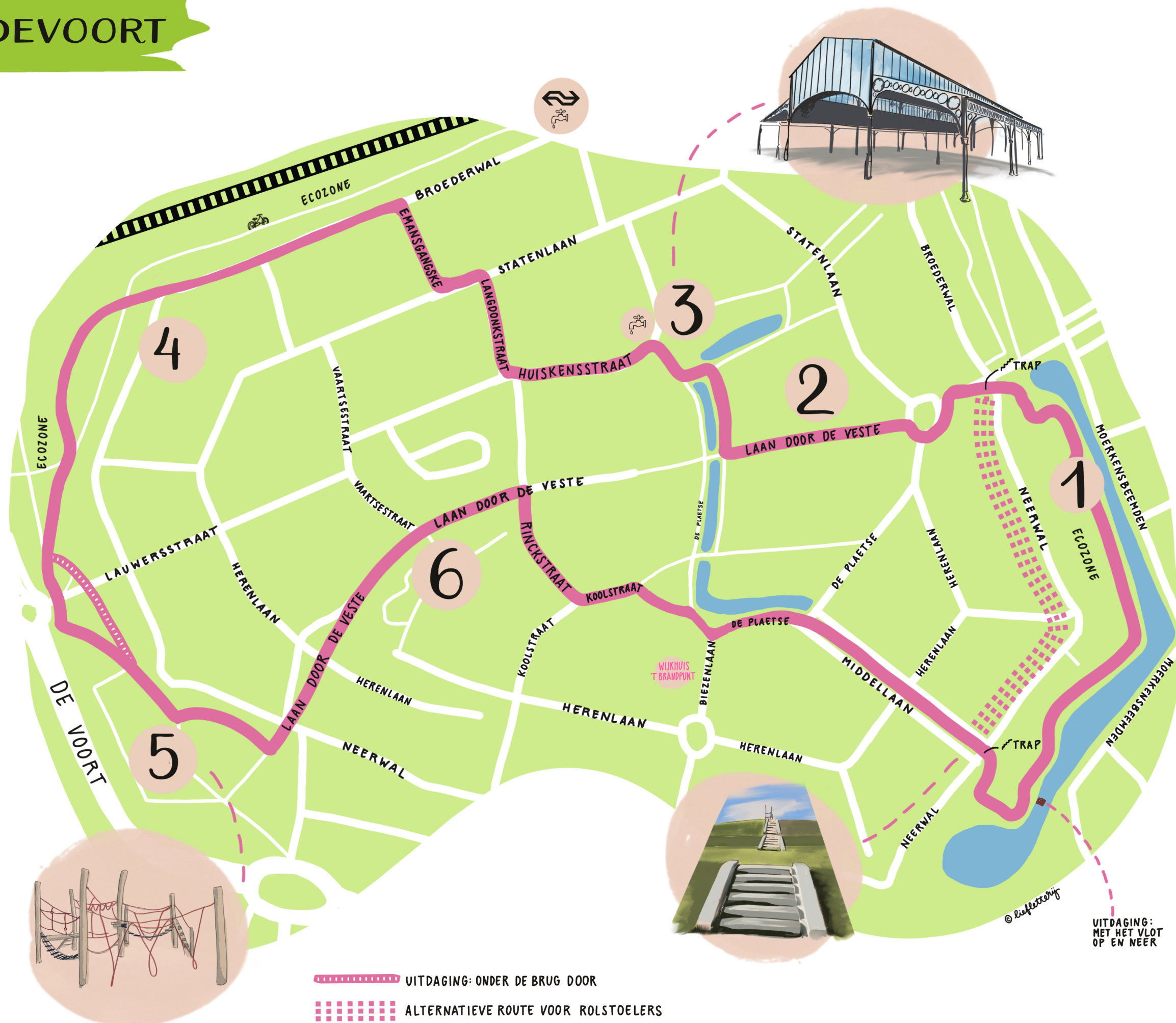


OMMETJE BRANDEVOORT

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+



UITDAGING: ONDER DE BRUG DOOR

ALTERNATIEVE ROUTE VOOR ROLSTOELERS

UITDAGING:
MET HET VLOT
OP EN NEER

1

Ecozone



BALANS

Sta rechtop en til een been op. Schrijf met je voet jouw naam in de lucht. Wissel van been. Variatie: schrijf als het goed gaat ook eens je achternaam.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Markthal



SIDE LUNGE

Sta rechtop en stap opzij. Buig met 1 knie richting de grond. Wissel van been. Doe deze beweging 10 keer per been.

Effect: Meer kracht in de benen.

5

Houten bank bij speeltuin



RECHTE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Til beide voeten 10 keer op en laat ze weer zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

2

Laan door De Veste



SNELWANDELEN

Vanaf de rotonde ga je snelwandelen richting de poort. Verhoog de wandelsnelheid. Loop hierna rustig uit.

Effect: verbetering van het uithoudingsvermogen.

4

Bult



SCHUINE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Tik met beide handen de zijkant je heupen aan. Wissel links en rechts af. Doe deze beweging 10 keer per kant.

Effect: Sterkere schuine buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

6

Parkje

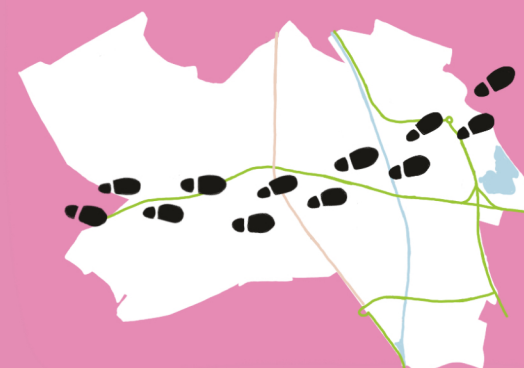


SCHOUDERSPIEREN

Sta rechtop met de handen op schouderhoogte. Strek beide armen gelijktijdig omhoog en weer naar beneden. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

OMMETJE BRANDEVOORT



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 of te gratis af te halen in de wijkhuizen of te downloaden via www.jibplus.nl. Zo blijft je in beweging én zie je meer van Helmond!

TOE AAN EEN NIEUW OMMETJE?