

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



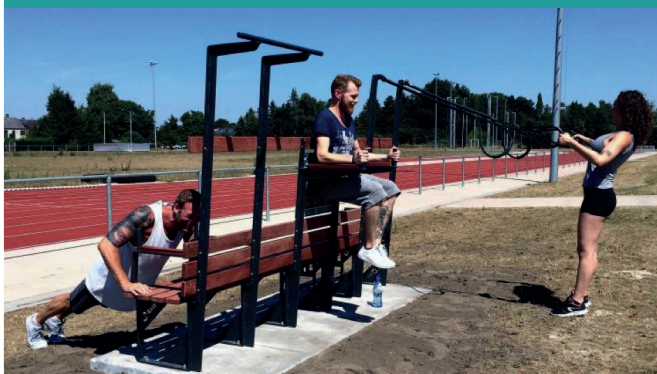
Finse piste Molenveld - Herent (B)



Finse piste Prinsenhof - Kuringen (B)



Natuurloop Peerdsbos - Brasschaat (B)



Loopomloop en atletiekpiste Drogenbrood - Beernem (B)

Locatie Loopparcours

Erg laagdrempelige en populaire buitensportactiviteit

Lopen of joggen is één van de drie meest beoefende buitensportactiviteiten, samen met wandelen en fietsen.

Lopen is erg laagdrempelig. Je kan rondjes lopen op een atletiekpiste in de buurt, maar er zijn ook heel wat andere locaties waar er loopinfrastructuur is voorzien.

Conditie combineren met kracht- en stabilisatieoefeningen

Naast de beenspieren train je met lopen vooral je conditie. Dit stukje cardio combineer je best ook met het nodige kracht- en stabilisatiewerk. Zo krijg je een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam. Daardoor heb je dan weer minder kans op blessures en verbeteren je prestaties.

Een beweegbank komt daarom op heel wat locaties prima tot zijn recht. Je kan er talloze kracht- en balanceer- en rekoefeningen op uitvoeren. En dit zowel voor, tijdens of na het lopen.

Verzamelplaats

Zet de beweegbank bij voorkeur aan het vertrek of einde van de looplus. Zo wordt het meteen ook de ideale verzamelplaats. Terwijl je wacht op je looppartner(s), kan je de spieren alvast opwarmen aan de beweegbank.

Ken jij de kenmerken van de verschillende types van loopparcours?

Finse piste

Een Finse piste is een lus met een minimale lengte van 800m. De bovenlaag is verend en bestaat in de meeste gevallen uit houtsnippers of boomschors. Finse pistes zijn doorgaans verlicht en voorzien van bewegwijzering ten behoeve van start-to-runners en intervaltraining.

Loopomloop

Een loopomloop is minstens 2,5km lang en bij voorkeur voor 60% onverhard. Een loopomloop is vaak een aaneenschakeling van verschillende lussen die zich in een natuurlijke, sportieve en veilige omgeving bevinden.

Natuurloop

Natuurlopen zijn loopomlopen die voor 100% in natuur- en bosgebied gesitueerd zijn, beheerd door Agentschap voor Natuur en Bos (ANB).