

OMMETJE BRANDEVOORT

OM - MET - JE

Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

Bel aan bij je buurvrouw, opa of oude vriend(in) en open je gesprek met: ik ga graag een rondje 'om-met-je'! Ga je mee?

De ommetjes maken onderdeel uit van activiteiten georganiseerd door de Werkgroep 'Aandacht voor Ouderen'.



AANDACHT VOOR OUDEREN



1

Ecozone



BALANS

Sta rechtop en til een been op. Schrijf met je voet jouw naam in de lucht. Wissel van been. Variatie: schrijf als het goed gaat ook eens je achternaam.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Markthal



SIDE LUNGE

Sta rechtop en stap opzij. Buig met 1 knie richting de grond. Wissel van been. Doe deze beweging 10 keer per been.

Effect: Meer kracht in de benen.

5

Houten bank bij speeltuin



RECHTE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Til beide voeten 10 keer op en laat ze weer zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

2

Laan door De Veste



SNELWANDELEN

Vanaf de rotonde ga je snelwandelen richting de poort. Verhoog de wandelsnelheid. Loop hierna rustig uit.

Effect: verbetering van het uithoudingsvermogen.

4

Bult



SCHUINE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Tik met beide handen de zijkant je heupen aan. Wissel links en rechts af. Doe deze beweging 10 keer per kant.

Effect: Sterkere schuine buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

6

Parkje



SCHOUDERSPIEREN

Sta rechtop met de handen op schouderhoogte. Strek beide armen gelijktijdig omhoog en weer naar beneden. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

Kom je onderweg een wijkhuis tegen? Loop even naar binnen voor een kopje koffie of glaasje water!

Tijdens de warming-up bereid je jouw lichaam niet alleen fysiek maar ook mentaal voor op de training. Door te beginnen met een korte warming-up, warm je de spieren op en zorg je ervoor dat je flexibeler bent. Dit helpt bij het voorkomen van spierpijn en blessures. Maak je hoofd even leeg en vergeet vooral niet te genieten voordat je 'echt' begint.

WARMING-UP

OMMETJE BRANDEVOORT

