

OMMETJE DIERDONK

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

Parkzicht



TRAPLOPEN

Sta rechtop en loop de trap omhoog. Loop vervolgens de trap weer af. Beweeg de armen goed mee langs het lichaam. Doe deze oefening 5 keer. Variatie: Loop via de helling omlaag. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en verbetering conditie. Voordeel met traplopen.

3

Ockenburghpark1



PLANKEN

Pak het bankje vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Houd deze oefening 15-30 seconden vol. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor. Je kan de oefening zwaarder maken door het bankje lager vast te pakken.

Effect: Sterkere buikspieren en een sterkere onderrug.

5

Bruggetje



SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta rechtop en draai één knie licht naar binnen. Buig tegelijkertijd de arm aan de tegenovergestelde kant, waardoor het bovenlichaam mee indraait. Roteer nu met het bovenlichaam van links naar rechts. Zorg ervoor dat alleen het bovenlichaam draait. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast.

2

Wissen



ARMEN HEFFEN

Sta rechtop en til beide armen (gestrekt) voorwaarts omhoog. Doe deze beweging minimaal 10 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

4

Ockenburghpark2



BOVENBEENSPIEREN

Til eerst het ene been op en tik de bovenkant van de balk aan, til daarna het andere been op en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. herhaal dit 20 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Verbeterde conditie

6

Einde De Korte Geer



LUNGE

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

Effect: Meer kracht in de benen.

TOE AAN EEN
NIEUW OMMETJE?

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.jibplus.nl. Zo blijf je in beweging én zie je meer van Helmond!

OMMETJE
DIERDONK

