

OMMETJE WARANDE

OM - MET - JE

Een ommetje is zo gemaakt. Even naar buiten, even in beweging. Het is goed voor je lichaam én je hoofd. En samen is het nog leuker. Bel aan bij je buurvrouw, opa of een oude bekende en zeg: "Zin in een ommetje? Ga je mee?"

De Ommetjes zijn uitgezet door de buurtsportcoaches van Jibb+



■■■■■■■■■■ ALTERNATIEVE ROUTE (ROLSTOEL/SCOOTMOBIEL)

1

Bewegtuin Vitaliek



EVENWICHTSBALK

Stap met een been op de evenwichtsbalk. Houd je indien nodig vast aan de railing. Zet voet voor voet op de balk en stap vooruit. Blijf goed vooruit kijken in de verte. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Houten bruggetje



SQUATS

Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte. Zak vervolgens door de benen met de billen naar achteren. Doe alsof je wilt gaan zitten, maar zak niet té diep door. Kom vervolgens weer omhoog. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen.

5

Beeldje



KNIJPEN

Sta rechtop met de handen op schouderhoogte. Houd beide armen gestrekt en maak met beide handen een knijpbeweging. Vouw de handen weer open en knijp opnieuw. Doe deze beweging 10 keer. Ontspan de armen 10 seconden en begin opnieuw. Doe deze oefening 3 keer. Effect: Meer kracht in de polsen. Sterkere schouders

2

Muurtje bij het water



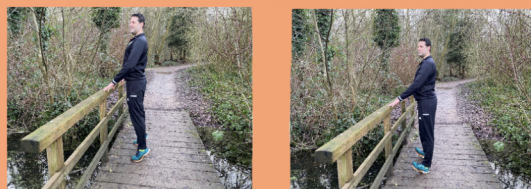
NEKSPIER

Sta rechtop. Draai met je hoofd van rechts naar links. Kijk zover mogelijk over je schouder heen zonder je lichaam en schouders mee te bewegen. Doe deze beweging 10 keer per kant.

Effect: Sterkere nekspieren en meer flexibiliteit in de nek

4

Brug parkje



KUITEN EN SCHENEN

Sta rechtop en houd je vast. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat de hakken steeds weer rustig zakken. Ga vervolgens 10 keer op de hakken staan en til de tenen zo hoog mogelijk op. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere kuiten en verbetering van balans.

6

Bewegtuin Vitaliek

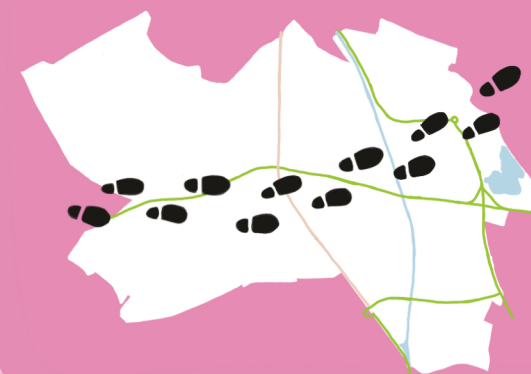


BEENSPIEREN

Zit rechtop en houd de knieën gebogen. Strek de benen en duw je lichaam naar achteren. Houd hierbij de benen licht gebogen. Buig de knieën terug naar de beginpositie. Houd een lichte spanning op de beenspieren. Doe deze oefening 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen.

OMMETJE WARANDE



TOE AAN EEN NIEUW OMMETJE?

Loop dan eens een ander Ommetje in een andere wijk. Er zijn achttien routes verspreid door Helmond, rond de 2,5 kilometer met leuke oefeningen onderweg. Gratis af te halen in de wijkhuizen of te downloaden via www.jibbplus.nl. Zo blijft je in beweging én zie je meer van Helmond!