

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

13

Oefening van de week

Squad

- ★ Zet de handen op de armleuning of zet ze op het bovenbeen
- ★ Breng het bovenlichaam naar voren en til de billen van de stoel.
- ★ 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.

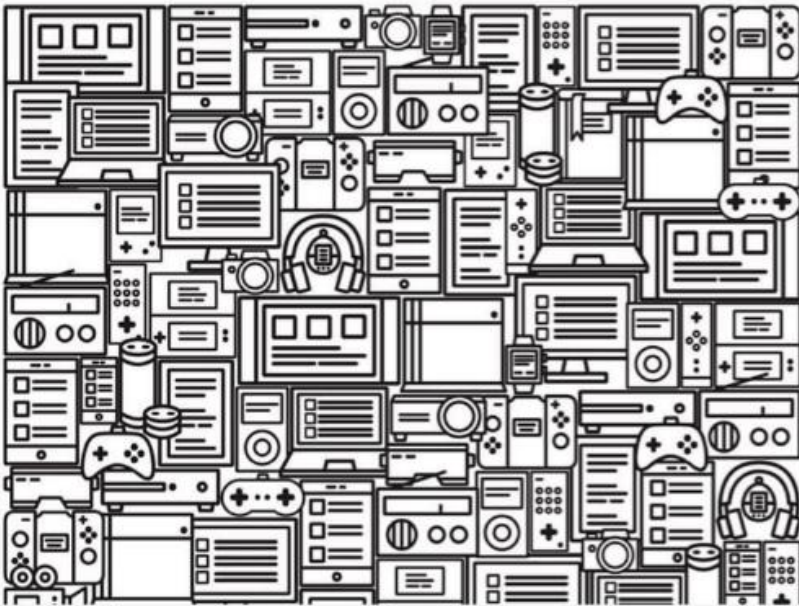


WIST JE DAT?:

- Je bij deze oefening meerdere spieren tegelijk traint.
- Het een van de belangrijkste oefeningen is voor je onderlichaam.
- Deze oefening eigenlijk het opstaan uit een stoel of een zittende beweging is.

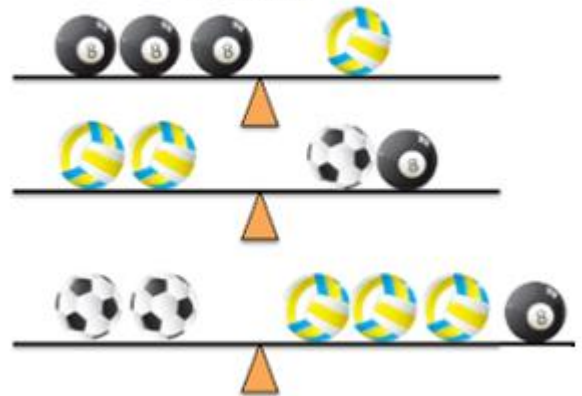
Hersenkraaker

Zoek het boek:



Antwoord week 12:

Welke bal moet op de onderste weegschaal nog toegevoegd worden om evenwicht te brengen ?



Beweegtip

Wist je dat? de meeste personen vallen na een periode van rust. Bijvoorbeeld na het opstaan uit een stoel of uit bed. Het is daarom belangrijk om voordat je opstaat even kort te bewegen zodat je bloed door het hele lichaam stroomt. Je kan bijvoorbeeld een koe melken, de armen strekken, polsen draaien en met de tenen wiebelen.

Wist je dat? Naast iedere dag 30 minuten te bewegen, het belangrijk is om iedere week een uur aan bewegingsoefeningen te doen. Denk hierbij aan buikspieroefeningen, balansoefeningen of andere krachtoefeningen. Zo blijven je spieren sterk, waardoor je kracht in jouw armen en benen behoudt. Op langere termijn zorgt dat ervoor dat je eenvoudiger kunt lopen en tillen. En daardoor blijf je langer in vorm!

Tip: Probeer minstens 1x per dag een aantal keren uit de stoel op te staan om het onderlichaam sterk te houden. Hierdoor zit je ook minder lang aan een stuk.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Dat brengt de bal aan het rollen".



Beweegboekje Jibb+