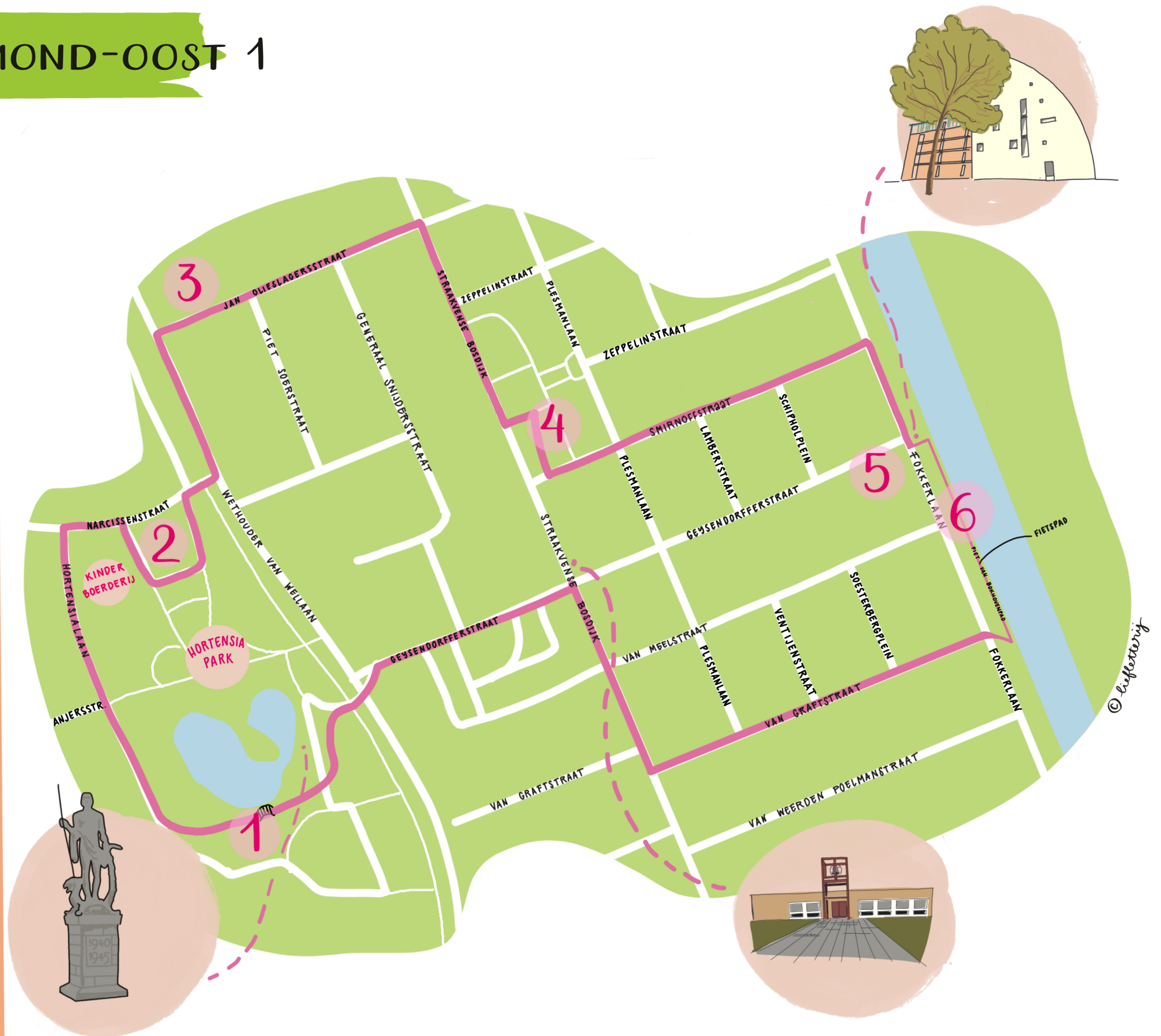


OMMETJE HELMOND-OOST 1

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

Bruggetje

**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.

3

Muurtje

**OPDRUKKEN**

Plaats de handen tegen de muur 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 armen en schouders

5

Scheepswoningen

**KNIEËN HEFFEN /
HAKKEN BILLEN**

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts. Beweeg vervolgens de hakken naar de billen toe, afwisselend links en rechts.

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

2

Hortensiapark

**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.

4

Trapje

**OP EN AF STAPPEN**

Stap op de eerste trede en zet je andere voet bij. Stap weer naar beneden. Doe deze oefening 10 keer waarbij je steeds met hetzelfde been begint. Daarna wissel je van voet en doe je deze beweging nog eens 10 keer.

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

6

Kanaal

**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.

Variatie: ga met je rug op de bank liggen en kom vervolgens een stukje omhoog, met de rug los van de bank. Doe deze beweging 10 keer. Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

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!

NIEUW OMMETJE?**TOE AAN EEN****OMMETJE
HELMOND-
OOST 1**