

# Beweegboekje Jibb+

## Jouw buurtsportcoach aan huis

### Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een bal of kussen erbij.
- Zorg eventueel voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de bewegelijkheid van verschillende gewrichten en spieren. Door het dagelijks uitvoeren van de oefeningen wordt er gewerkt aan de spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Luister goed naar jouw lichaam. Twijfel je of je de training wel mag uitvoeren of heb je gezondheidsklachten, neem dan contact op met de huisarts of specialist.

### Tip:

Zet een lekker muziekje aan!

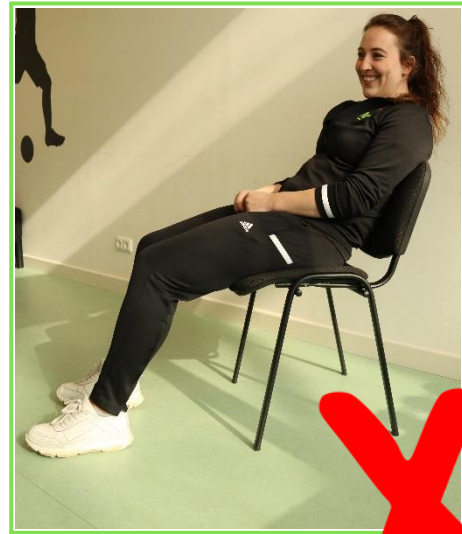
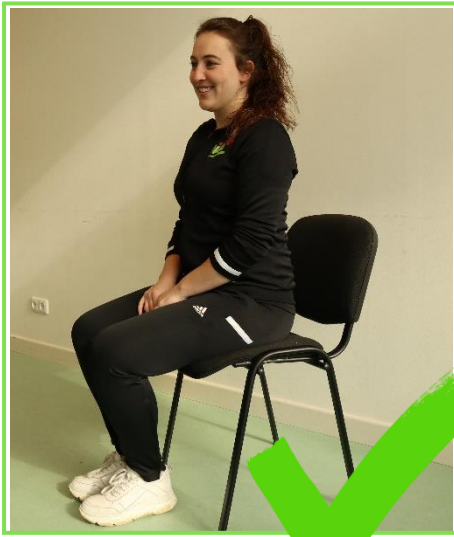
**WEEK**

**1**

## Basisoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, voorin op de stoel zitten:



### Stappen op de plaats:

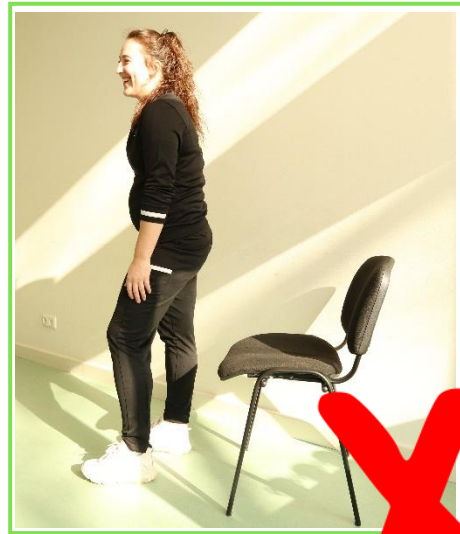
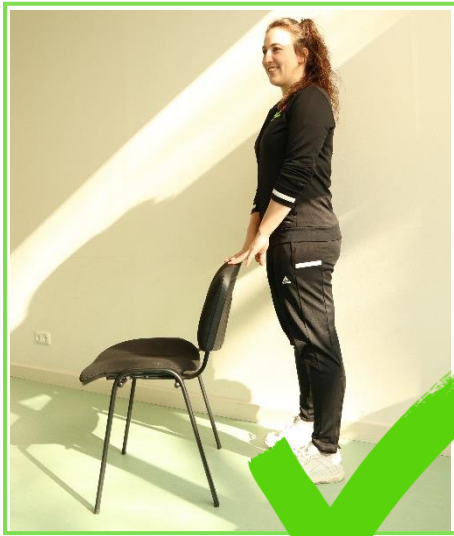
- ★ Til om de beurt de benen op.
- ★ Neem je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



### Staand:

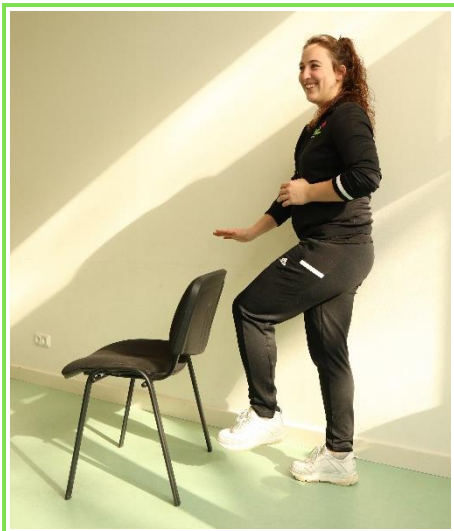
Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

*We gaan niet voor de stoel staan omdat deze dan niet in het gezichtsveld is.*



### Stappen op de plaats:

- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Neem je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



## Basisoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, voorin op de stoel zitten.

### Voorwaarts stappen:

- ★ Verzet om de beurt je benen naar voren toe en terug.
- ★ Neem je armen goed mee.



### Staan:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

### Voorwaarts stappen:

- ★ Zet een stap naar voren en een stap terug
- ★ Neem je armen goed mee.



### Variatie:

- ★ 4 stappen voorwaarts zetten en 4 stappen terug.

## Armoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, voorin op de stoel zitten.

#### Biceps curl:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Houd de ellebogen in de zij. De onderarmen zijn naar voor gericht.
- ★ Beweeg de handen richting de schouders en terug naar beneden.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



### Staan:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

#### Biceps curl:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Houd de ellebogen in de zij. De onderarmen zijn naar voren gericht.
- ★ Beweeg de handen richting de schouders en terug naar beneden.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



## Beenoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, voorin op de stoel zitten.

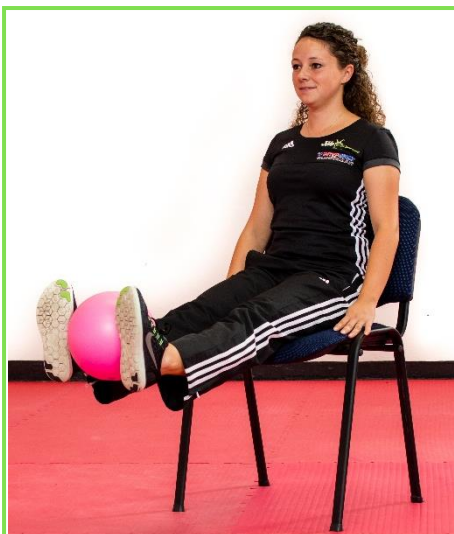
### Benen strekken:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Strek om de beurt de onderbenen naar voren en zet ze weer terug op de grond.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been.



### Variatie:

- ★ Benen tegelijk strekken.
- ★ Klem een kussen of een bal tussen je enkels/voeten voor extra verzwaring.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.





### Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

### Squad

- ★ Ga rechtop op de stoel zitten met de voeten naast elkaar.
- ★ Zet de handen op de armleuning of zet ze op het bovenbeen
- ★ Breng het bovenlichaam naar voren en til de billen van de stoel.
- ★ Ga rechtop staan en daarna weer rustig zitten.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



### Variatie

- ★ Ga met de voeten op schouderbreedte uit elkaar staan.
- ★ Zak een stukje door je knieën, Houdt je rug recht.
- ★ De billen naar achteren drukken, alsof je met je billen ergens op gaat zitten.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



## Rek- en Strekoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, voorin op de stoel zitten.

#### Armen zwaaien:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Zwaai om de beurt de arm naar voren terwijl de andere arm naar achter zwaait.
- ★ Maak je lichaam lang.
- ★ Zwaai ontspannen.

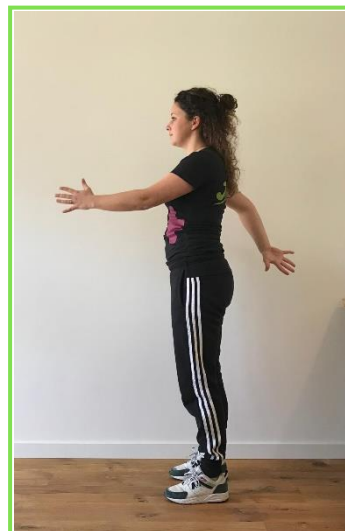
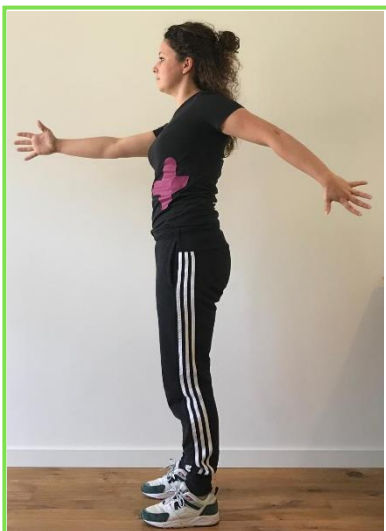


### Staan:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

#### Armen zwaaien:

- ★ Ga stevig staan.
- ★ Zwaai om de beurt de arm naar voren terwijl de andere arm naar achter zwaait.
- ★ Maak je lichaam lang.
- ★ Zwaai ontspannen.

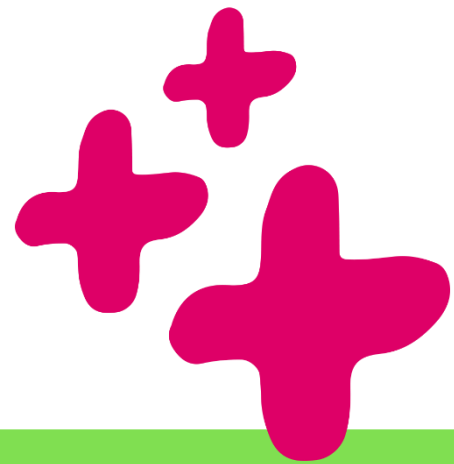




Goed meegedaan! We komen weer snel bij je terug met  
een volgende bewegles aan huis.

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

De koffie loopt, sportiever zal het vandaag niet worden.



Beweegboekje Jibb+