

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- 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!

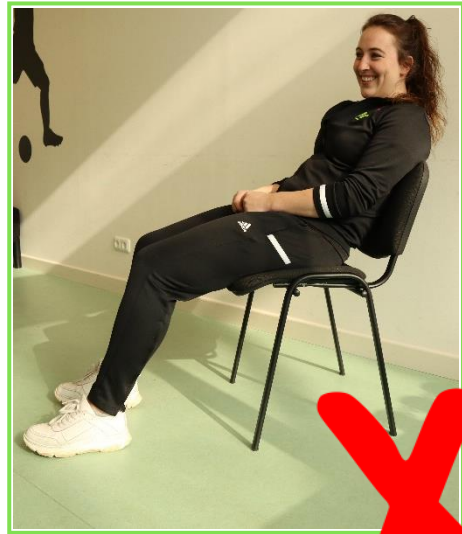
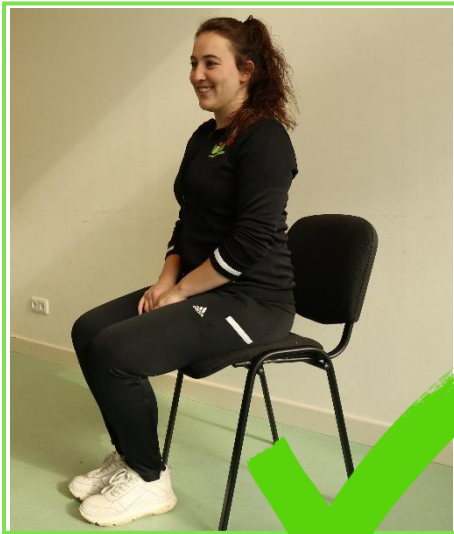
WEEK

2

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

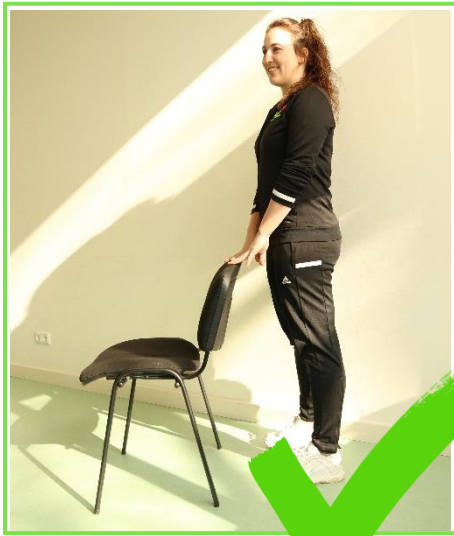
- ★ Til om de beurt de benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staand:

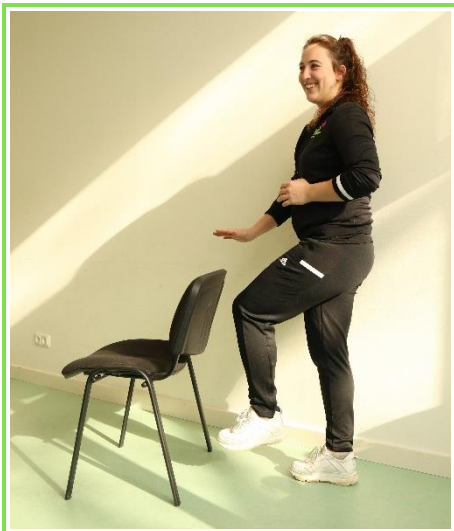
Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

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.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Zijwaarts stappen:

- ★ Stap met beide benen om en om zijwaarts naar de ene kant en daarna de andere kant.
- ★ Beweeg je armen goed mee.



Variatie:

- ★ Tegelijkertijd met beide benen opzij stappen.
- ★ Breng beide armen omhoog.
- ★ Daarna beide benen weer naar het midden en armen omlaag.
- ★ Beweeg de armen goed mee.

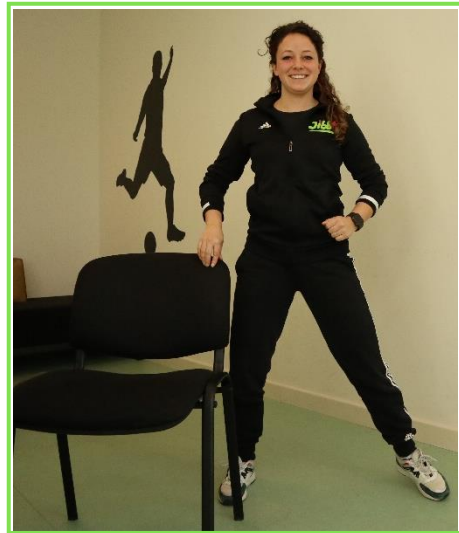


Staand:

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

Zijwaarts stappen:

- ★ Stap met beide benen zijwaarts naar de ene kant en daarna naar de andere kant.
- ★ Beweeg de armen langs het lichaam mee.



Variatie:

- ★ Stap met beide benen zijwaarts naar de ene kant en daarna naar de andere kant.
- ★ Eindig met de voet voorlangs of achterlangs gekruist. Wissel het af.
- ★ Beweeg de armen langs het lichaam mee.



Armoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Triceps extension:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Houd de hand ter hoogte van de buik.
- ★ Strek de arm en beweeg de arm vervolgens naar achter.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



Variatie:

- ★ Strek de arm vooruit op schouderhoogte.
- ★ Beweeg de hand richting de schouders.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



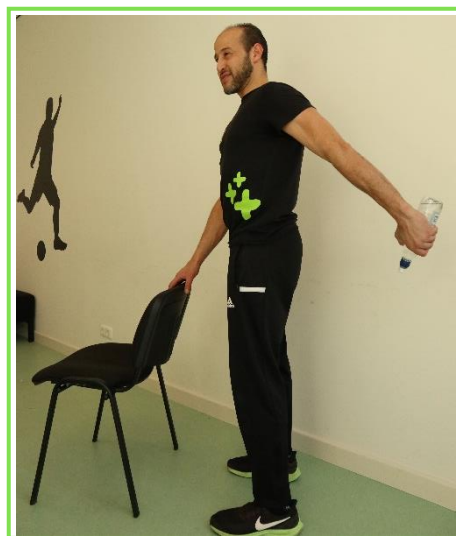
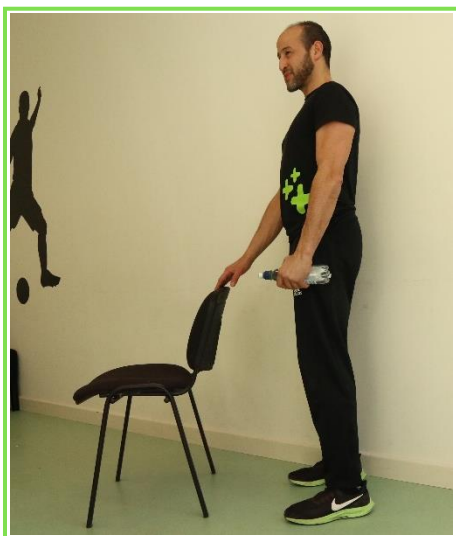
Armoefeningen

Staand:

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

Triceps extension:

- ★ Zet de voeten op schouderbreedte.
- ★ Houd de arm naast lichaam omlaag.
- ★ Strek de arm en beweeg de arm vervolgens naar achter.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



Variatie:

- ★ Strek de arm vooruit op schouderhoogte.
- ★ Beweeg de hand richting de schouders.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.



Beenoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Op de tenen staan:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Til de hakken van de grond en zet vervolgens de hakken weer op de grond.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.
- ★ Pak een flesje water, leg die op beide knieën voor extra gewicht.



Op de hakken staan:

- ★ Voeten naast elkaar
- ★ Schuif de voeten wat naar voren.
- ★ Til de tenen van de grond en zet vervolgens de tenen weer op de grond.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.
- ★ Pak een flesje water voor extra gewicht.

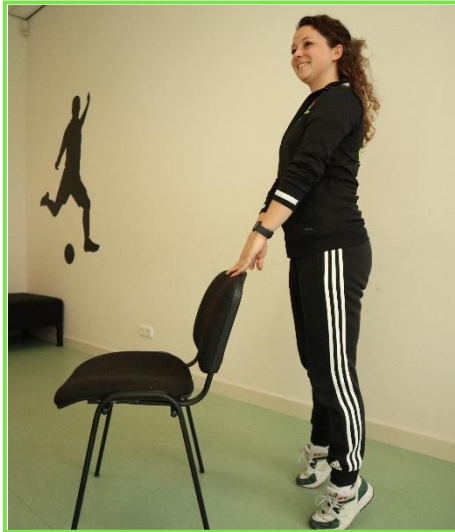


Staand:

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

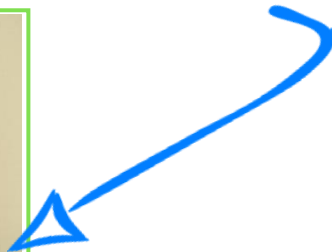
Op de tenen staan:

- ★ Zet de voeten op schouderbreedte.
- ★ Til de hakken van de grond en zak weer rustig met de hakken naar de grond.
- ★ Herhaal deze beweging 10x



Op de hakken staan:

- ★ Zet de voeten op schouderbreedte.
- ★ Til de tenen van de grond en zet vervolgens de tenen weer op de grond.
- ★ Bovenlichaam naar voren brengen en de billen naar achteren.
- ★ Houd de rug recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been.



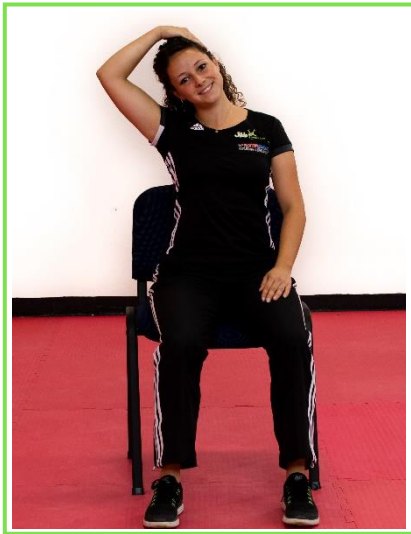
Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Nekoefening:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Pak met een hand je hoofd vast.
- ★ Kantel het hoofd richting een schouder.
- ★ Houd de schouders laag, alleen het hoofd beweegt.
- ★ Houd dit 5 seconden vast en herhaal de beweging 2x per kant

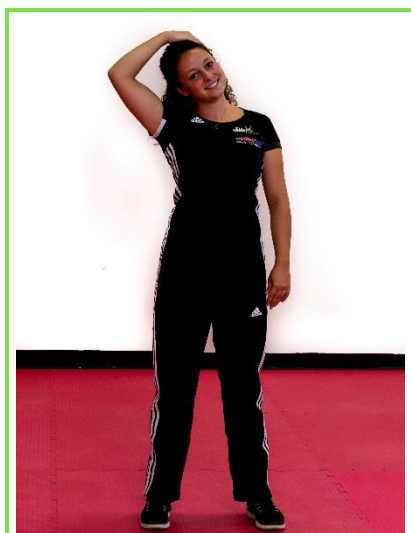


Staand:

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

Nekoefening:

- ★ Ga stevig staan. Zet de voeten op schouderbreedte.
- ★ Pak met een hand je hoofd vast.
- ★ Kantel het hoofd richting een schouder.
- ★ Houd de schouders laag, alleen het hoofd beweegt.
- ★ Houd dit 5 seconden vast en herhaal de beweging 2x per kant



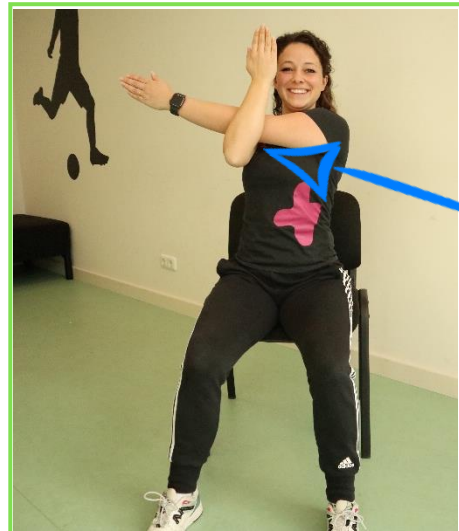
Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Schoudergewricht:

- ★ Voeten naast elkaar.
- ★ Strek een arm over je borst en ondersteun deze met je andere arm, zodat de ellebogen elkaar raken.
- ★ Houd dit 5 seconden vast en herhaal de beweging 2x per kant



Staand:

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

Schoudergewricht:

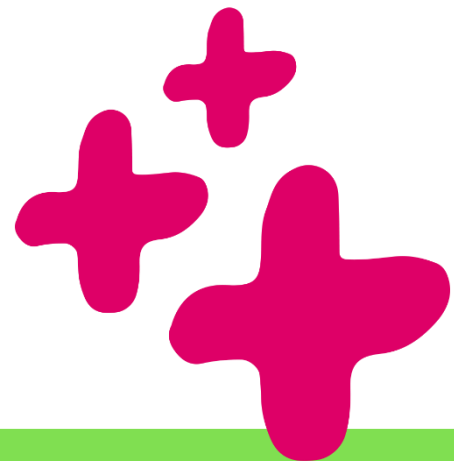
- ★ Ga stevig staan. Zet de voeten op schouderbreedte.
- ★ Strek een arm over je borst en ondersteun deze met je andere arm, zodat de ellebogen elkaar raken.
- ★ Houd dit 5 seconden vast en herhaal de beweging 2x per kant



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

De beste oen is een kampioen.



Beweegboekje Jibb+