

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

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

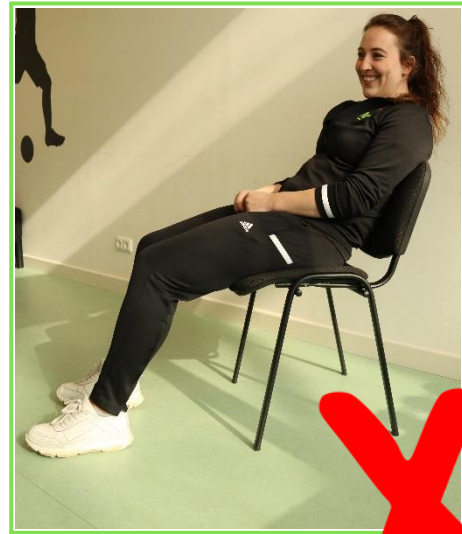
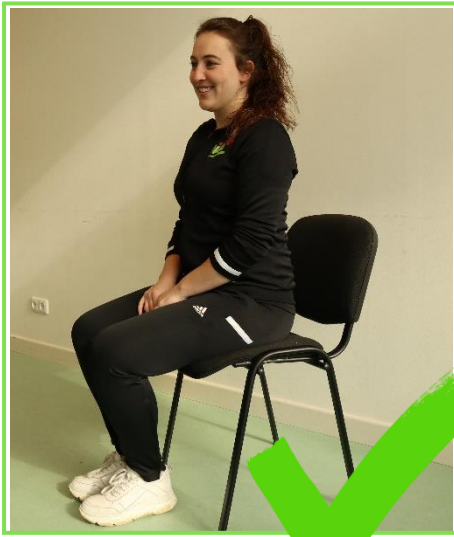
WEEK

7

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

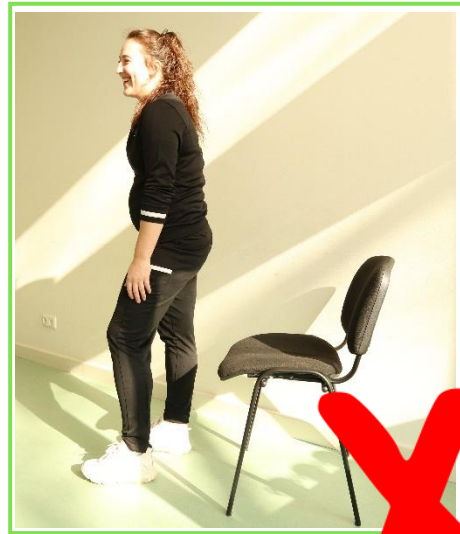
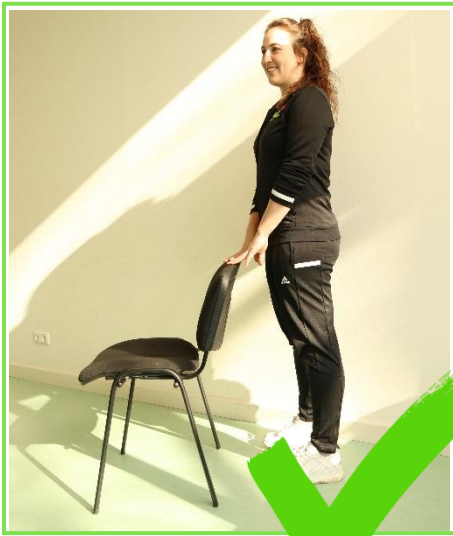
- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staan:

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.

Tegenovergesteld:

- ★ Strek tegelijkertijd uw rechterarm en linkerbeen.
- ★ Doe dit zo vloeiend mogelijk.
- ★ Wissel vervolgens met de arm en het been.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Staan:

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

Tegenovergesteld:

- ★ Til tegelijkertijd uw rechterarm en linkerbeen op .
- ★ Doe dit zo vloeiend mogelijk.
- ★ Wissel vervolgens met de arm en het been.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Coördinatieoefeningen

Zittend:

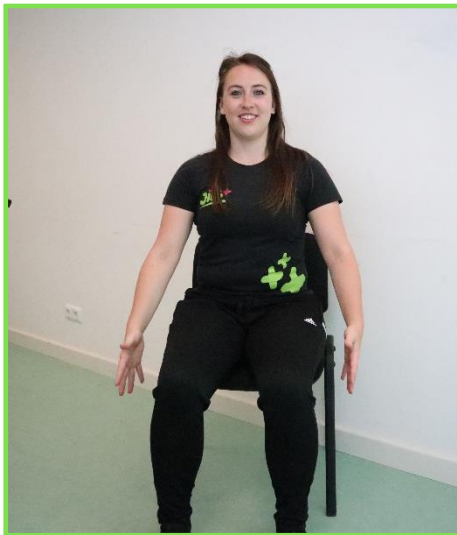
Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Vingers strengen:

- ★ Laat de armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- ★ Breng de handen voor het lichaam samen en vouw de vingers in elkaar.
- ★ Laat de handen vervolgens weer los en laat de armen langs het lichaam hangen.
- ★ Probeer het nu nogmaals maar deze keer met de andere duim aan de bovenkant.
- ★ Herhaal deze beweging 5x per hand.



Variatie:

- ★ Laat de armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- ★ Breng de handen voor het lichaam en sla de armen in elkaar.
- ★ Laat de handen vervolgens weer los en laat de armen langs het lichaam hangen.
- ★ Probeer het nu nogmaals maar deze keer met de andere hand inhaken.
- ★ Herhaal deze beweging 5x per hand



Schouderoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Arm zijwaarts bewegen:

- ★ Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- ★ Beweeg vervolgens een arm zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat de arm weer zakken.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Variatie:

- ★ Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- ★ Beweeg beide armen tegelijk zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat de armen weer zakken.
- ★ Blijf goed rechtop zitten.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Staand:

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

Arm zijwaarts bewegen:

- ★ Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- ★ Beweeg vervolgens een arm zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat de arm weer zakken.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant



Variatie:

- ★ Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- ★ Beweeg beide armen tegelijk zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat de armen weer zakken.
- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Herhaal deze beweging 10x per kant



Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Onderrug:

- ★ Houd de rug goed recht.
- ★ Pak met 2 handen een knie vast en trek de knie omhoog richting je buik/borst.
- ★ Houd de oefening 3 seconden vast en zet de voet rustig terug op de grond.
- ★ Wissel vervolgens van been.
- ★ Herhaal deze oefening 3 keer per been.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

Oplossing woordzoeker:

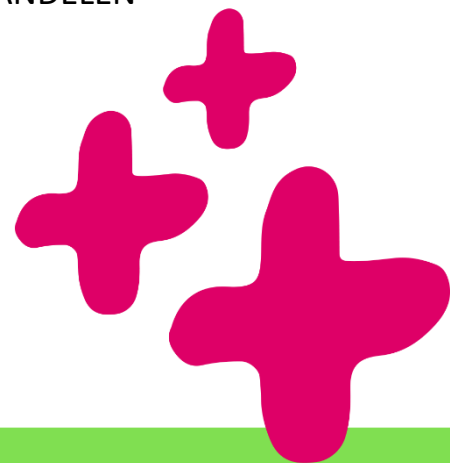
Jibb+ Woordzoeker

X	S	B	S	J	E	O	K	D	O	M	O
B	R	M	K	F		V	W	F	I	E	Q
A	A	F	W		T	P	E	S	W	R	N
T	R	L	G	E		E	H	T	S	E	
X	C	Y	J	T	D	W	E	R	U		U
W	V	U	Q	S	N	A	L	E	L	P	T
C	C	G	G	E	O	N	M	K	P	S	G
K	R	Z	N	N	C	D	O	F	B	R	E
J	S	P	O	R	T	E	N	I	B	B	E
I	P	W	K	O	M	L	D	N		W	W
Y	D	X	M	S	Y	E	U	O	J	V	E
N	B	X	W	K	G	N	H	E	S	Z	B

- + BAL
- + FIETSEN
- + JIBBPLUS
- + SPORT

- + BEWEEGTUIN
- + GYM
- + REK
- + STREK

- + CONDITIE
- + HELMOND
- + SPIEREN
- + WANDELEN



Bewegboekje Jibb+