

OMMETJE DIERDONK

OM - MET - JE

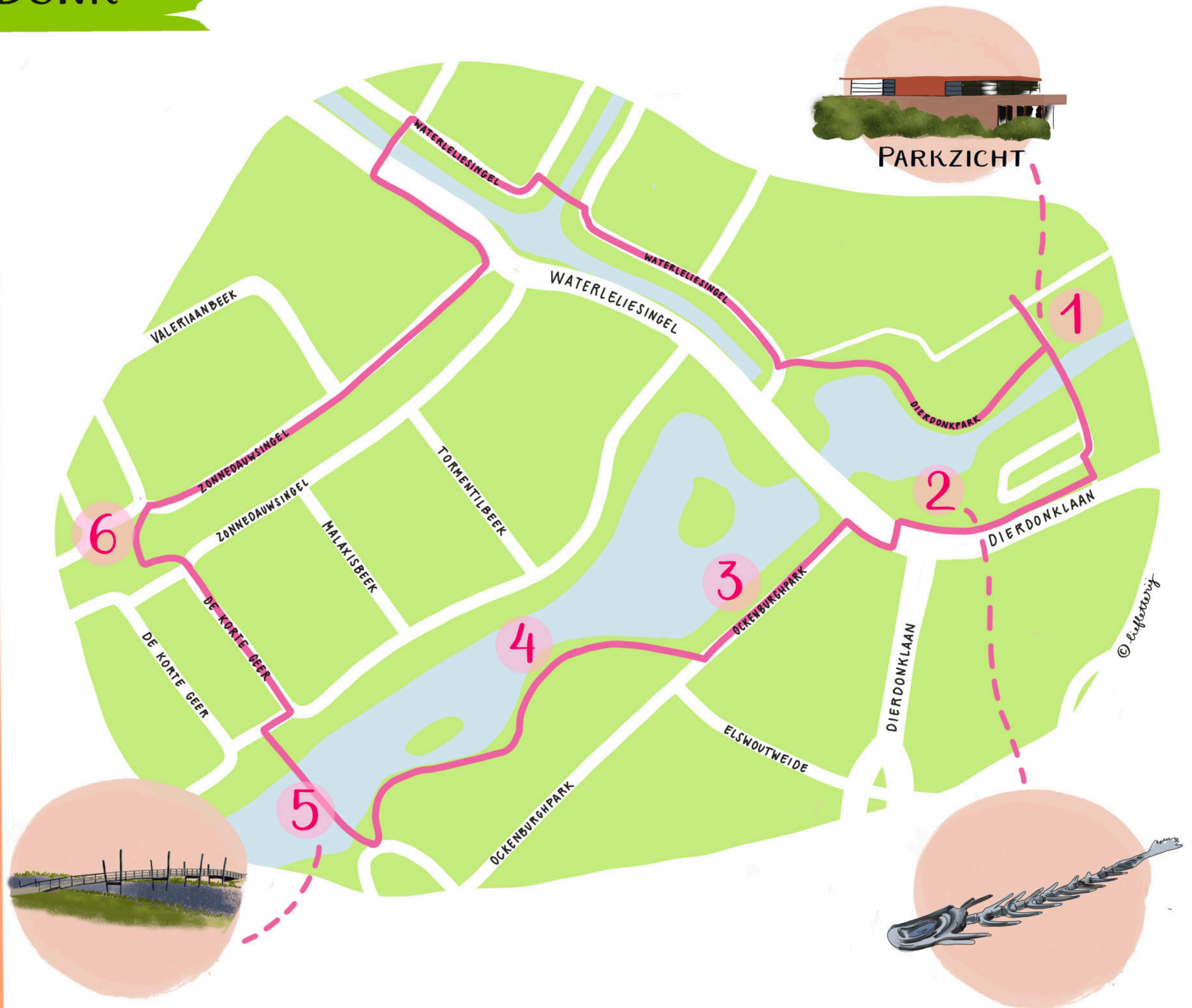
Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

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

Parkzicht



TRAPLOPEN

Sta rechtop en loop de trap omhoog. Loop vervolgens de trap weer af. Beweeg de armen goed mee langs het lichaam. Doe deze oefening 5 keer. Variatie: Loop via de helling omlaag. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en verbetering conditie. Voordeel met traplopen.

3

Ockenburghpark1



PLANKEN

Pak het bankje vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Houd deze oefening 15-30 seconden vol. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor. Je kan de oefening zwaarder maken door het bankje lager vast te pakken.

Effect: Sterkere buikspieren en een sterkere onderrug.

5

Brugetje



RECHTE 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.

2

Vissen



ARMEN HEFFEN

Sta rechtop en til beide armen (gestrekt) zijwaarts omhoog. Doe deze beweging minimaal 10 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

4

Ockenburghpark 2



BOVENBEENSPIEREN

Til eerst het ene been op en tik de bovenkant van de balk aan, til daarna het andere been op en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. herhaal dit 20 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Verbeterde conditie

6

Zonnedauwsingel



LUNGE

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

Effect: Meer kracht in de benen.

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 DIERDONK

