

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

16

Oefening van de week

Biceps curl:



Triceps extension:



WIST JE DAT?:

- Heel belangrijk is om de bovenste spieren (armenspieren, schouders, borst) te trainen voor het opvangen wanneer je valt.

Hersenkraker

Antwoord week 15:
Het is de letter A.

Raadsel week 16:
**Wat gaat naar boven
als de regen naar
beneden komt.**

Beweegtip

Naar mate we ouder worden zal ons lichaam langzaam spierkracht en spiermassa verliezen. Dit noemen we ook wel sarcopenie en gaat vaak gepaard met allerlei gezondheidsklachten. Elke cel in je lichaam bestaat uit eiwitten. Voor spieren is het zelfs het hoofdbestanddeel. **Wist je dat?** de natuurlijk spieraafbraak begint vanaf je 25^e levensjaar. Hoe ouder je wordt hoe meer eiwitten je nodig hebt om de spiermassa zo lang mogelijk te behouden. Zeker de combinatie meer eiwitten samen met krachttraining blijkt een gunstig effect te hebben. **Wist je dat?** volwassenen 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig heeft waar ouderen 1 tot 1,2 gram per kilo nodig hebben.

Tip: De dag met de juiste voeding beginnen, zorgt ervoor dat u de rest van de dag gemakkelijker aan de aanbevolen hoeveelheid eiwitten komt.

U kunt bijvoorbeeld extra noten en zaden toevoegen aan uw ontbijtgranen met Griekse yoghurt. Of begin de dag met heerlijke eieren.

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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Er is geen touw aan vast te knopen".



Beweegboekje Jibb+