

WERKEN OP DE BOERDERIJ VERSUS DE SPORTSCHOOL

Toen Michol, als kracht en conditie coach, in zijn jongere jaren een ijshockeyteam onder zijn hoede had, trainde hij ze in de basis van de fitnessoefeningen. Bankdrukken, deadlifts, squats, etc kwamen als vaste onderdelen terug in zijn trainingsprogramma's. En zijn spelers werden ook een stuk sterker door dit traditionele krachtschema. Maar toch bleek zijn team op het ijs tegen een aantal andere teams te verliezen. En dan voornamelijk op kracht, positionele kracht, op het ijs.

VIPR

Na een aantal keer zijn trainingmethoden te hebben aangepast en zijn spelers ook daadwerkelijk sterker zien worden, bleken ze toch keer op keer van dezelfde teams te verliezen. En Michol vroeg uiteindelijk aan de spelers van dat team wat zij nu daadwerkelijk deden in het krachthonk. En tot zijn grote verbazing was hun antwoord; 'wij trainen nooit in het krachthonk, want wij werken de hele dag op de boerderij bij onze vader, oom, etc'. Stom verbaasd begon Michol te analyseren en hij kwam tot de volgende conclusie.

De traditionele manier van krachttraining is een goede manier voor het opbouwen van kracht en spiermassa, maar heeft een aantal kenmerkende beperkingen ten opzichte van het werken op een boerderij of in de bouw.

Op de boerderij wordt een grote verscheidenheid aan klussen gedaan. Strobalen op de kar laden, een aantal palen de grond in slaan om een hek te bouwen, sleuven graven om sloten aan elkaar te verbinden, of aardappel zakken verplaatsen van de ene schuur naar de andere. Deze klussen hebben een aantal zaken gemeen en dat is dan ook gelijk de kern van het concept achter de ViPR.



- Whole Body Integration: het gehele lichaam, van spieren, pezen, botten, fascia (bindweefsel) en het centraal zenuwstelsel wordt gebruikt. Van je grote teen via je benen, naar je romp (core), naar je armen en handen. Alles werkt samen om de klus te klaren.
- Driedimensionaal: je beweegt in drie verschillende vlakken, namelijk het sagittale vlak (voorwaarts/achterwaarts), het frontale vlak (zijwaarts) en het transversale vlak (rotatie).
- Variatie: iedere beweging die je maakt om de klus te klaren is net weer iets anders als de beweging daarvoor. Je moet de strobaal hoger op de kar gooien, het gat dat je graaft moet breder en dieper worden, etc.
- Asymmetrisch: het komt nauwelijks voor dat je bij het verplaatsen of opvangen van een massa, de kracht op je lichaam gelijk verdeeld hebt. De ene arm is net iets meer gestrekt dan de andere, de ene heup iets verder naar links, enzovoort.

Whole body integration

Wat Michol ontdekte is dat hij en wij in de sportschool vaak spiergroepen isoleren. Je traint vandaag de borst en de biceps. Of, en dan nu nog een 15 min buikspieren aan het eind van de training. Daarnaast zijn de oefening heel vaak maar een- of tweedimensionaal en dan vooral sagittaal, een beetje frontaal, maar haast nooit transversaal oftewel rotatie. En moet een beweging met alle precisie en perfecte techniek worden uitgevoerd. Wat overigens met zware gewichten uiteraard ook heel verstandig is om blessures te voorkomen.

Maar kijk nu eens naar ons dagelijks leven of een sport die je beoefent. De bewegingen die je daar maakt belasten je gehele lichaam, bevatten veel rotatie en iedere keer net iets anders qua hoek in de gewrichten. Boodschappen uit de auto tillen, in de garage iets van de onderste of bovenste planken pakken, onze kleinste telg in de familie op een arm door het huis heen sjouwen. Allemaal voorbeelden. Dus wil je sterker worden voor in het dagelijks leven of voor jouw sport dan is het cruciaal om de bovenstaande punten altijd te integreren in je training. En laat de ViPR daar nu de ideale tool voor zijn! Met de ViPR integreer je de voordelen van het werken op de boerderij met de moderne vereisten aan training. Of dit nu in de sportschool is, thuis of ergens buiten.

**'WE ARE STRONGER AS A WHOLE,
THAN THE SUM OF OUR PARTS.' -
WIJ ZIJN STERKER ALS EEN GEHEEL
DAN EEN OPTELSOM VAN ONZE
LOSSE DELEN.**

19. ViPR Box drill

Startpositie, beweging en eindpositie:

voeten neutraal, ViPR in neutrale grip en in een squatpositie. Initieer de beweging door omhoog te komen, je heup in te draaien en met 1 hand de ViPR verticaal naast je lichaam te brengen. Daarna breng je de ViPR boven je hoofd en zak je weer door in een squat. Vanuit de squat kom je weer omhoog, draai je de andere heup in en breng je de ViPR weer verticaal naast je lichaam.



Tip

Zorg dat je een lange rug houdt als je de ViPR naast je hebt en voorkom dat je lichaam voorover gaat kantelen.

■ Voordelen: mobiliseren van voet/enkel, heup en bovenste deel van de ruggewervel plus opbouwen 3 dimensionale kracht in bovenlichaam.

20. ViPR HALO



Startpositie, beweging en eindpositie:

voeten neutraal en ViPR neutraal, starten met de ViPR naast je lichaam op heup hoogte. Breng de ViPR schuin voor je lichaam langs naar de andere schouder en draai hem over je hoofd heen. Vervolgens laat je de ViPR weer kruislings voor je lichaam langs komen naar de andere heup.

■ Voordelen:
mobiliseren van
bovenste deel
ruggewervel en
schouders, plus
opbouwen
3 dimensionale kracht
in bovenlichaam.



Tip

Verleg de focus naar de opwaartse beweging in plaats van de neerwaartse beweging en je lichaam ondervindt weer een totaal andere trainingsprikkel.