

## Train het onzichtbare



Welke weg zou je liever nemen?



Je moet een kast in elkaar zetten. Welke gereedschapskist zou je kiezen?



Welke driehoek staat stabiel?

Deze vragen zijn erg makkelijk te beantwoorden, toch? Iedereen rijdt liever op een snelweg zonder file. Een kast in elkaar zetten kan lastig zijn maar het is nog veel lastiger met slecht gereedschap. En zelfs dronken weet je dat de rechter driehoek nog sneller omvalt dan een puber na 40 glazen wodka. Maar wat heeft dit te maken met trainen? Wat zou je zeggen als de meeste mensen standaard kozen voor de omweg, het roestige gereedschap of voor de instabiele driehoek? Wat als dit onzichtbare redenen zijn waar blessures door kunnen ontstaan? Redenen die jouw vooruitgang tegenhouden?

Ik zal meteen met de deur in huis vallen:

\*De snelweg staat voor je nek

\*De gereedschapskist staat voor je handen en polsen

\*De driehoeken staan voor de je voeten en enkels

Spiereen waar over het algemeen geen tot zeer weinig aandacht aan besteed wordt TENZIJ het mis gaat. Je nek waar alle zenuwen door heen lopen; je handen waar je alles mee vastpakt en manipuleert; je voeten waar je de hele dag op staat. Als je nek stijf is en niet volledig mobiel is heeft dit effect op alles wat er door heen loopt. Iedereen die ooit zijn pols verzwikt heeft weet hoeveel vanzelfsprekende zaken ineens heel lastig worden. En natuurlijk is er niks heerlijker dan een trap op sprinten met een dikke enkel. Dat was sarcastisch.

Kunnen we deze gebieden helemaal bulletproof krijgen. Het antwoord is nee. Maar wekelijks aandacht geven aan deze gebieden zal je alleen maar voordelen opleveren. Sterkere voeten en enkels zullen elke squat of deadlift variant beter maken. Elke sprint of duurloop gaat lekkerder lopen en je kan het vaker gaan doen zonder extra problemen. Getrainde polsen en handen maken elke fitness workout voor het bovenlichaam beter. Zo staan niet veel mensen stil bij het feit dat een betere grip je chin up direct een heel stuk makkelijker maakt. Een stijve nek kan een heel scala aan kleine ongemakkelijkheden geven van hoofdpijn tot stijve kuit en alles ertussen.

Het begint te lijken alsof ik je nieuwe handen, voeten en nek probeer te verkopen. Dat probeer ik eigenlijk ook. Na al deze verkooppraatjes word het tijd om voorbeelden van oefeningen te geven. Voor een kleine selectie aan oefeningen bekijk de binnenkort beschikbare video. Voer deze oefeningen trouw uit voor 30 min per week voor 8 weken lang en ervaar zelf het verschil. Voel je niks dan krijg je je geld terug. Ik weet niet van wie maar je krijgt het terug.

Wil je hier meer over weten dan kan je contact opnemen houd AALO Facebook, Instagram en Website in de gaten. Zorg tevens dat je de nieuwsbrief ontvangt. Tevens zal er begin 2017 een workshop zijn waar deze oefeningen en nog veel meer interessante oefeningen, concepten en theorieën uitvoerig behandeld worden. Deze AALO workshops zijn o.a. voor fitness fanatiekelingen, trainers, fysiotherapeuten en coaches die zichzelf blijvend naar volgend niveau willen tillen. Meer informatie op [www.aalo.nl](http://www.aalo.nl) en meer informatie over mij is te vinden op [www.virgilspier.nl](http://www.virgilspier.nl)

## **Basis concept**

Neem 15 tot 35 min per week de tijd om deze punten te trainen.

Beter concept

Beweeg en train deze punten dagelijks 5 min