

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een theedoek erbij.
- Zorg eventueel voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de bewegelijkheid van verschillende gewrichten en spieren. Door het dagelijks uitvoeren van de oefeningen wordt er gewerkt aan de spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Luister goed naar jouw lichaam. Twijfel je of je de training wel mag uitvoeren of heb je gezondheidsklachten, neem dan contact op met de huisarts of specialist.

Tip:

Zet een lekker muziekje aan!

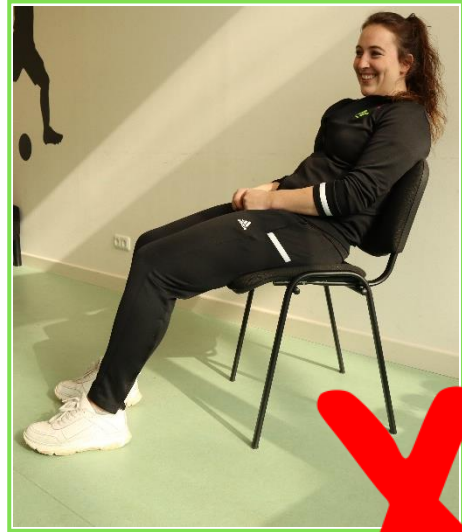
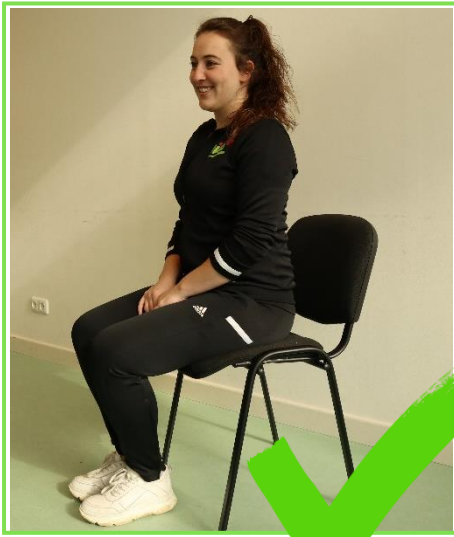
WEEK

3

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

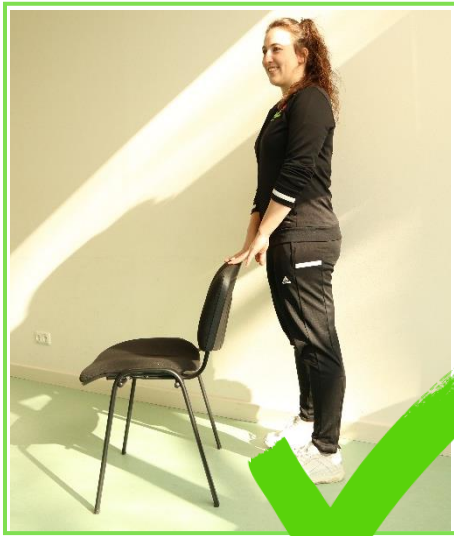
- ★ Til om de beurt de benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staand:

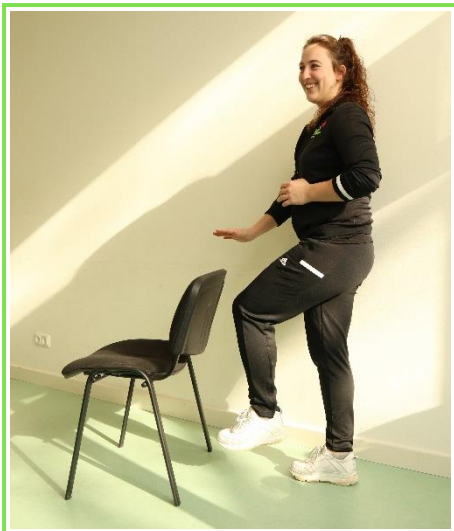
Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

We gaan niet voor de stoel staan omdat deze dan niet in het gezichtsveld is.



Stappen op de plaats:

- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



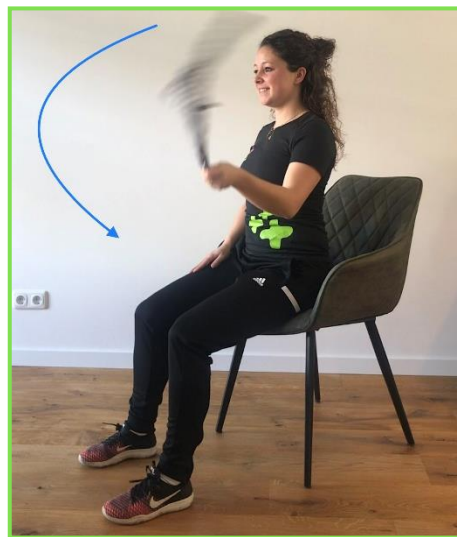
Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Polsen draaien:

- ★ Leg een knoop in een theedoek.
- ★ Pak met een hand het uiteinde van de theedoek vast.
- ★ Draai de theedoek rond vanuit je pols.
- ★ Doe dit 10x per pols.

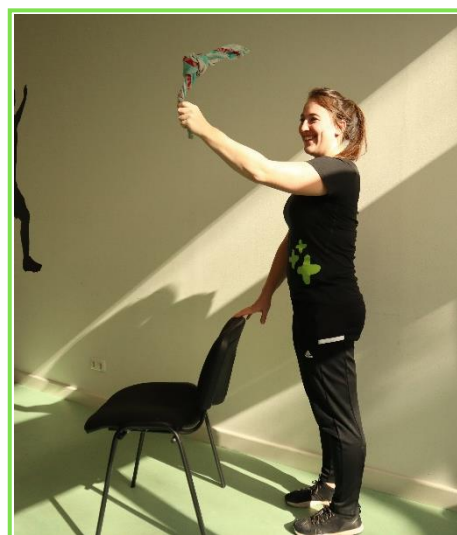


Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

Polsen draaien:

- ★ Leg een knoop in een theedoek.
- ★ Pak met een hand het uiteinde van de theedoek vast.
- ★ Draai de theedoek rond vanuit je pols.
- ★ Doe dit 10x per pols.



Armoeeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

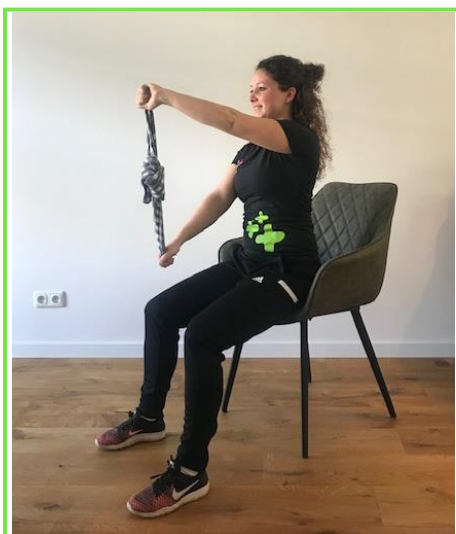
Armen draaien:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek om de beurt een arm vooruit en draai de theedoek rond.
- ★ Draai de theedoek 20x rond.



Variatie:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit en houdt ze gestrekt.
- ★ Draai de theedoek in het midden door om de beurt een arm te laten zakken en de ander omhoog te bewegen.
- ★ Draai de theedoek 20x.

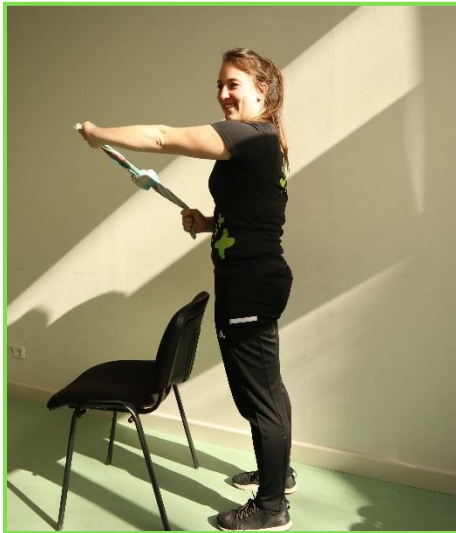


Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

Armen draaien:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek om de beurt een arm vooruit en draai de theedoek rond.
- ★ Draai de theedoek 20x rond.



Variatie:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit en houdt ze gestrekt.
- ★ Draai de theedoek in het midden door om de beurt een arm te laten zakken en de ander omhoog te bewegen.
- ★ Draai de theedoek 20x.



Schouderoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

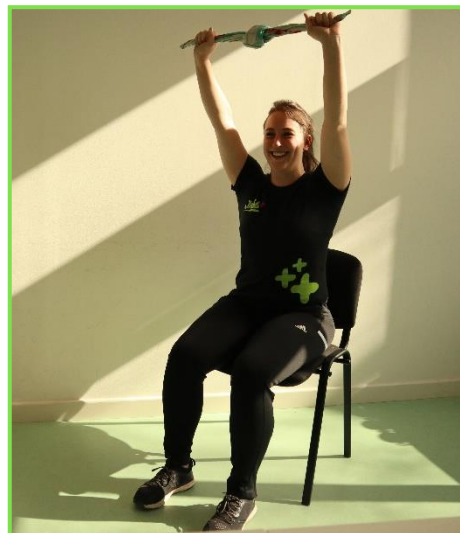
Armen omhoog strekken:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit.
- ★ Beweeg vervolgens beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ★ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Variatie:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Houd beide handen ter hoogte van de schouders.
- ★ Beweeg vanuit de schouders beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ★ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.

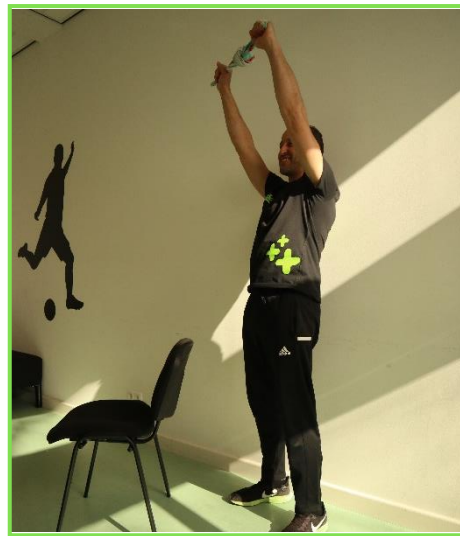


Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

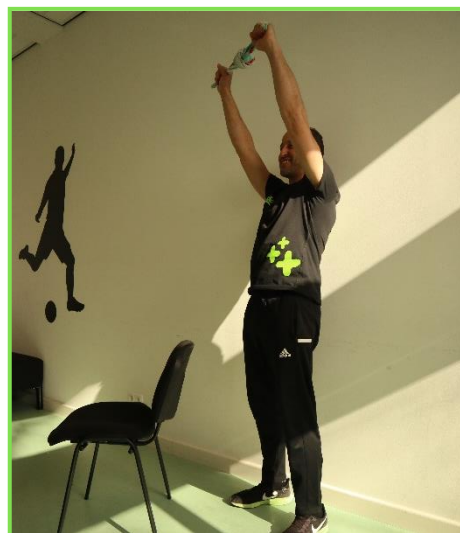
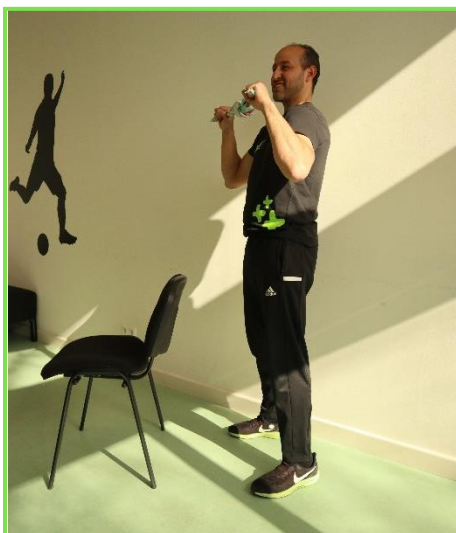
Armen omhoog strekken:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit.
- ★ Beweeg vervolgens beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ★ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Variatie:

- ★ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Houd beide handen ter hoogte van de schouders.
- ★ Beweeg vanuit de schouders beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ★ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



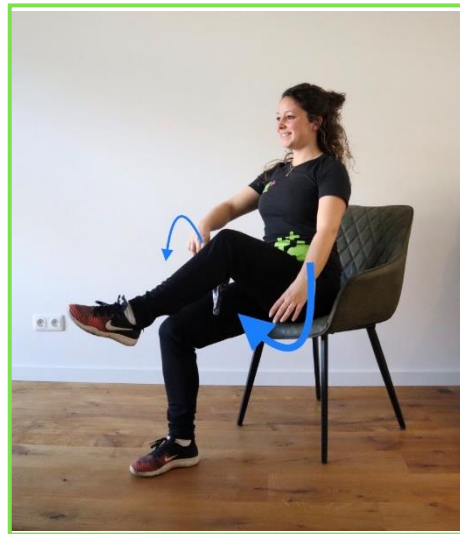
Buik oefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Buikspieren:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Til je been op en geef onder je been de theedoek door.
- ★ Blijf goed rechtop zitten.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been.



Variatie:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Til beide benen tegelijk op en geef dan de theedoek door.
- ★ Houd je rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

Buikspieren:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Til je been op en geef onder je been de theedoek door.
- ★ Blijf goed rechtop staan.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been.



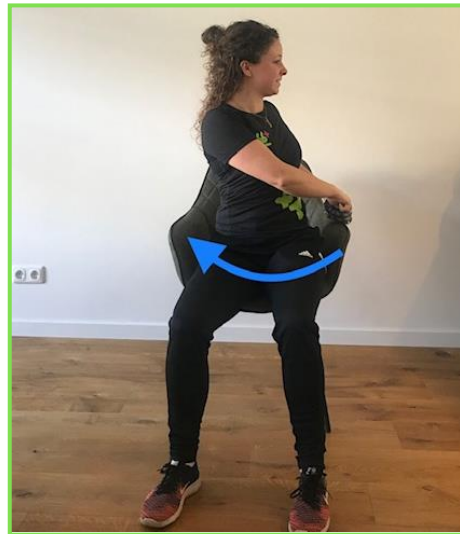
Rug oefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Onderrug:

- ★ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Ga met de theedoek richting de heupen. Draai je bovenlichaam goed mee.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Variatie:

- ★ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit en beweeg je armen vervolgens opzij.
- ★ Draai je bovenlichaam goed mee.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

Onderrug:

- ★ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Ga met de theedoek richting de heupen. Draai je bovenlichaam goed mee.
- ★ Houd je rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Variatie:

- ★ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ★ Strek beide armen vooruit en beweeg je armen vervolgens opzij.
- ★ Draai je bovenlichaam goed mee.
- ★ Houd je rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

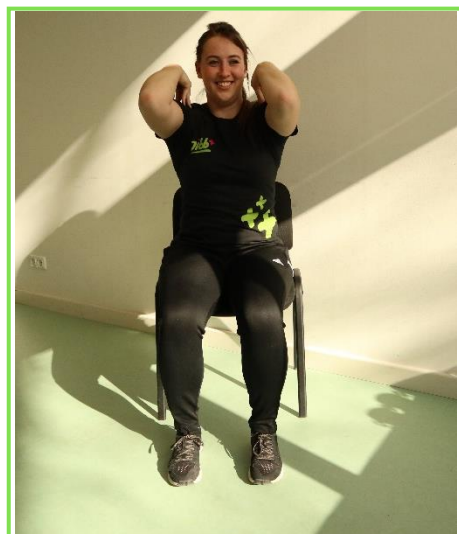
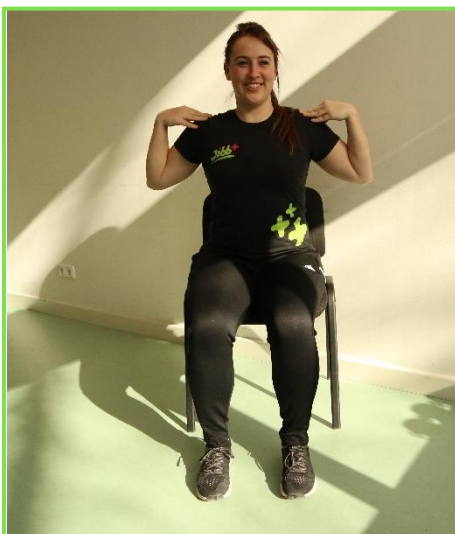
Onderrug:

- ★ Beweeg je bovenlichaam naar voren en strek je armen volledig uit.
- ★ Maak je lichaam lang.
- ★ Houd je rug recht.
- ★ Houd deze oefening 5 seconden vast en herhaal dit 2 keer.



Schouders:

- ★ Zet de handen boven op de schouders.
- ★ Draai de schouders rond en neem de ellebogen goed mee.
- ★ Draai rustig een paar keer rond.



Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

Onderrug:

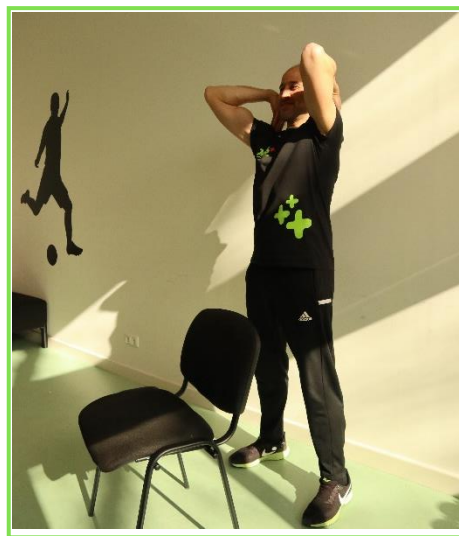
Beweeg je bovenlichaam naar voren en strek je armen volledig uit.

- ★ Maak je lichaam lang.
- ★ Houd je rug recht.
- ★ Houd deze oefeningen 5 seconden vast en herhaal dit 2x.



Schouders :

- ★ Zet de handen boven op de schouders.
- ★ Draai de schouders rond en neem de ellebogen goed mee.
- ★ Draai rustig een paar keer rond.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

Komend weekend is de klok vooruit gezet. Ik weet niet precies hoeveel, maar ik hoop nog steeds op twee maanden.



Beweegboekje Jibb+