

# Beweegboekje Jibb+

## Jouw buurtsportcoach aan huis

### Informatie:

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

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de beweeglijkheid 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!

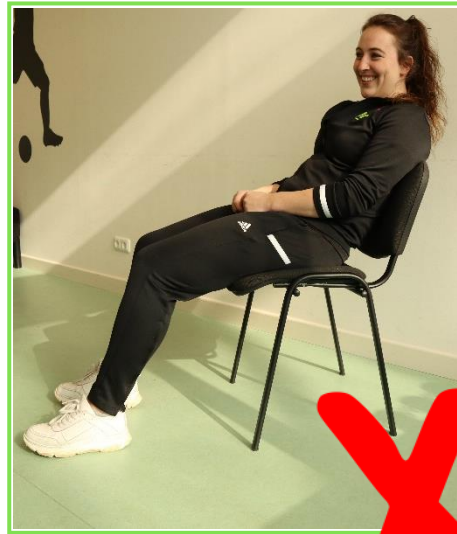
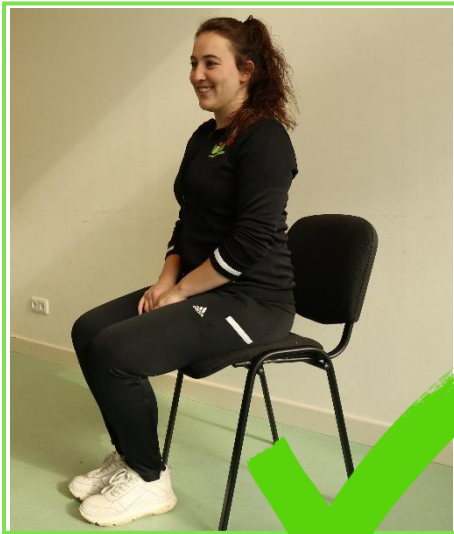
**WEEK**

**6**

## Basisoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



### Stappen op de plaats:

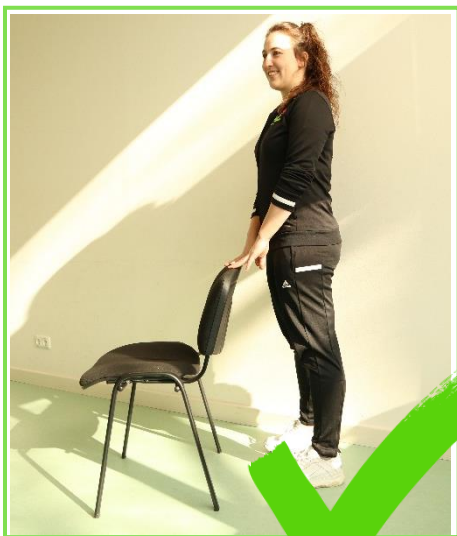
- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



### 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.



## Onderarm oefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Knijpen:

- ★ Pak een opgevouwen theedoek vast.
- ★ Knijp lichtjes in de theedoek en ontspan de vingers weer.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per hand.



### Variatie:

- ★ Houd de hand ontspannen en houd de duim en pink tegen elkaar.
- ★ Strek vervolgens de vingers uit elkaar. De duim en de pink moeten zo ver mogelijk uit elkaar gestrekt zijn.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per hand.



### Staand:

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

### Knijpen:

- ★ Pak een opgevouwen theedoek vast.
- ★ Knijp lichtjes in de theedoek en ontspan de vingers weer.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per hand.



### Variatie:

- ★ Houd de hand ontspannen en houd de duim en pink tegen elkaar.
- ★ Strek vervolgens de vingers uit elkaar. De duim en de pink moeten zo ver mogelijk uit elkaar gestrekt zijn.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per hand.



## Onderarmoefening

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

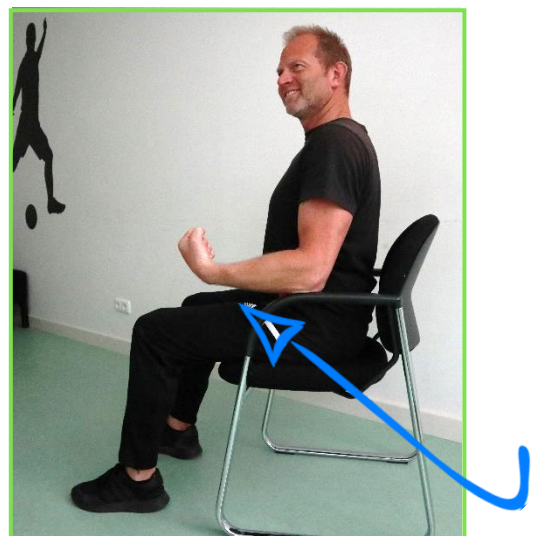
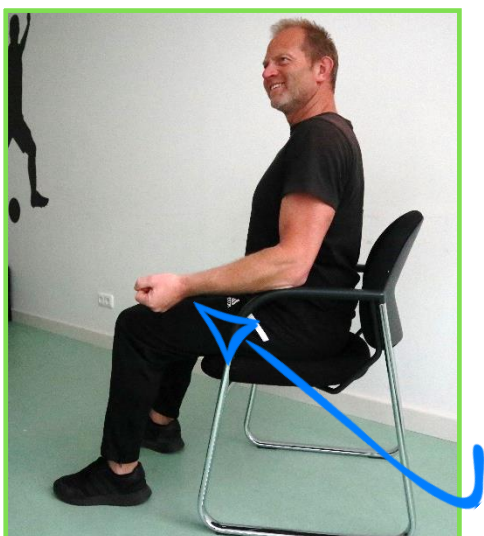
### Brommer rijden:

- ★ Leg de arm eventueel op de stoelleuning of op tafel. Houd je handrug omhoog en laat de hand ontspannen hangen.
- ★ Span de spieren aan zodat de hand omhoog trekt.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per hand.



### Variatie:

- ★ Leg de arm eventueel op de stoelleuning. Houd je handpalm omhoog en laat de hand ontspannen hangen.
- ★ Span de spieren aan zodat de hand omhoog trekt.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per hand.



### Staand:

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

### Brommer rijden:

- ★ Houd de bovenarm tegen je lichaam aan en de onderarm naar voren gestrekt. Houd je handrug omhoog en laat de hand ontspannen hangen.
- ★ Span de spieren aan zodat de hand omhoog trekt.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per hand.



### Variatie:

- ★ Houd de bovenarm tegen je lichaam aan en de onderarm naar voren gestrekt. Houd je handpalm omhoog en laat de hand ontspannen hangen.
- ★ Span de spieren aan zodat de hand omhoog trekt.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per hand.



## Onderarmoeeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

### Wringen:

- ★ Pak een opgevouwen theedoek en houd deze met beide handen vast.
- ★ Wring de theedoek uit. Draai vanuit de ellebogen en polsen
- ★ Herhaal deze beweging 10x en wring beide kanten op.



### Staand:

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

### Wringen:

- ★ Pak een opgevouwen theedoek en houd deze met beide handen vast.
- ★ Wring de theedoek uit. Draai vanuit de ellebogen en polsen.
- ★ Herhaal deze beweging 10x en wring beide kanten op.



## Rek- en Strekoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

#### Polsen draaien:

- ★ Houd de polsen omhoog.
- ★ Draai de polsen tegelijk rond.
- ★ Herhaal deze beweging 3 keer, je kan beide kanten opdraaien.

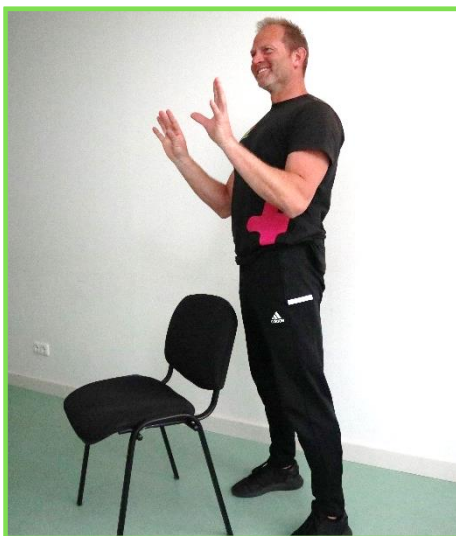


### Staand:

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

#### Polsen draaien:

- ★ Houd de polsen omhoog.
- ★ Draai de polsen tegelijk rond.
- ★ Herhaal deze beweging 3 keer, je kan beide kanten opdraaien



## Rek- en Strekoefeningen

### Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

#### Rekken en Knuffelen:

- ★ Strek je armen schuin omhoog en maak je zo lang mogelijk.
- ★ Houd dit 3 seconden vast.
- ★ Maak je vervolgens zo klein mogelijk en knuffel jezelf.
- ★ Houd dit 3 seconden vast.
- ★ Herhaal deze oefening 3 keer.



### Staand:

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

#### Rekken en Knuffelen:

- ★ Strek je armen schuin omhoog en maak je zo lang mogelijk.
- ★ Houd dit 3 seconden vast.
- ★ Maak je vervolgens zo klein mogelijk en knuffel jezelf.
- ★ Houd dit 3 seconden vast.
- ★ Herhaal deze oefening 3 keer.

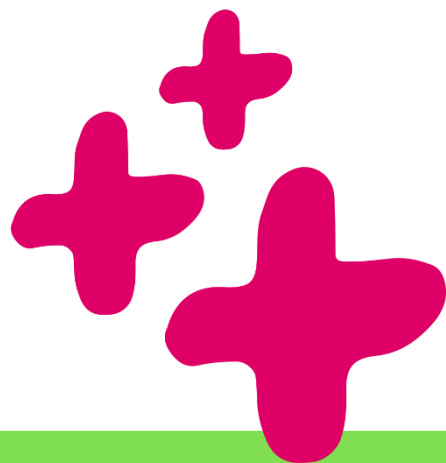


Goed meegedaan! We komen weer snel bij je terug met  
een volgende beweegles aan huis.

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

Overmorgen is het de derde dag na woensdag.

Vraag: Welke dag was het eergisteren?



Beweegboekje Jibb+