

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

12

Oefening onder de aandacht (balans en spierkracht)

Heupen optillen

- ★ Til een bil van de stoel af en houd je lichaam zo recht mogelijk.
- ★ Als je staat kan je de oefening desnoods met steun uitvoeren.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per kant.



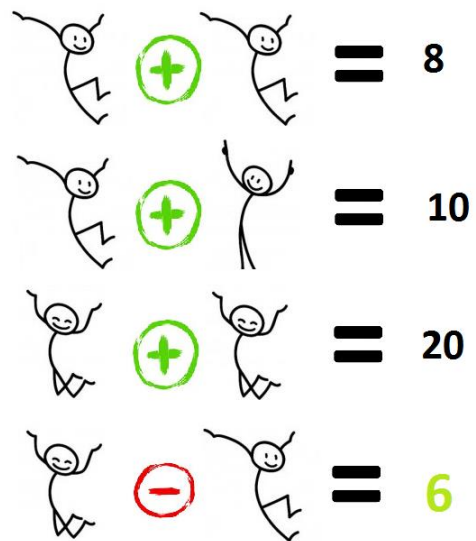
WIST JE DAT?:

- 1 op de 6 senioren per dag vallen met alle gevolgen van dien?
- Je bij balans oefeningen meerdere spieren in een keer traint.
- Balans oefeningen vaak gericht zijn op dagelijkse activiteiten.
- Naarmate we ouder worden onze spiermassa afneemt? Dit proces kunnen we flink vertragen door te blijven bewegen en genoeg voedsel met eiwitten te eten

Hersenkraaker



Antwoord week 11:



Beweegtip

We willen deze week graag wat meer aandacht besteden aan balans en het voorkomen van vallen.

Wist je dat? Ongeveer een op de drie 65-plussers jaarlijks minstens 1x valt.

1 op 10 ouderen die valt, houdt daar een verwonding aan over; een gebroken heup, pols, kneuzing aan het gezicht of erger.

Wist je dat? Door een actieve leefstijl (spieren en balans goed trainen) de kans op vallen aanzienlijk verminderd

Tip: Om preventief te voorkomen dat iemand valt kan je spierversterkende oefeningen doen en bijvoorbeeld valtrainingen volgen. **Wist je dat?** Jibb+ deze lessen allemaal aanbiedt?

Als u wat onzeker bent om te wandelen of al onstabiel bent wandel dan met een rollator of wandelstok.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Het balletje kan raar rollen".



Beweegboekje Jibb+