

# Beweegboekje Jibb+

## Jouw buurtsportcoach aan huis

### Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- 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 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!

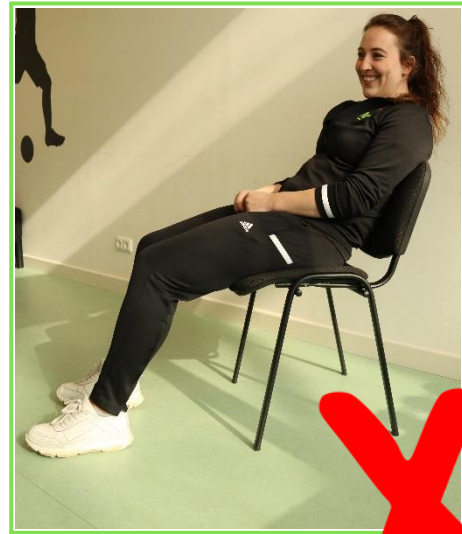
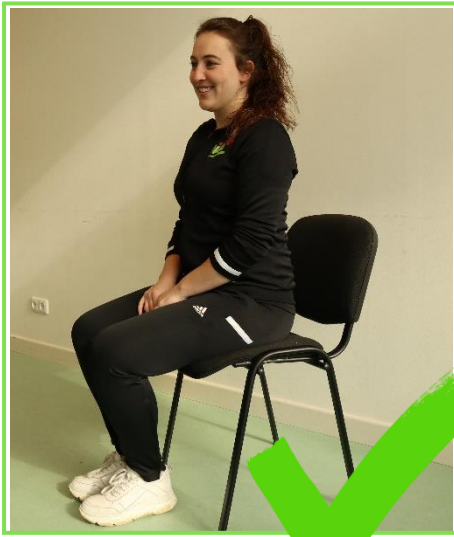
**WEEK**

**5**

## Basisoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



### Stappen op de plaats:

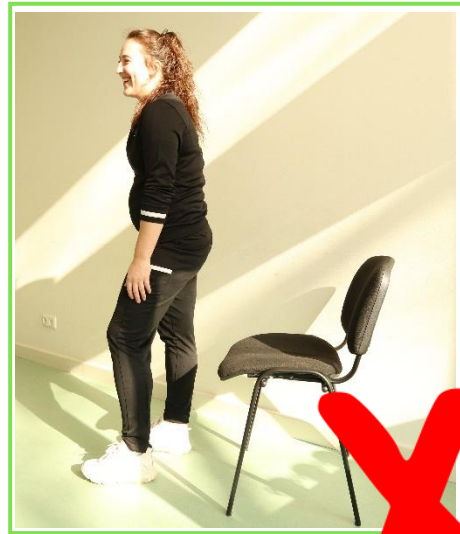
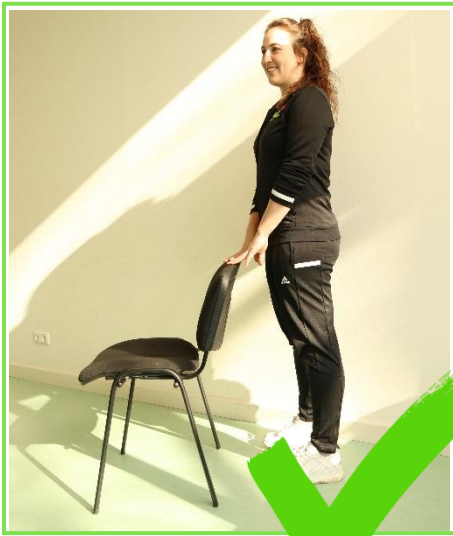
- ★ Til om de beurt de benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of telkens tussen de oefeningen door opnieuw herhalen.



### 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 telkens tussen de oefeningen door opnieuw herhalen.



## Schouderoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Fles draaien:

- ★ Pak een halfgevulde petfles of een flesje water vast.
- ★ Strek de arm vooruit en draai vanuit de schouder de arm.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.



### Variatie:

- ★ Pak een halfgevulde petfles of een flesje water vast.
- ★ Strek de arm vooruit en beweeg de fles omhoog en omlaag vanuit de schouder.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.



### Staand:

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

### Fles draaien:

- ★ Pak een halfgevulde petfles of een flesje water vast.
- ★ Strek de arm vooruit en draai vanuit de schouder de arm.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm.



### Variatie:

- ★ Pak een halfgevulde petfles of een flesje water vast.
- ★ Strek de arm vooruit en beweeg de fles omhoog en omlaag vanuit de schouder.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per arm



## Balansoefening

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Heupen optillen

- ★ Til een bil van de stoel af en houd je lichaam zo recht mogelijk.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per kant.



### Staan:

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

### Heupen optillen:

- ★ Til een been van de grond door je heup omhoog te trekken.
- ★ Houd je lichaam goed recht en bewaar je balans.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per kant.



## Cardiooefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Boksen:

- ★ Pak eventueel een flesje water.
- ★ Houd beide handen op schouder hoogte en stoot met de handen om en om naar voren.
- ★ Herhaal deze beweging 20x per kant.



### Staan:

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

### Boksen:

- ★ Pak eventueel een flesje water.
- ★ Houd beide handen op schouder hoogte en stoot met de handen om en om naar voren.
- ★ Herhaal deze beweging 20x per kant.



## Rug oefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Onderrug:

- ★ Pak een petfles of flesje water en houd deze met beide handen vast.
- ★ Ga met de handen richting de voeten en vervolgens weer terug omhoog.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



### Variatie:

- ★ Pak een petfles of flesje water en houd deze met beide handen vast.
- ★ Strek de armen naar voren terwijl u met het bovenlichaam mee beweegt en kom weer terug rechtop zitten (roeibeweging).
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.





## Rug oefeningen

### Staan:

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

### Onderrug:

- ★ Pak een petfles of flesje water en houd deze met beide handen vast.
- ★ Ga met de handen richting de voeten en vervolgens weer terug omhoog.
- ★ Houd de rug goed recht en buig de benen licht als u naar beneden beweegt.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



### Variatie:

- ★ Pak een petfles of flesje water en houd deze met beide handen vast.
- ★ Zet een voet een klein stukje naar voren en ga stevig staan.
- ★ Strek de armen naar voren terwijl u met het bovenlichaam mee beweegt, en kom weer terug rechtop staan (roeibeweging).
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



## Rek- en Strekoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

#### Onderrug rekken.:

- ★ Schuif een been naar voren.
- ★ Pak met je hand aan de kant van het gestrekte been je tegenovergestelde knie vast.
- ★ Draai met je lichaam door en kijk goed mee.
- ★ Houd deze oefening 3 seconden vast en herhaal dit 3 keer.



### Staan:

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

#### Onderrug rekken.:

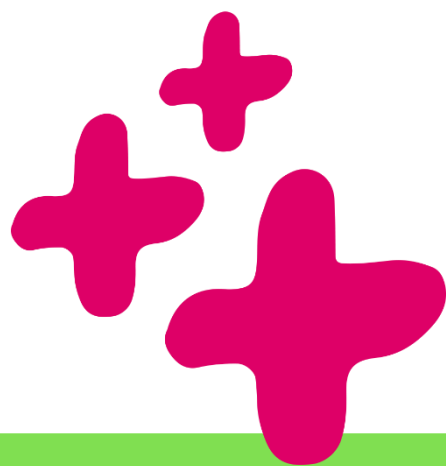
- ★ Schuif een been een stukje naar voren.
- ★ Pak met je tegenovergestelde hand de stoel vast.
- ★ Draai met je lichaam door en kijk goed mee.
- ★ Houd deze oefening 3 seconden vast en herhaal dit 3 keer.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

Volgende week hebben wij een leuke hersenkraker erbij voor jullie!



Beweegboekje Jibb+