





Gebruik de natuur om een betere loper te worden

# De natuur als jouw fitness

*De natuur biedt ons talloze voordelen en trainingsmogelijkheden, zonder dat we het wellicht beseffen. Niet alleen biedt trainen in de natuur ons een verfrissende en motiverende omgeving om in te sporten, het is ook een kosteneffectieve manier om aan je fysieke én mentale gezondheid te werken. In dit artikel geeft sportkinesiste, krachtcoach en trailrunner Hanne Pardaens je praktische trainingstips om natuurelementen in je kracht- en cardio sessies te integreren.*

TEKST: HANNE PARDAENS

FOTO'S: GOLAZO, MATTHIAS JANSSEN & SHUTTERSTOCK







## “ Een groot voordeel van de natuur als outdoorfitness is de kostprijs: je betaalt he-le-maal niets ”

**T**rainen in de natuur biedt een frisse kijk op de traditionele trainingsmethoden. In plaats van ons te beperken tot de vier muren in de fitnessruimte kunnen we ons laten inspireren door de groene omgeving om ons heen. Of je nu rustig door het bos wandelt, jezelf uitdaagt op een heuvelachtig terrein of je spierkracht traint met behulp van boomstammen, stenen en banken: de mogelijkheden zijn eindeloos. Het groene landschap fungeert als een outdoorfitness die iedereen gratis ter beschikking heeft. Sommigen hebben het geluk dat het op wandel- of loopafstand ligt, terwijl anderen er misschien een klein stukje voor moeten rijden. Mensen die op het platteland wonen, hebben vaak meerdere mogelijkheden aan groene plekken, zoals velden of bossen, waar ze op hun gemak kunnen trainen. In stedelijke gebieden heb je meestal snel toegang tot een nabijgelegen park. Als dat niet het geval is, kan een snelle blik op Google Maps jou nieuwe groene plekjes in de buurt laten ontdekken. Je kan er met de fiets naartoe gaan en als het niet te ver is, kan zelfs een rustig loopje als opwarming dienen. Denk eens na: welk groen stukje omgeving heb jij in de buurt?

### VOORDELEN

Je komt terug van een lange dag op het werk en de zon schijnt buiten. Je hebt de hele dag binnen gezeten, vergaderingen gevolgd, verslagen geschreven en je had eigenlijk gepland om na het werk nog te gaan sporten. Je dacht eraan om naar de fitness te gaan voor wat krachttoefeningen en cardio op de loopband. Maar wanneer je naar buiten kijkt, heb je zin om na een hele dag binnen te hebben gezeten op het werk de frisse buitenlucht in te ademen.

Gelukkig zijn zowel je kracht- als cardiotrainingen met een beetje creativiteit gemakkelijk buiten uit te voeren. Denk bij krachttraining aan oefeningen zoals push-ups, squats, lunges en step-ups, die allemaal perfect

uitgevoerd kunnen worden in een park of zelfs gewoon in je achtertuin. Voor cardiotraining zijn er tal van opties: kies voor een vlak bospad bij een tempotraining, zoek een uitdagende helling voor een heuveltraining of verken een stukje bos tijdens jouw *Sunday long run*. Tijdens het lopen door bossen, parken of velden ervaar je niet alleen de fysieke voordelen van het lopen zelf, maar ook de mentale rust en de extra dosis motivatie. In de buitenlucht trainen nodigt uit om op ontdekking te gaan en nieuwe looppadjes te leren kennen. Elke trainingssessie voelt als een nieuwe ervaring, waarbij je telkens een andere omgeving verkent.

Een groot voordeel van de natuur als outdoorfitness is de kostprijs: je betaalt he-le-maal niets. In plaats van maandelijkse lidmaatschapskosten te betalen, biedt de natuur een gratis alternatief. Door gebruik te maken van een outdoorfitness kan je jezelf maandelijks trakteren op een dagje wellness, een etentje met je partner of zelfs op de aankoop van je eigen fitnessmateriaal.

### DE NATUURELEMENTEN INZETTEN

De natuur biedt een overvloed aan elementen die je kan inzetten om een effectieve en uitdagende training af te werken.

- Boomstammen of stenen kunnen dienen als gewichten voor krachttoefeningen, zoals lunges en squats.
- Een laaghangende tak kan je gebruiken als bar voor krachttoefeningen, zoals pull-ups.
- Een bank kan je gebruiken als box voor krachttoefeningen, zoals step-ups, single leg squats of drop jumps.
- Trappen kan je gebruiken voor plyometrische trainingen om spiersamentrekkingen en krachtoutput te maximaliseren.
- Heuvels kan je gebruiken om trainingen op een helling af te werken. ▷

## KRACHTOEFENINGEN IN DE NATUUR

**Squat:** zet je voeten op heupbreedte en zak door beide knieën. Zoek een boomstam of een steen voor extra gewicht

**Lunges:** maak grote uitvalspassen, bij voorkeur licht bergop. Zoek een boomstam of een steen voor extra gewicht

**Step-ups:** plaats één voet op een bankje en duw jezelf op tot een volledig gestrekt steunbeen.

**Single leg squat:** ga op één been staan met de bank vlak achter jou. Zak traag door je ene been tot je de bank tikt met je zitvlak en kom opnieuw rechtop. Herhaal dit zowel links als rechts.

**Single leg hip thrust:** ga met je bovenromp op de bank liggen en zet je voeten vlak op de grond. Maak een rechte plank tussen je schouders, heupen en knieën. Til één been van de grond en zak met je bekken op en neer. Herhaal dit zowel links als rechts.

**Push-ups:** plaats je handen op een bank en je voeten op de grond. Druk jezelf op met je handen. Moeilijker maken? Doe het tegenovergesteld: plaats je voeten op de bank en je handen op de grond. Voer dan een push-up uit.

**Shoulder press:** zoek twee zware boomstammen of stenen en neem er één in elke hand. Duw de natuurlijke gewichten dan vanaf je schouders boven je hoofd uit tot je armen volledig gestrekt zijn.

**Pull-ups:** zoek een laaghangende tak en trek je lichaam op.

... Wees creatief en stel zelf jouw eigen outdoor fitnessschema samen.



## OUTDOORTRAININGEN

Heb je een geschikt plekje in de natuur gevonden en heb je een beter beeld gekregen van de natuurelementen die je kan inzetten, maar weet je nog niet hoe je ze nu toepast in jouw trainingen? We geven je enkele voorbeeldschema's mee:

### KORTE HEUVELTRAINING

Een snelheidstraining kan uitgevoerd worden op een steile heuvel om extra kracht te trainen. Heuvels kunnen heel verschillend zijn. Door de hellingsgraad en de lengte van de heuvel aan te passen, kan je je training zwaarder of lichter maken.

<b>Opwarming</b>	Loop of fiets 15 minuten naar een steile heuvel in de buurt
<b>Activatie</b>	Squat, 3x10 + Lunges bergop, 3x10
<b>Kerntraining</b>	Sprint 10x de heuvel op (10"), wandel rustig weer naar beneden (2')
<b>Cooling-down</b>	Loop of fiets 15 minuten terug naar huis

### LANGE HEUVELTRAINING

Een intervaltraining kan uitgevoerd worden op een lange heuvel om extra kracht te trainen. Dit is zeker belangrijk voor trailrunners die beter bergop willen lopen, maar ook voor marathonlopers kan het helpen om langer efficiënter te lopen.

<b>Opwarming</b>	Loop of fiets 15 minuten naar een heuvel in de buurt
<b>Activatie</b>	Squat, 3x10 + Lunges bergop, 3x10
<b>Kerntraining</b>	Loop vlot, maar technisch de heuvel op (2'), jog rustig naar beneden - Herhaal dit 4 à 6x
<b>Cooling-down</b>	Loop of fiets 15 minuten terug naar huis

### TRAPPENTRAINING

Trappen zijn een goed trainingselement voor wie veel hoogtemeters wil maken. Daarnaast is het oplopen van trappen ook een goede vorm van plyometrie om je pezen te versterken.

<b>Opwarming</b>	Loop of fiets 15 minuten naar een lange trap in de buurt
<b>Activatie</b>	Step-up, 3x10 + Step-down, 3x10

<b>Kerntraining</b>	<b>Focus op plyometrie/frequentie:</b> loop de trap op met 1 voet per trede op een hoge frequentie. Herhaal dit tot je 100 treden hebt. Neem 5 minuten rust. Doe 3 à 5 reeksen. <b>Focus op kracht:</b> loop de trap op met telkens 1 trede tussen. Herhaal dit tot je 80 treden hebt. Neem 5 minuten rust. Doe 3 à 5 reeksen.
<b>Cooling-down</b>	Loop of fiets 15 minuten terug naar huis

### KRACHTTRAINING

Wil je sterker worden of een krachtigere loopstijl ontwikkelen? Dan kunnen volgende work-outs in de natuur jou hierbij helpen. Wees creatief en maak gebruik van de natuurelementen rondom jou.

<b>Opwarming</b>	Loop of fiets 15 minuten naar een groen plekje in de buurt waar een bank staat
<b>Kerntraining</b>	<b>Focus op bovenlichaam:</b> Shoulder press, 4x8 Push-ups, 4x10 Pull-ups, 4x6 <b>Focus op onderlichaam:</b> Squat, 4x8 Lunges, 4x10 - Step-ups, 3x10 / kant Single leg hip thrust, 3x10 / kant <b>Focus op boven- en onderlichaam:</b> Step-ups, 3x10 / kant Single leg squat, 3x10 / kant Shoulder press, 4x8 Push-ups, 4x10"
<b>Cooling-down</b>	Loop of fiets 15 minuten terug naar huis

### NU IS HET AAN JOU!

Heb je een leuke plek gevonden en ben je eens op verkenning gegaan? Welke natuurelementen heb je ontdekt? Naast fysieke voordelen heeft het trainen in de natuur ook mentale voordelen. De rustige omgeving kan je even doen vertragen, waardoor je minder stress ervaart. Dus trek je loopschoenen aan, ga naar buiten en geniet van je workout in de frisse buitenlucht! Wedden dat je na je workout in de natuur weer helemaal opgeladen bent?