

portretten

buiten sport je beter



Sporten is goed voor je. Búiten sporten nog beter. Deze wandelcoach, supinstructeur, bootcamptrainer en yogalerares kunnen het weten. Zij maken volop gebruik van de voordelen van de natuur.

wandelen

Jikke Hoogveld (49) kwam uit haar burn-out door te wandelen. Ze werd wandelcoach en helpt nu mensen die zijn vastgelopen een andere weg in te slaan.

"Ik heb altijd in het onderwijs gewerkt. Toen ik aan mijn rug moest worden geopereerd en een lang revalidatietraject inging, kwam mijn drukke leven plots tot stilstand met een burn-out tot gevolg. Ik ben opgekrabbeld door elke dag naar buiten te gaan en te lopen. Urenlang. Zo lukte het me om dingen op een rijtje te zetten, ik werd rustig van de natuur. Tijdens die wandelingen besefte ik: ik wil iets anders met mijn leven. Ik wil buiten zijn, ik wil wandelen! Toen ben ik gestart met de opleiding tot wandelcoach. Daar leerde ik dat het wetenschappelijk is bewezen dat natuur ontspant: je hartslag gaat omlaag en je ademhaling wordt rustig. Ik merk het ook aan mezelf. Als ik een hele dag binnen zit, word ik nukkig en onrustig. Ik knap er echt van op als ik naar buiten ga. Ik krijg ruimte in mijn hoofd. En het mooie van wandelen is dat het zo makkelijk in je dagelijkse leven in te passen is. Schoenen aan, voordeur open en gaan.

Tijdens het wandelen loop je naast elkaar. Dat geeft echt een heel andere dynamiek dan wanneer je tegenover je coach aan tafel zit. Als ik met iemand wandel hoeven we elkaar niet continu aan te kijken. Dat praat voor veel mensen makkelijker, opener. Vooral als het moeilijke onderwerpen betreft. Gaan we dan naar buiten, het bos in, dan komt het gesprek in een extra stroomversnelling. Je gaat eerder de diepte in, raakt sneller de essentie. In het bos voel je je veilig, omarmd en beschermd. Als wandelcoach zet ik die natuurkracht ook echt in. Ik zie wat er op mijn pad komt. Is dat een meertje, dan komt het gesprek aan de waterkant als vanzelf op spiegelingen. Vallen er blaadjes van bomen, dan vertelt ons dat misschien wel iets over loslaten. Het is niet zweverig, hoor. Maar het geeft vaak fijne inzichten. De natuur heeft ons zoveel te vertellen. Net als stilte. Veel mensen zijn een beetje bang voor stilte tijdens een gesprek, maar als je wandelt voelt niets zeggen nooit ongemakkelijk.

Ik luister vooral. Dat is voor veel mensen al een verademing. Dat ze hun verhaal kwijt kunnen, dat ze worden gehoord. Tijdens de wandelingen vallen dingen op hun plek. Ineens weten ze: dat ga ik doen. Of: zo ga ik het aanpakken. Meestal lopen we een kilometer of vijf. Al met al leg ik zo heel wat kilometers af, want we hebben thuis jachthonden en die willen net als ik niets liever dan naar buiten en bewegen."

www.jikkehoogveld.nl



'als ik naar buiten ga, krijg ik ruimte in mijn hoofd'

suppen

Niek van der Linde (43) staat elke dag op zijn supboard. Om intensief te trainen voor ultralangeafstandstochten of juist relaxed te peddelen om zijn hoofd leeg te maken na een drukke dag. Sinds 1996 geeft Niek ook suplessen.

"Ik sup overal. Het is maar net waar mijn hoofd naar staat op dat moment. Soms vind ik het leuk om de reuring van de stad te proeven, andere keren geniet ik van de stilte van de natuur. Tijdens zo'n tocht glijdt echt alles van me af. Je bent geconcentreerd bezig, hebt geen tijd om na te denken en je hoofd raakt steeds leger en lichter: het lijkt wel een vorm van meditatie.

Het is vooral de simpelheid van het suppen die me zo aanspreekt. Board, peddel, water. Dat is het.

Vroeger surfte ik veel, maar als surfer ben je erg afhankelijk van de wind. De ene keer waait het te hard, dan weer te zacht. Daar was ik klaar mee. Toen zag ik een dronefoto van een groepje suppers dat meedeed aan de Elfstedentocht. Dat zag er zo cool uit! Ik dacht: wow, dat wil ik ook, en zo is het begonnen. Nu heb ik zelf al een aantal keren de Elfstedentocht gesupt. 24 uur, non-stop. Geweldig.

Steeds meer mensen hebben een opblaasbaar supboard. Dat gooi je achter in je auto en je kunt suppen waar en wanneer je maar wilt: in de natuur, door de stad of op zee. Zelf sup ik het hele jaar door, maar de lessen starten begin in april en dan loopt het seizoen door tot eind november. Iedereen kan suppen. Waarom dan die lessen? Ik leer je de fijne kneepjes, waardoor je met hetzelfde gemak nét even wat harder gaat. Ook de regels op het water komen aan bod, zodat je weet wat je moet doen als er een boot jouw kant op komt. Niets ingewikkelds, maar ik merk vaak dat mensen zich na een paar lessen comfortabeler en veiliger voelen. Zo'n supboard is eerst een beetje wiebelig. Daarom beginnen we les 1 op de knieën, om te wennen aan het gevoel. In die positie leer je ook de basisvaardigheden: sturen, vaart maken, uitwijken, afremmen. Vervolgens gaan we staan. Je hoeft niet te balanceren, maar onbewust is je lichaam toch continu bezig om je evenwicht te bewaren. En precies dat is waarom suppen zo goed is voor je lijf, want elk spiertje wordt gebruikt. Zelfs die onder je voetzolen. 'Ik heb spierpijn in mijn voeten', hoor ik vaak. 'En bibberbenen!' Dat is spierspanning. Omdat je in het begin toch vaak wat krampachtig staat. Maar als je eenmaal gewend bent en je lijf ontspant, dan ben je al snel een met je board."

www.leersup.nl



'tijdens het suppen glijdt alles van me af'

bootcamp

Wouter van Driel (39) houdt van de sportschool. Maar nog meer van buiten sporten: dat geeft net even iets extra's. Meer zuurstof, meer energie, meer power. Zijn bootcamplessen draaien maar om een ding: plezier.

"Een boomstronk om op en af te springen, een bankje, muurtje of hekje om je aan vast te houden ... In elk park zijn wel elementen te vinden die van pas komen bij een outdoor bootcamp. Je kunt natuurlijk ook gewichten vanuit de sportschool mee naar buiten sjouwen, maar waarom zou je dat doen als je ook met je eigen lichaamsgewicht kunt trainen? Verwacht geen spierballen als je gaat bootcampen. Zeker, je traint alle spiergroepen en daardoor wordt je lichaam sterker en strakker, maar je bouwt vooral meer uithoudingsvermogen op. We beginnen elke les met een goede warming-up, dan gaan we dynamisch rekken en met conditie en kracht aan de slag. Elke les is anders, maar we eindigen altijd met een uitgebreide cooling down.

Binnen de groep sport iedereen op zijn eigen niveau. Je kunt prima bij nul beginnen, ook al heeft bootcamp de naam dat het heel zwaar is. Dat komt omdat het ooit is begonnen als militaire training. Maar de sport heeft zich flink ontwikkeld. Bootcamp is nu meer een verzamelnaam voor samen sporten in de buitenlucht. En dat is echt een andere ervaring dan sporten in een zaal. Neem alleen al de muziek. In een sportschool zweept de beat je flink op. Je ziet er veel mensen met beschermende oordopjes. Die heb je buiten niet nodig. We gebruiken af en toe wel muziek, maar veel minder hard. Daardoor hoor je je ademhaling, maar ook de vogels, de wind, de regen. We laten ons niet tegenhouden door een buitje. Ook dan is het lekker buiten. Niet dat ik zelf altijd sta te juichen als het regent, maar ik ga altijd. Je krijgt er zoveel energie van!

Bootcampen doe je in een groep en dat sociale aspect spreekt veel mensen aan. Je motiveert elkaar. Zo geef je vaak net even wat meer dan je dacht aan te kunnen. Ik vind het leuk om mensen uit te dagen, maar ik hou iedereen scherp in de gaten. Zeker beginners. Je wilt geen blessures. Mijn tip: probeer het gewoon een keer en kijk of je het leuk vindt. Dat vind ik de belangrijkste voorwaarde als je gaat sporten: je moet er lol aan beleven. Alleen dingen die je met plezier doet, hou je vol."

www.nomoreexcuses.nl

'je hoort de vogels, de wind en de regen'



yoga

Karina Delfos (52) geeft yoga op het strand. De oefeningen zijn min of meer hetzelfde als binnen in de studio, maar het effect is echt anders: je kunt beter voelen, jezelf beter afsluiten en beter in jezelf keren.

"Met je blote voeten in het zand of op een yogamatje, het geruis van de branding op de achtergrond. Het is zo relaxed. Op het strand ben je veel beter in staat om te voelen, om je af te sluiten van alles en in jezelf te keren. We mediteren, doen oefeningen. En na de les stimuleer ik mensen om mee de zee in te gaan. Ook dat kun je oefenen. Als je begint op een warme dag en daarna regelmatig een duik neemt, dan went je lichaam snel. Zelf zwem ik het hele jaar door. Weer of geen weer. Ik moet sowieso elke dag naar buiten, anders word ik diep ongelukkig.

Ik ben vaak op het strand. Het liefst als het nog heel rustig is, rond zonsopgang. Om te rennen, oefeningen te doen, te zwemmen of om alleen maar even in het zand te zitten. Dan sluit ik mijn ogen, laat alles van me afglijden en ik voel. Het zand, de regendruppels op mijn gezicht, de wind in mijn haren, de zon op mijn huid ... Weet je dat ik vrijwel nooit meer verkouden ben sinds ik elke dag buiten ben? Mijn weerstand krijgt er een boost van. Vroeger had ik het vaak koud. Ook dat is over. Het is zo makkelijk om te doen, want buiten is overal. Gooi je schoenen uit en stap met je blote voeten door de branding. Of door het natte gras. Voel. En adem. Je zult zien hoe fijn het is.

Ik had een baan die me regelmatig stress gaf, yoga bracht me rust en harmonie vanbinnen. Ik werd nieuwsgierig naar de filosofie erachter en volgde een 4-jarige opleiding. Nu geef ik les. 's Winters in de studio, maar zodra het kan op het strand.

Bij bewegen denken we nog vaak aan presteren. Sneller, hoger, verder. Maar bij yoga draait het daar helemaal niet om. Je werkt niet toe naar een eindresultaat, je hoeft niet alsmat beter te worden. Daar moeten veel mensen even aan wennen. Dan zie ik ze de allereerste lessen spiegelen aan anderen. Natuurlijk ben je nog niet zo soepel en lenig als je pas begint, maar het mooie is dat je snel vooruit gaat. Van de oefeningen wordt je lijf sterker en soepeler. De allergrootste kracht is dat je met yoga je zenuwstelsel kunt beïnvloeden. Niet alleen in de les, maar ook in je dagelijkse leven. 'Ik heb veel minder last van stress', hoor ik vaak terug."

www.yoga-den-haag.nl

'op het strand ben je veel beter in staat om te voelen'

