

OMMETJE LEONARDUSWIJK 2

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+



■■■■■■■■■■ MET ROLSTOEL / SCOOTMOBIEL:
HOUD DEZE KANT VAN DE
WEG AAN

1

Bankje



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Zet je voeten licht gespreid. Ga vervolgens rechtop staan en ga weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

3

Wolfstraat



BEEN ACHTERWAARTS

Sta rechtop. Zwaai een been 10 keer naar achteren. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen

5

Weverspark



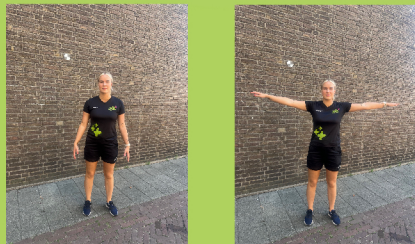
PLANKEN

Pak de schijf 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.

Effect: Sterkere buikspieren en een sterkere onderrug.

2

Bij de populieren



ARMEN HEFFEN

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

Effect: Meer kracht in de schouders.

4

Weverspark



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

Willem Beringsstraat



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.

OMMETJE LEONARDUS -WIJK 2



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 en zie je meer van Helmond!

TOE AAN EEN NIEUW OMMETJE?