

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een kledinghanger erbij.
- Pak een plastic bekertje erbij.
- 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!

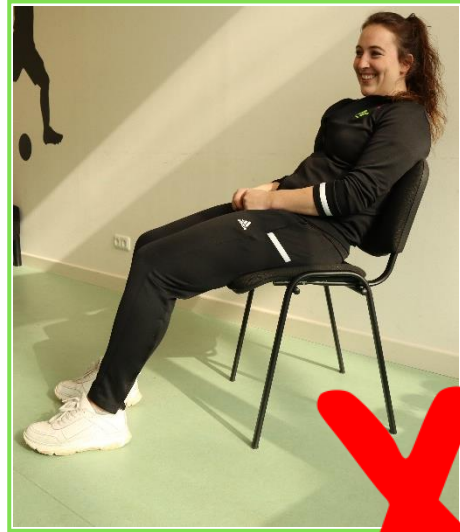
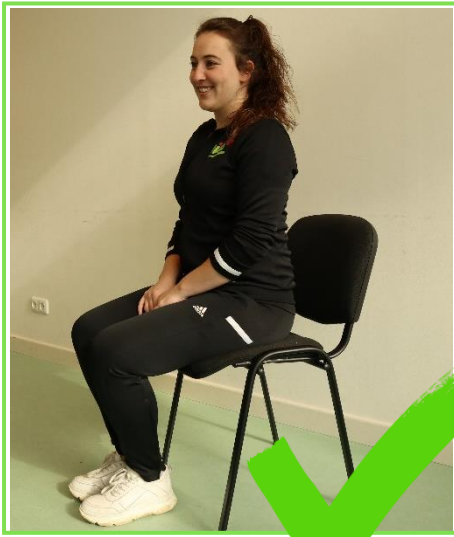
WEEK

8

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

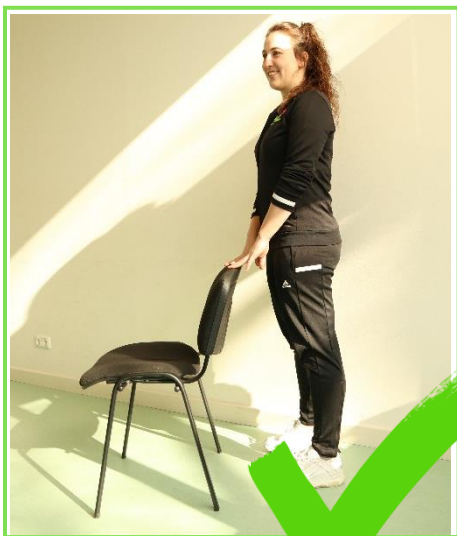
- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



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.



Coördinatieoefeningen

Zittend:

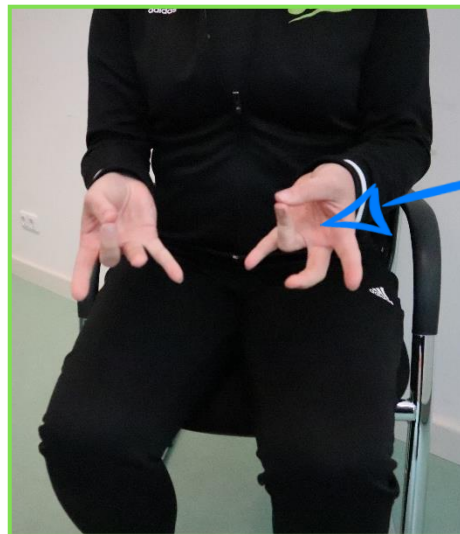
Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

Vingertoppen:

- ★ Raak met de duim alle andere vingers van dezelfde hand aan.
- ★ Probeer het met twee handen tegelijkertijd.
- ★ Probeer het met beide handen de tegenovergestelde kant op.



Balanceren beker:

- ★ Balanceer een beker op de hand.
- ★ Om het zwaarder te maken kan je met de hand rondjes draaien of de arm naar voren strekken.
- ★ Zorg dat beker op de hand blijft staan.



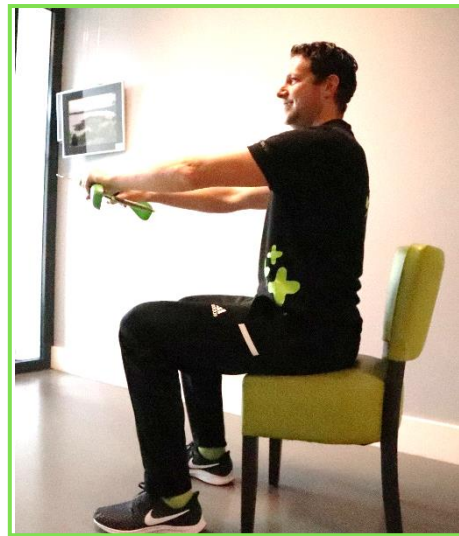
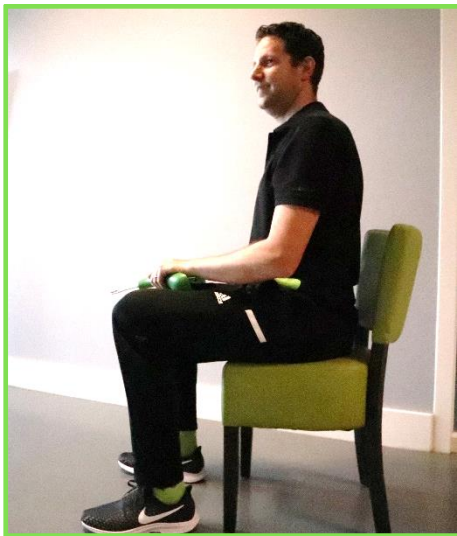
Schouderoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Strekken:

- ★ Pak een kledinghanger erbij.
- ★ Pak met beide handen de kledinghanger vast en strek de armen tegelijk omhoog.
- ★ Houd de armen 5 seconden boven vast en laat ze vervolgens rustig zakken.
- ★ Herhaal de beweging 10x.

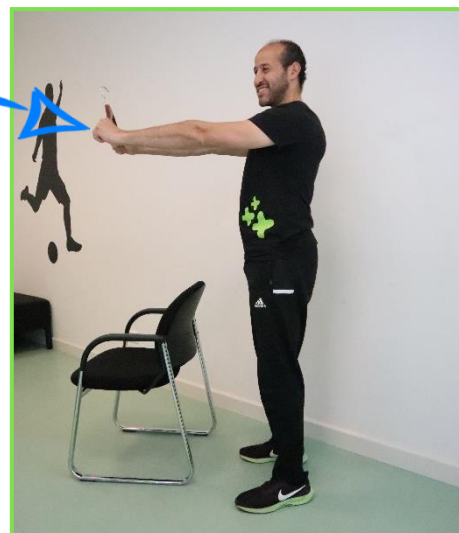
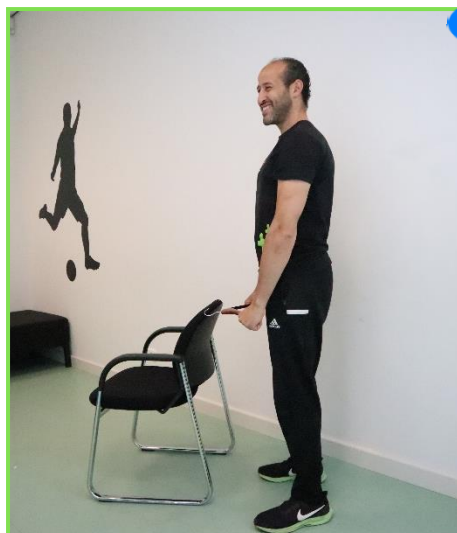


Staand:

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

Strekken:

- ★ Pak een kledinghanger erbij.
- ★ Pak met beide handen de kledinghanger vast en strek de armen tegelijk omhoog.
- ★ Houd de armen 5 seconden boven vast en laat ze vervolgens rustig zakken.
- ★ Herhaal de beweging 10x.



Enkeloefeningen

Zittend:

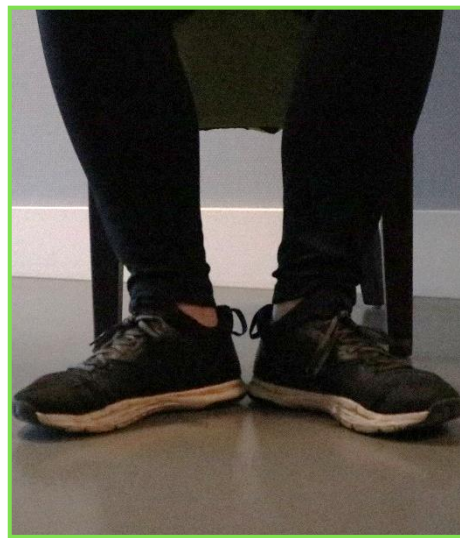
Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staand:

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

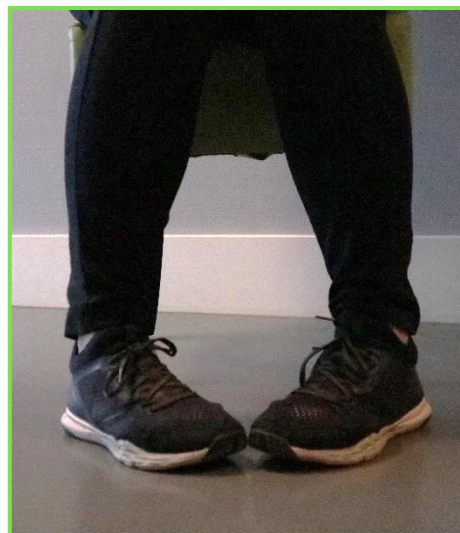
Losmaken enkels:

- ★ Plaats beide voeten naast elkaar.
- ★ Open vervolgens de tenen en laat de hakken tegen elkaar aan staan.
- ★ Sluit vervolgens de voeten weer.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



Variatie:

- ★ Plaats beide voeten naast elkaar.
- ★ Open vervolgens de hakken en laat de tenen tegen elkaar aan staan.
- ★ Sluit vervolgens de voeten weer.
- ★ Herhaal deze beweging 10x.



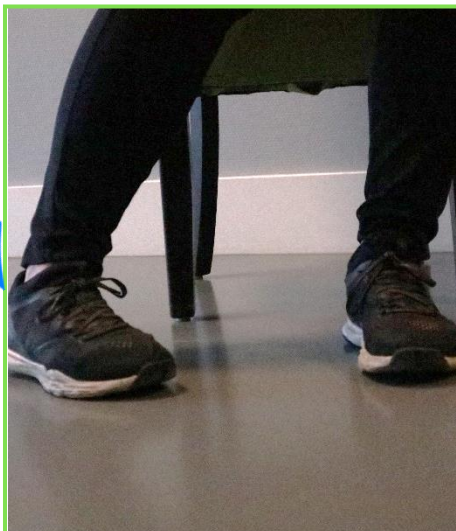
Enkeloefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Verplaatsen enkels:

- ★ Plaats beide voeten naast elkaar.
- ★ Wandel met een voet weg van het midden naar de buitenkant door steeds eerst de tenen dan de hakken te verplaatsen. Als je niet meer verder kunt wandel je met de voet weer terug richting het midden.
- ★ Wissel de voeten af.
- ★ Herhaal deze beweging 8x per voet.



Enkeloefeningen

Staand:

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

Verplaatsen enkels:

- ★ Plaats beide voeten naast elkaar.
- ★ Wandel met een voet weg van het midden naar de buitenkant door steeds eerst de tenen dan de hakken te verplaatsen. Als je niet meer verder kant wandel je met de voet weer terug richting het midden.
- ★ Steun op het been dat blijft staan in het midden.
- ★ Wissel de voeten af.
- ★ Herhaal deze beweging 8x per voet.



Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Enkel en kuiten:

- ★ Strek een been vooruit.
- ★ Trek vervolgens de tenen naar je toe. Houdt dit 3 seconden vast en strek vervolgens de tenen richting de grond. Houdt ook dit 3 seconden vast.
- ★ Wissel af van been.
- ★ Herhaal deze oefeningen 2x per been.



Staand:

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

Enkel en kuiten:

- ★ Til het ene been een beetje op, houd het andere been licht gebogen.
- ★ Trek vervolgens de tenen naar je toe. Houdt dit 3 seconden vast en strek vervolgens de tenen richting de grond. Houdt ook dit 3 seconden vast.
- ★ Wissel af van been.
- ★ Herhaal deze oefeningen 2x per been.



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

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

We moeten helaas elkaar al ruim 2 maanden missen. Aldus de Koning:
"Als hij het kon, kunnen wij het ook. Wij kunnen het, wij doen het samen. In vrijheid."



Beweegboekje Jibb+