

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een theedoek erbij.
- Pak een petfles (plastic fles) 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!

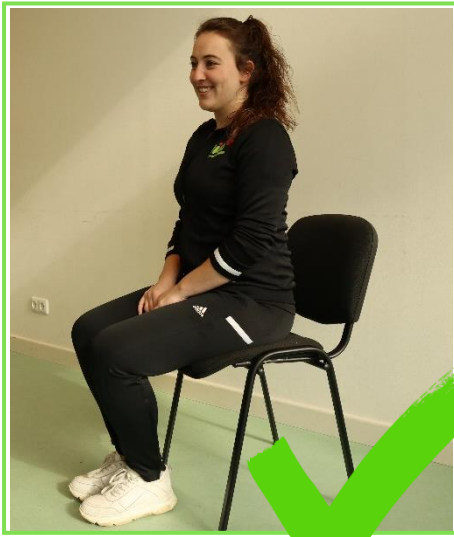
WEEK

4

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

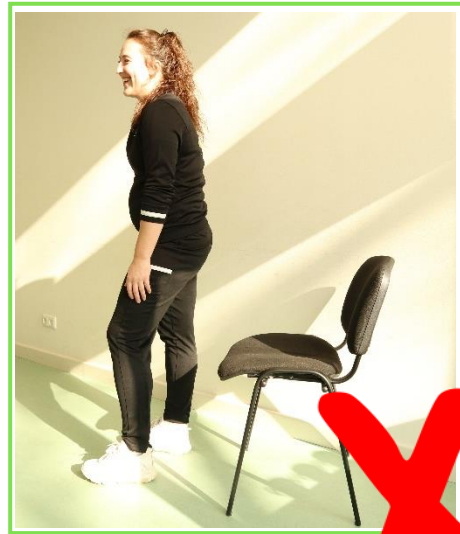
- ★ Til om de beurt de benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



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.



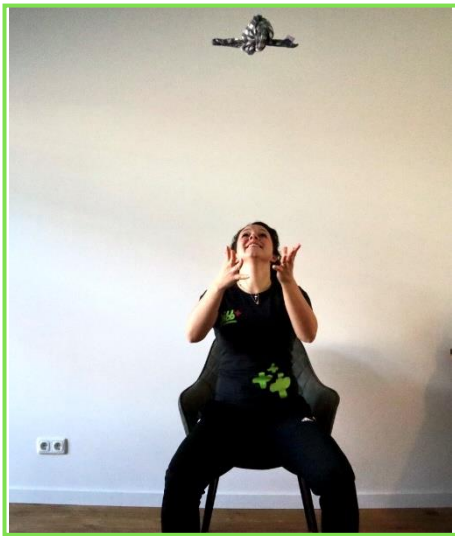
Coördinatieoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

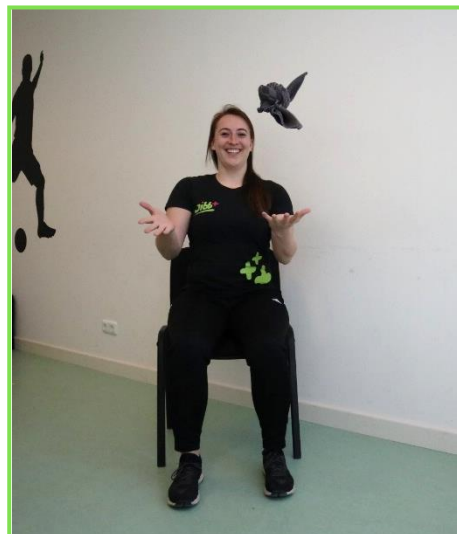
Theedoek gooien:

- ★ Leg twee knopen in een theedoek.
- ★ Pak met beide handen de theedoek vast en gooi de theedoek omhoog en vang deze weer op.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Variatie:

- ★ Leg een knoop in een theedoek.
- ★ Pak met een hand de theedoek vast en gooi de theedoek omhoog.
- ★ Vang de theedoek met de andere hand op.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Staan:

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

Theedoek gooien:

- ★ Leg een knoop in een theedoek.
- ★ Pak met beide handen de theedoek vast en gooi de theedoek omhoog en vang deze weer op.
- ★ Herhaal deze beweging 10x



Variatie:

- ★ Leg een knoop in een theedoek.
- ★ Pak met een hand de theedoek vast en gooi de theedoek omhoog.
- ★ Vang de theedoek met de andere hand op.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



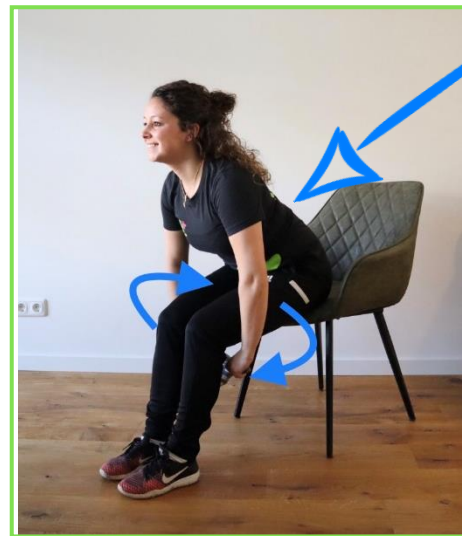
Rugoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Theedoek doorgeven onder de benen:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Beweeg je bovenlichaam naar voren om de theedoek onder beide benen door te geven.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Staan:

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

Theedoek doorgeven onder de benen:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Beweeg je bovenlichaam naar voren en ga lichtjes door de knieën om de theedoek onder beide benen door te geven.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Rug oefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Theedoek doorgeven:

- ★ Pak met beide handen de theedoek vast en strek je armen vooruit.
- ★ Ga vervolgens met een hand met de theedoek richting de stoelleuning.
- ★ Kom weer terug naar het midden en geef de theedoek door in de andere hand en beweeg je hand met theedoek richting de stoelleuning.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Staand:

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

Theedoek doorgeven achter de rug:

- ★ Pak met een hand de theedoek vast.
- ★ Geef de theedoek achter de rug door aan de andere hand.
- ★ Herhaal deze beweging 10x allebei de kanten op.



Buik oefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Buikspieren:

- ★ Pak een petfles en leg deze onder een voet.
- ★ Rol met je voet de petfles naar voren en terug naar achter.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been.



Variatie:

- ★ Leg de petfles onder beide voeten.
- ★ Blijf goed rechtop zitten. Eventueel mag je met de handen de stoel of armleuning vastpakken voor extra ondersteuning.
- ★ Rol met beide voeten tegelijk de petfles naar voren en terug naar achter.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



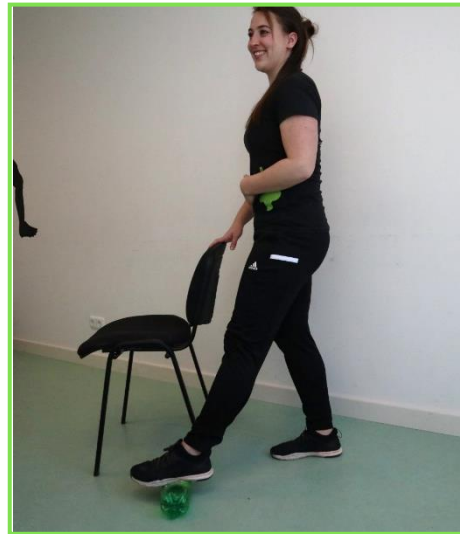
Balansoefeningen

Staand:

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

Balans:

- ★ Pak een petfles en leg deze onder een voet.
- ★ Rol met je voet de petfles naar voren en terug naar achter.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per been



Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Holle rug, bolle rug:

- ★ Zet je handen in je zij.
- ★ Trek je ellebogen goed naar achter en duw je buik naar voren en maak een holle rug.
- ★ Voor de bolle rug maak je jezelf klein en trek je de navel in.
- ★ Houd deze oefening 3 seconden vast en herhaal dit 3 keer.



Staand:

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

Holle rug, bolle rug:

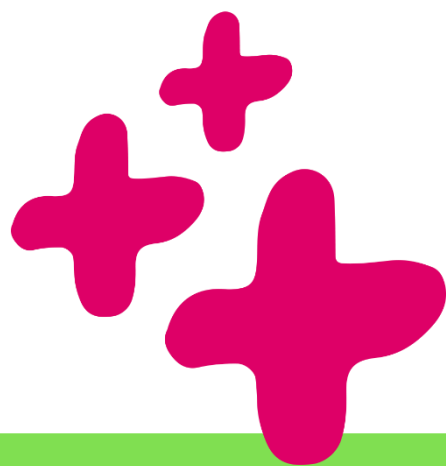
- ★ Zet je handen in je zij.
- ★ Trek voor de holle rug je ellebogen goed naar achter en duw je buik naar voren en maak een holle rug.
- ★ Voor de bolle rug maak je jezelf klein en trek je de navel in.
- ★ Houd deze oefening 3 seconden vast en herhaal dit 3 keer.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

Je moet diepgaan, zei de schaatser en hij reed in een wak.



Beweeegboekje Jibb+