

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

We hebben samen nu al een aantal weken erop zitten in deze bizarre tijd. Er is de afgelopen weken een mooie basis gelegd aan oefeningen die je thuis kunt doen. We gaan jullie nu de komende tijd voorzien van een verkorte versie van het beweegboekje waar wij wekelijks ook een beweegtipp en een hersenkraker aan toevoegen. Gebruik ook de boekjes van de afgelopen weken om oefeningen goed te blijven doen.

Tip:

Zet een lekker muziekje aan!

WEEK

11

Oefening onder de aandacht (bovenlichaam losmaken)

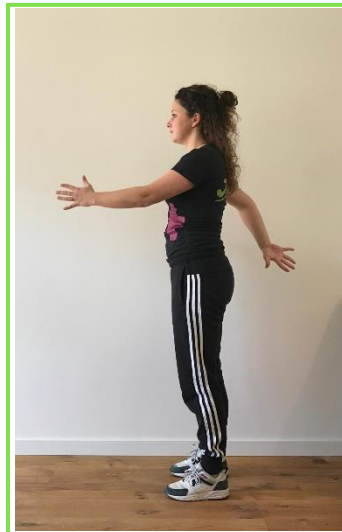
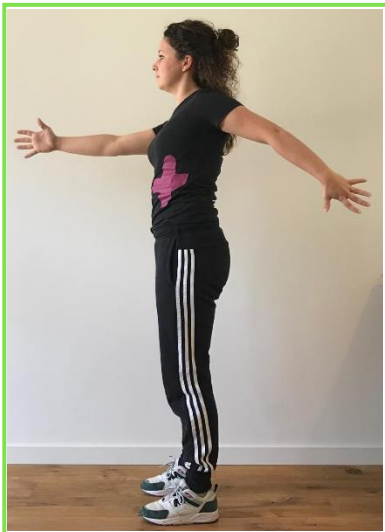
Armen zwaaien:

- ★ Zwaai om de beurt de ene arm naar voren en de andere arm naar achter.
- ★ Maak je lichaam lang en zwaai ontspannen.



Armen zwaaien:

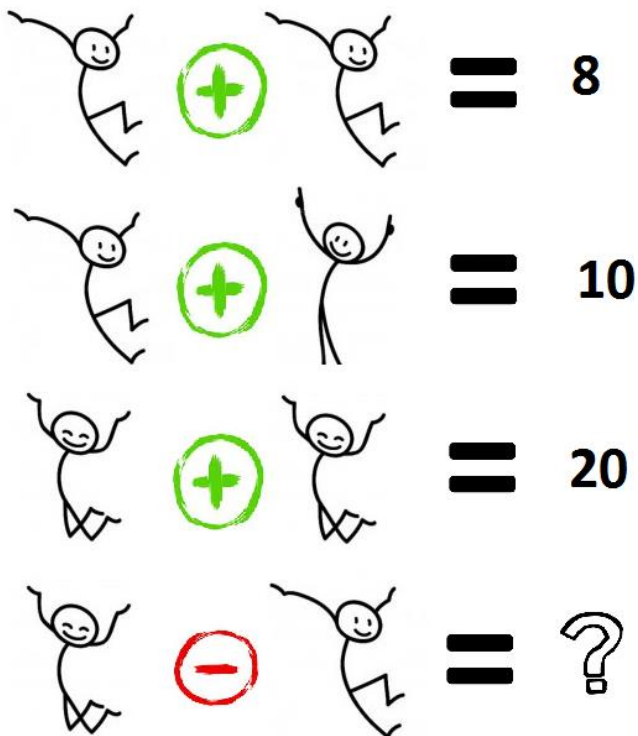
- ★ Ga stevig staan.
- ★ Zwaai om de beurt een arm naar voren en de andere arm naar achter.
- ★ Maak je lichaam lang en zwaai ontspannen.



WIST JE DAT?:

- Deze oefening niet alleen goed is voor rekken en strekken maar ook als workoutoefening. Zwaai hierbij actief de armen en span de schouders goed aan.
- Als je deze oefening doet, je meerdere spieren tegelijk gebruikt!

Hersenkraaker



Beweegtip

We willen deze week graag wat meer aandacht besteden aan water drinken.

Wist je dat? het lichaam voor ongeveer 60% uit water bestaat? Het is daarom super belangrijk om voldoende water te drinken. Je hebt ongeveer 1,5 tot 2 liter water/vocht per dag nodig. Vooral als het warm is, is het enorm belangrijk om water te drinken! **Wist je dat?** bij ouderen de nieren minder goed werken en je daarom bij warm weer meer water moet drinken?

Tip: Probeer eens water met een smaakje! Doe er bijvoorbeeld komkommer, sinaasappel, citroen of munt in.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"De boog kan niet altijd gespannen zijn".



Beweegboekje Jibb+