

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een panty erbij of een lang rekbaar elastiek.
- Zorg voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de beweeglijkheid van verschillende gewrichten en spieren. Door het dagelijks uitvoeren van de oefeningen wordt er gewerkt aan 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!

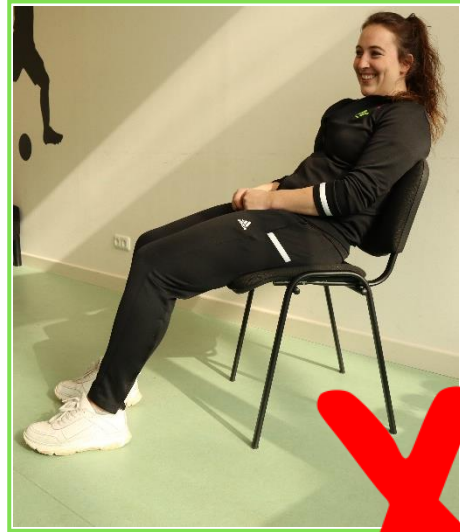
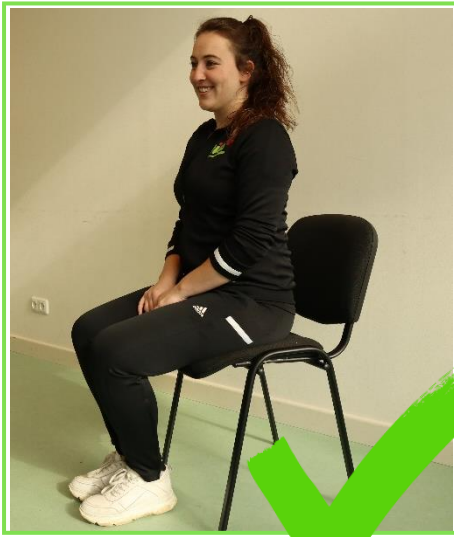
WEEK

10

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

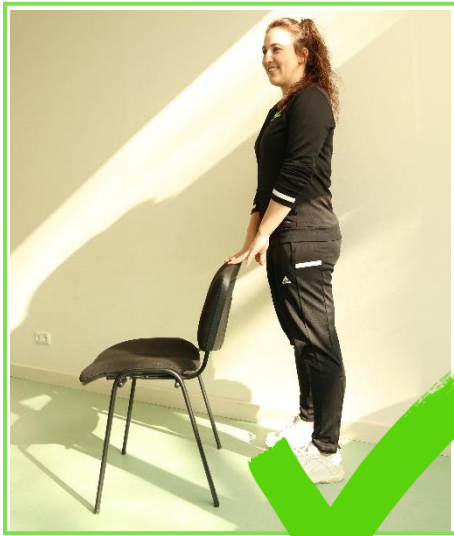
- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staand:

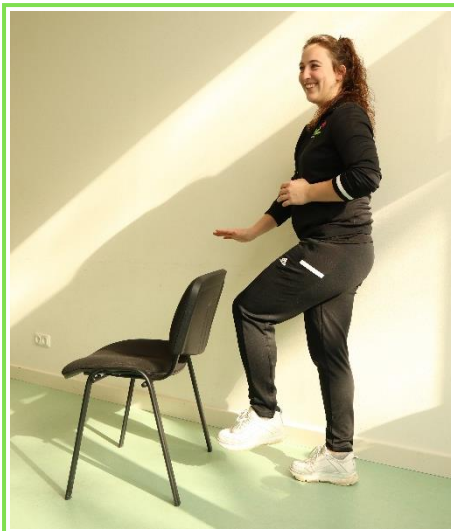
Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

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.



Rug oefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Panty strekken:

- ★ Pak de uiteinden van de panty met beide handen vast.
- ★ Rol de panty in de handen op voor meer spanning.
- ★ Strek de armen vooruit.
- ★ Beweeg de beide armen tegelijk zover mogelijk naar buiten zodat er spanning op de panty komt.
- ★ Houd deze oefening kort vast en herhaal deze beweging 10x.



Variatie:

- ★ Strek de armen vooruit.
- ★ Beweeg een arm schuin omhoog en de andere arm tegelijkertijd schuin omlaag zodat er spanning op de panty komt.
- ★ Houd deze oefening kort vast en herhaal deze beweging 10x.



Schouderoefeningen

Zittend:

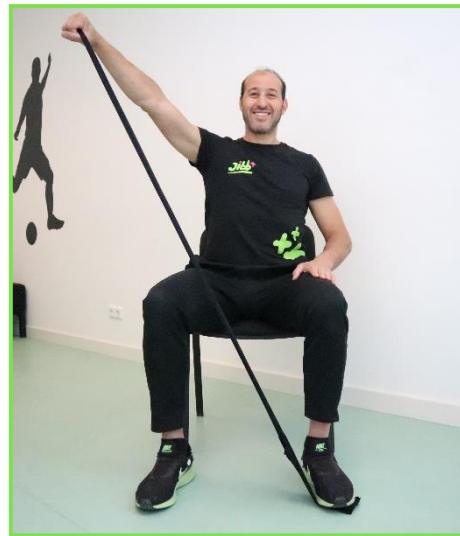
Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Hoerabeweging schuin:

- ★ Ga met uw voet op een uiteinden van de panty staan. Pak met de tegenovergestelde hand het andere uiteinden van de panty vast.
- ★ Beweeg uw arm schuin omhoog. Zo hoog als de schouder toelaat.
- ★ Herhaal de beweging 10x en wissel vervolgens van kant.



Variatie:

- ★ Pak beide uiteinden van de panty vast. Rol de panty eventueel om uw handen voor meer spanning.
- ★ Strek beide armen omhoog. Zo hoog als de schouder toelaat.
- ★ Beweeg vervolgens de armen schuin omlaag zodat er spanning op de panty komt. Houd de rug mooi recht tijdens de oefening.
- ★ Herhaal de beweging 10x.



Armoefeningen

Zittend:

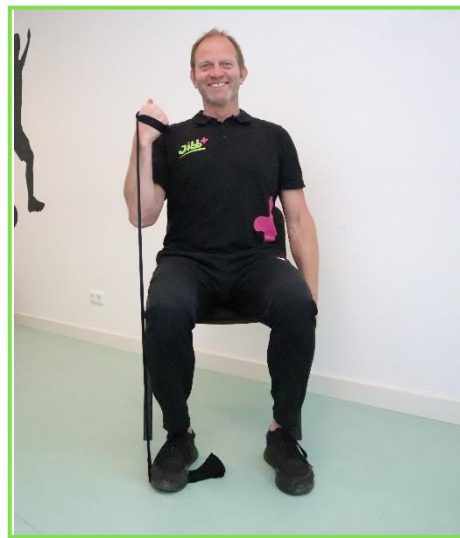
Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Spierballen:

- ★ Ga met uw voet op een uiteinden van de panty staan. Pak met dezelfde hand het andere uiteinden van de panty vast.
- ★ Houd uw elleboog in de zij en beweeg de hand naar de schouder.
- ★ Herhaal deze beweging 10x en wissel vervolgens van kant.



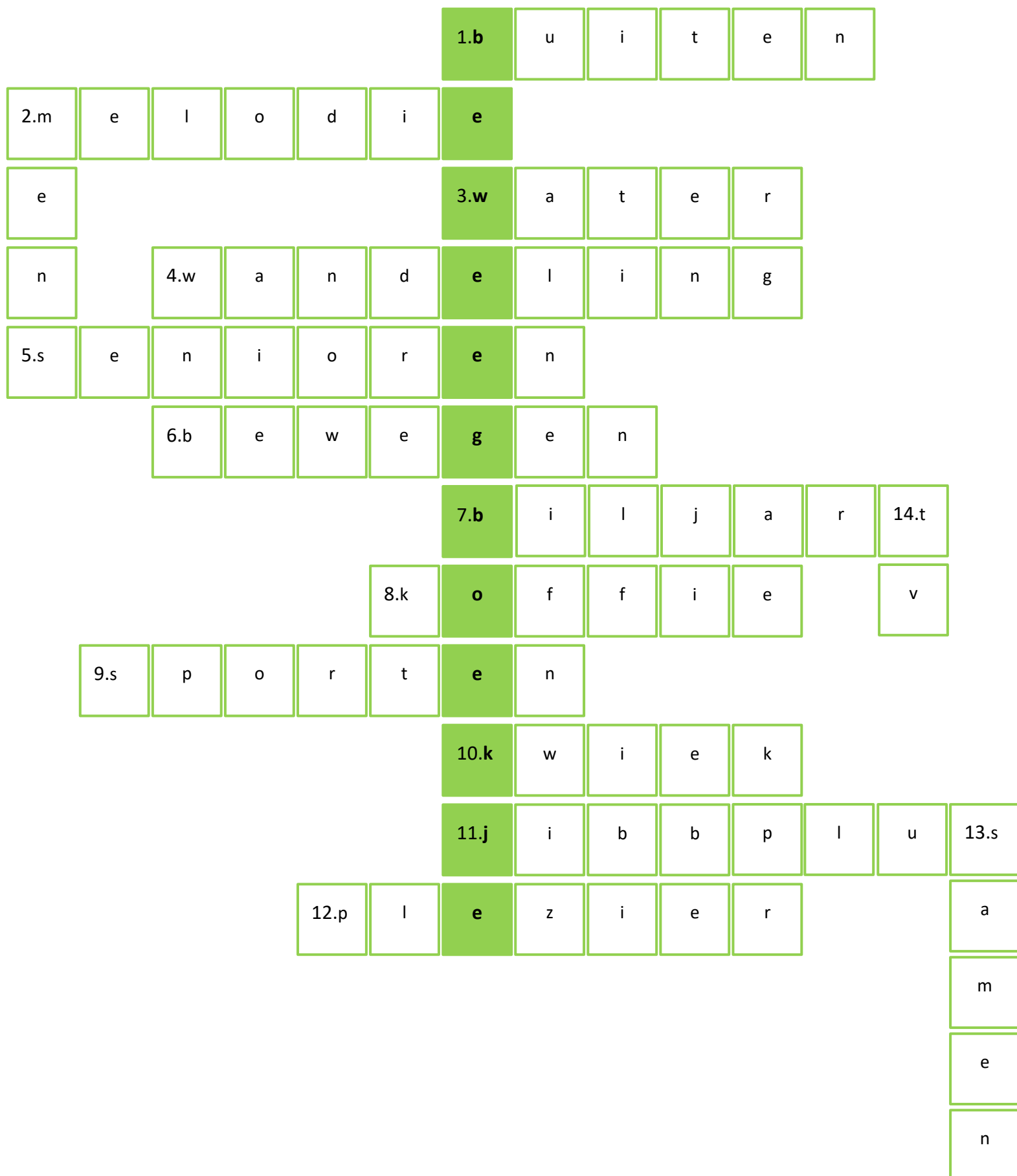
Variatie:

- ★ Ga met uw voet op een uiteinden van de panty staan. Pak met dezelfde hand het andere uiteinden van de panty vast.
- ★ Strek uw arm eerst uit en trek vervolgens de arm iets naar achteren.
- ★ Herhaal deze beweging 10x en wissel vervolgens van kant.



Kruiswoordpuzzel

Antwoord:



Hersengymnastiek

Vraag 1: Bij welke balsport is de bal niet rond?

Antwoord: Rugby

Vraag 2: Wie won in 1963 de Elfstedentocht?

Antwoord: Reinier Paping

Vraag 3: Welke dier is Pippeloentje in het liedje?

Antwoord: Een beertje

Vraag 4: Op welke dag is Kortjakje niet ziek?

Antwoord: Zondag

Vraag 5: Welke feestdag wordt 40 dagen na Pasen gevierd?

Antwoord: Hemelvaart

Vraag 6: Hoeveel is een rijksdaalder, een Gulden, een Kwartje, Dubbeltje en een Stuiver samen waard? (in guldens).

Antwoord: £3,90

Vraag 7: Vanaf wanneer hebben we de euro muntstukken en biljetten?

Antwoord: 1 januari 2002

Vraag 8: Welke beroemde Nederlandse schilder heeft een oor afgesneden?

Antwoord: Vincent van Gogh

Vraag 9: Wie schilderde De Nachtwacht?

Antwoord: Rembrandt van Rijn

Vraag 10: Wie heeft de Mona Lisa geschilderd?

Antwoord: Leonardo da Vinci

Vraag 11: Met welke woorden sluit Piet Paulusma het weerbericht af?

Antwoord: Oant moan

Vraag 12: Waarvoor staat de afkorting EO bij de Nederlandse Publieke Omroep?

Antwoord: Evangelische Omroep

Vraag 13: Wie speelt meneer Aart in de kinderserie Sesamstraat

Antwoord: Aart Staartjes

Vraag 14: Wie riep: "Ik bid nie veur bruune boon'n"?

Antwoord: Bartje Bartels

Vraag 15: Waar staat de afkorting KRO voor?

Antwoord: Katholieke Radio Omroep

Vraag 16: Hoe noem je een opgerolde haring met daarin een augurk?

Antwoord: Rolmops

Vraag 17: Noem 3 belangrijke zuivelproducten, Boter, Kaas en ?

Antwoord: Melk

Vraag 18: Wat is een scholk?

Antwoord: Een soort schort. Om de jurk te beschermen.

Vraag 19: Wat is de naam van de grootste katholieke bedevaartsplaats in Frankrijk?

Antwoord: Lourdes

Vraag 20: Waar werd Jezus geboren?

Antwoord: Bethlehem

Vraag 21: Vul aan: De eerste klap

Antwoord: Is een Daalder waard.

Vraag 22: Vul aan: Ieder huisje

Antwoord: Heeft zijn kruisje.

Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Schouders ophalen:

- ★ Til beide schouders tegelijk zo hoog mogelijk op en ontspan vervolgens weer.
- ★ Herhaal deze oefeningen 10x.



Variatie:

- ★ Til de schouders om en om op. Houd de andere schouder zo laag mogelijk.
- ★ Herhaal deze oefeningen 10x.



Bidden:

- ★ Zet de handen tegen elkaar. En houd de ellebogen zo hoog mogelijk.
- ★ Laat vervolgens de handen aan de voorkant naar beneden zakken en weer terug omhoog.
- ★ Herhaal deze oefening 10x.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Het gaat met vallen en opstaan".



Beweegboekje Jibb+