vergroten van de maximale zuurstofopname. Tijdens het onderzoek deden zich geen blessures voor." Laatste vraag: kunnen we dit verheugende nieuws nog ergens verifiëren? "Uiteraard. Op de officiële site van TNO." www.tno.nl/defensie_en_veiligheid/producten_en_diensten/certificeren/SVO_Fast_Fit.pdf

Kiloknaller 3: 10 kilo dumpen

CHEF REDACTEUR VICO OLLING: 33 KILO VET. (Leeftijd: 35. Lengte 1.86. Gewicht 105.4 kg.)

Wat denk je als je in de spiegel kijkt?

"Die moet nodig schoon gemaakt worden, die spiegel."

Wat is je grootste verleiding?

"Happie, drankie, je kent 't wel."

In hoeverre let je op wat je eet en drinkt?

"Tja, soms wel en soms niet. En soms iets vaker niet dan wel."

Waarom heb je het zo vreselijk laten verslonzen?

"Drukke baan, veel hobby's, twee kinderen en nog wat meer van dat soort dingen..."

Wat vindt je vrouw van je huidige conditie?

"Die houdt sowieso van me, toch?"

Wat is jouw lichaamssamenstelling?

"Lichaamsvocht 52,4 kg. (is normaal, red.), spieren 14,2 kg. (is normaal, red.), botten 5,24 kg. (ietsje zwaarder dan gemiddeld, red.), vet 33,6 kg. (is te veel, moet tussen de 9 en 18 kilo zijn, red.)"

Wat moet anders?

"Minder vet, hè?"

Gaat dat lukken?

"Ik ga voor 10 kilo minder, maar ik begrijp nu dat spieren zwaarder zijn dan vet dus laat ik zeggen dat ik in ieder geval 10 kilo vet kwijt wil. Ik hoef niet zo nodig al mijn vet kwijt. Je raakt er toch ook een beetje aan gehecht."

