

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:

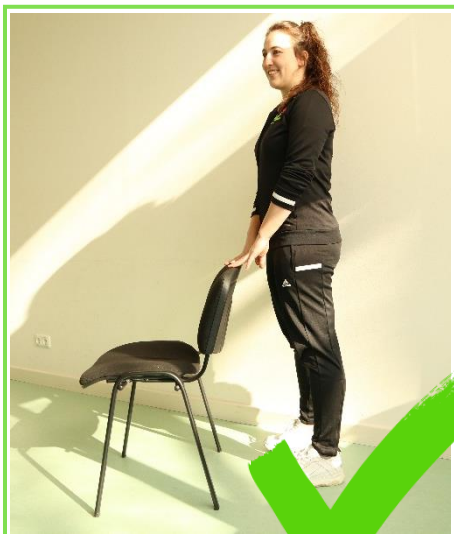
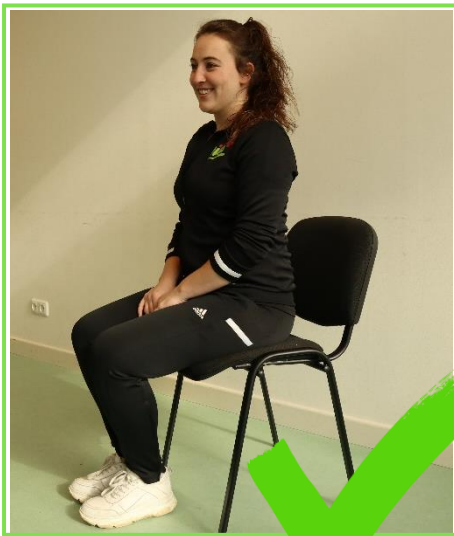
Zet een lekker muziekje aan!

WEEK

14

Oefening van de week

Houding

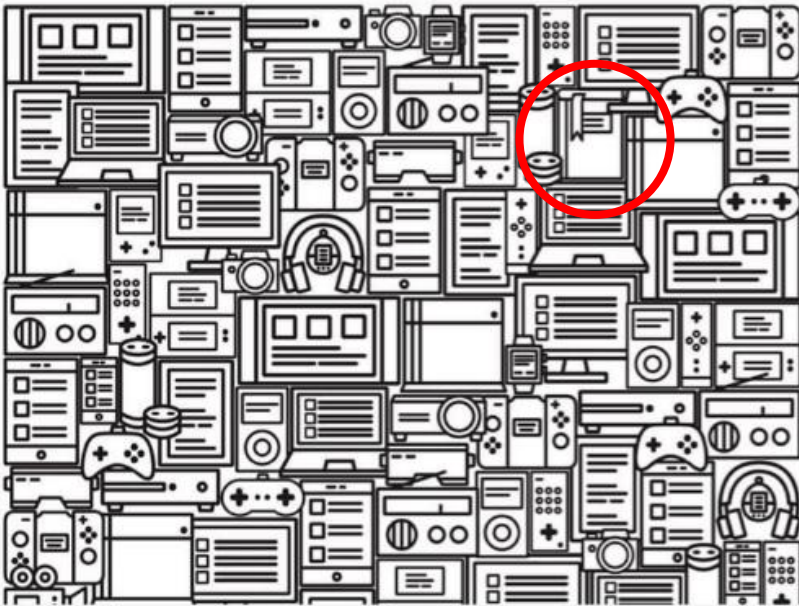


WIST JE DAT?:

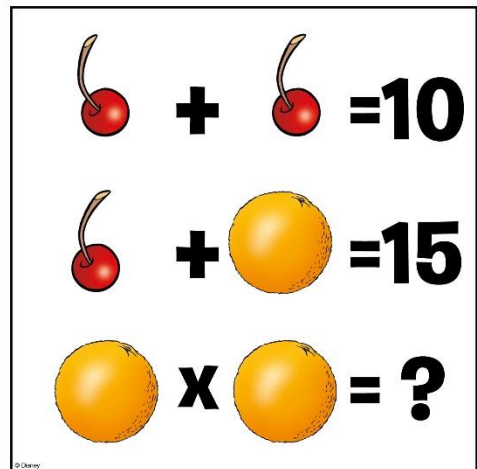
- Rug-, schouder- en nekpijn de meest voorkomende gevolgen van een slechte houding zijn. Na verloop van tijd kan een slechte houding ook een verstoring in de wervelkolom veroorzaken, wat kan leiden tot nog meer pijn.
- Een slechte houding ook kan leiden toto chronische en aanhoudende problemen zoals bijvoorbeeld chronische vermoeidheid?
- Een goede houding ervoor zorgt dat er meerdere spieren sterk zijn waardoor je minder moeite hoeft te doen om goed rechtop te zitten en staan.

Hersenkraaker

Antwoord week 13:



Oefening week 14:



Beweegtip

Wist je dat? de helft van de Nederlandse ouderen zit en ligt meer dan 7,5 uur per dag, slapen niet meegerekend. Een kwart van de Nederlandse ouderen zit en ligt zelfs meer dan 12 uur per dag, slapen niet meegerekend. Dit is ver boven het zit en lig gedrag van andere leeftijdscategorieën.

Wist je dat? Het niet goed is voor je om langere tijd met je benen over elkaar te zitten. Dit belemmert namelijk de bloedsomloop, waardoor je benen kunnen opzwellen of spataderen kunnen ontstaan.

Tip: Lichaamsbeweging is essentieel om je spieren te rekken en ervoor te zorgen dat ze in optimale conditie blijven, wat belangrijk is voor het behouden van een goede lichaamshouding. Wij raden aan om onder andere te gaan lopen, zwemmen of rekoefeningen te doen, waarbij je altijd goed let op de je houding.

Tip: Naast de veiligheid van de rollator is het belangrijk dat u zelf een goede houding aanneemt, zodat de rollator u goed kan ondersteunen. Sta zo goed mogelijk rechtop bij het afstellen, zodat de handvatten ter hoogte van uw pols staan. Ook tijdens het lopen is het belangrijk om rechtop te staan, zo kunnen rollators op de beste manier steun bieden. Hierbij loopt u tussen de achterwielen van de rollator voor de beste stabiliteit. Het is belangrijk dat u niet op de handvatten hangt, maar deze stevig in de hand heeft om in een juiste houding te kunnen wandelen.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Alle zeilen bijzetten".



Beweegboekje Jibb+