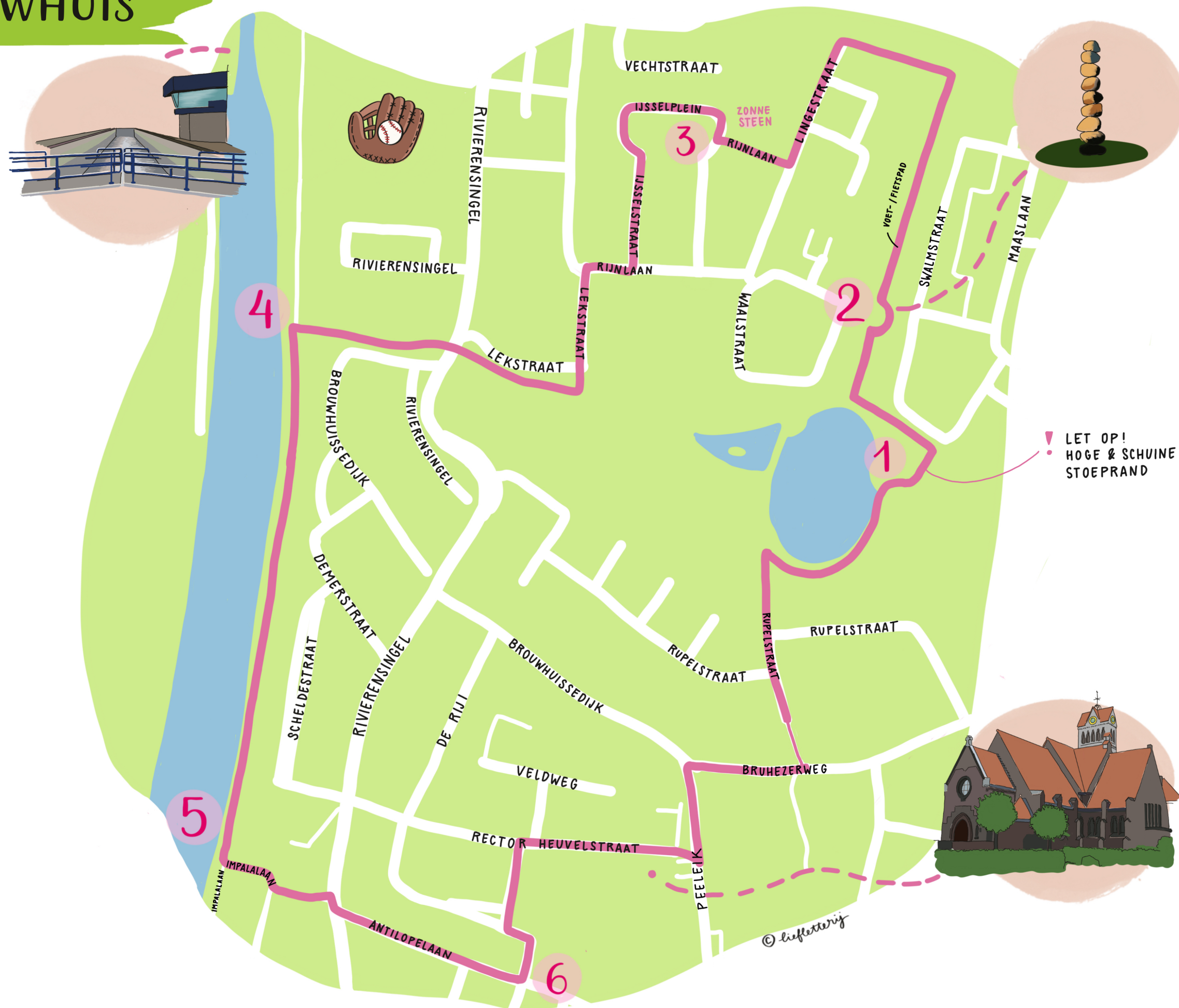


OMMETJE BROUWHUIS

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+



1

Wijkvijver



OPDRUKKEN

Pak de reling vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Buig de ellebogen 10 x en strek ze daarna weer. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Meer kracht in de armen en schouders.

3

Ijsselplein



LANG MAKEN

Sta rechtop en probeer met je hand een zo hoog mogelijk punt te raken. Strek je maximaal uit. Wissel vervolgens van arm. Doe deze beweging 10 keer per arm.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten. Kracht in de schouders vergroten

5

Kanaal Sluis 2



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.

2

Wijkpark



SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta rechtop en zet het linker been op de teen opzij. Strek de armen rechts omhoog. Beweeg vervolgens de knie van het linkerbeen omhoog. De armen bewegen richting de knie. Doe deze beweging 10 keer en wissel daarna van been- en armrichting.

Effect: Sterkere buikspieren. Verbetering van coördinatie en balans.

4

Kanaal sluis



BENEN ZIJWAARTS HEFFEN

Sta rechtop en houd je vast. Zwaai een been 10 keer opzij. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor. Variatie: Zwaai je been (gestrekt) naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen.

6

Eechofstraat



KUITEN

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

Effect: Sterkere kuiten en verbetering van balans.

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.wijkbibplus.nl. Zo blijft je in beweging en zie je meer van Helmond!

OMMETJE BROUWHUIS

