

OMMETJE CENTRUM

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

Geukerspark

**SQUATS** (met een bankje)

Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte. Zak vervolgens door de benen met de billen naar achteren. raak het bankje net niet aan. Kom vervolgens weer omhoog. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: meer kracht in de benen

3

Ketsegangse

**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.

5

Kasteeltuin

**DIPPEN**

Sta met de rug naar een bankje. Pak met beide handen de zitting vast. Zak iets door de armen en duw jezelf weer omhoog. Houd de benen gestrekt om het zwaarder te maken en doe deze beweging 10 keer.

Effect: sterkere triceps

2

Piet Blomplein

**OPDRUKKEN**

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

Effect: Meer kracht in de borst, armen en schouders

4

Kasteelplein

**KUITSPIEREN**

Sta rechtop met beide voeten naast elkaar. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen en laat de hakken zo ver mogelijk rustig zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: sterkere kuit en verbetering van balans

6

Kasteeltuin

**KNIEËN HEFFEN**

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts.

Effect: sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie

Loop dan eens een ander Ommetje in een andere wijk. Er zijn achtien 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!

**TOE AAN EEN
NIEUW OMMETJE?**

**OMMETJE
CENTRUM**

