

OMMETJE BROUWHUIS

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'.



1

Wijkvijver



OPDRUKKEN

Pak de reling vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Buig de ellebogen 10 x en strek ze daarna weer. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Meer kracht in de armen en schouders.

3

Ijsselplein



LANG MAKEN

Sta rechtop en probeer met je hand een zo hoog mogelijk punt te raken. Strek je maximaal uit. Wissel vervolgens van arm. Doe deze beweging 10 keer per arm.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten. Kracht in de schouders vergroten

5

Bankje kanaal



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Zet je voeten licht gespreid. Ga vervolgens rechtop staan en ga weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

2

Wijkpark



SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta rechtop en zet het linker been op de teen opzij. Strek de armen rechts omhoog. Beweeg vervolgens de knie van het linkerbeen omhoog. De armen bewegen richting de knie. Doe deze beweging 10 keer en wissel daarna van been- en armrichting.

Effect: Sterkere buikspieren. Verbetering van coördinatie en balans.

4

Kanaal sluis



BENEN ZIJWAARTS HEFFEN

Sta rechtop en houd je vast. Zwaai een been 10 keer opzij. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor. Variatie: Zwaai je been (gestrekt) naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen.

6

Eechofstraat



KUITEN

Sta rechtop en houd je vast. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat de hakken steeds weer rustig zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere kuiten en verbetering van balans.

WARMING-UP

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.

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

OMMETJE BROUWHUIS

