

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.

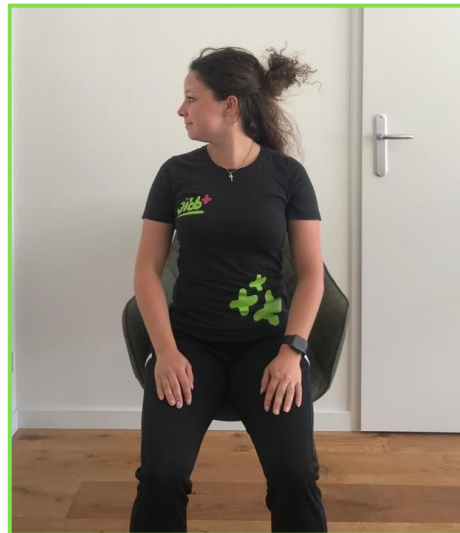
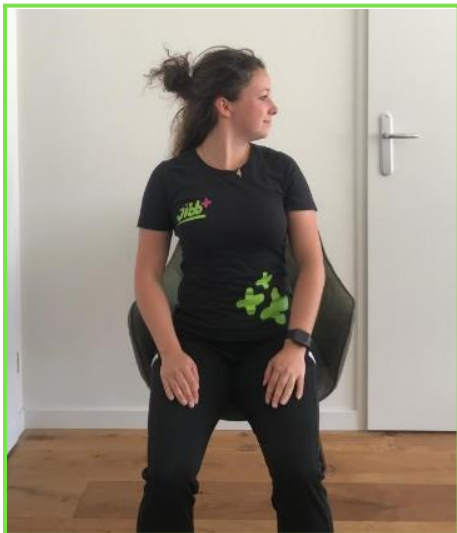
Tip:

Zet een lekker muziekje aan!

WEEK

15

Oefening van de week
Rekken en Strekken (Nekspieren)



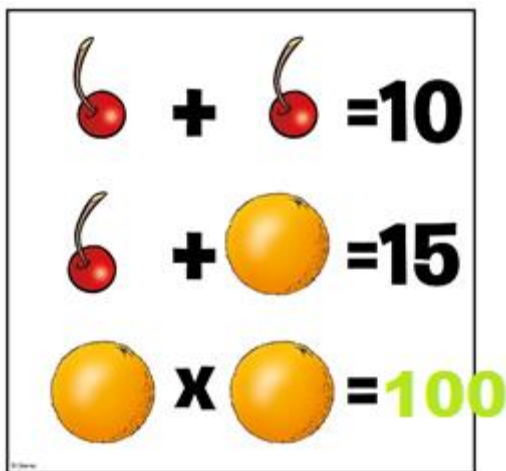


WIST JE DAT?:

- Het belangrijk is dat je spieren ook warm zijn wanneer je rekt. Doe ook dit pas nadat je de spieren warm hebt gemaakt.

Hersenkraaker

Antwoord week 14:



Raadsel week 15:

Het zit in een jaar
maar niet in een eeuw.
Het zit in een maand
maar niet in een week.
Het zit in een dag
maar niet in een uur?
Wat is het?

Beweegtip

Wist je dat? dat rekken en strekken net als krachttraining vooral bij ouderen belangrijk blijkt te zijn. Sarcopenie (de natuurlijke afbraak van de spieren) kun je tegengaan door gerichte krachttraining te doen. Maar het op lengte houden of brengen van je spieren kan ook goede effecten hebben op je lichaam.

Tip: Klaar met de oefeningen? Blijft u dan een paar minuten op de stoel zitten met uw ogen dicht en de handen op uw schoot. Dit helpt uw lichaam om de goede effecten van de oefeningen te absorberen en over te gaan naar de rest van uw dag. Haal goed adem door de neus in en door de mond uit, 3 tellen in en 3 tellen uit.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Wie het kleine niet eert is het grote niet weerd."



Beweegboekje Jibb+