

OMMETJE HELMOND-NOORD 1

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

Voor de Boerderij



SCHUINE BUIKSPIEREN

Sta rechtop en pak met de ene hand de andere hand vast. Roteer nu met het bovenlichaam van links naar rechts. Zorg ervoor dat alleen het bovenlichaam draait. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast.

2

Blaue evenwichtsbalk bij het speeltuintje



KNIEËN HEFFEN

Til eerst het ene been omhoog en tik de bovenkant van de balk aan. Til vervolgens het andere been omhoog en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. Doe deze oefening 20 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Brug over het water



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.

4

Treuwilg aan het water



ARMEN HEFFEN

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

Effect: Meer kracht in de schouders.

5

Jupiter-muur



WALL-SIT

Sta rechtop met de rug tegen de muur. Zak rustig door de knieën. Zet de voeten een stapje naar voren, op heupbreedte. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur met de knieën in een hoek van 90 graden. Houd dit minimaal 10 seconden vol.

Effect: Meer kracht in de benen.

6

Schommel bij de speeltuin



ARMSPIEREN

Pak de schommel met gestrekte armen stevig vast. Loop iets naar achteren en leun achterover. Trek jezelf naar de schommel toe en strek de armen daarna weer langzaam uit. Herhaal deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de armen.

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

'echt' begint.

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

WARMING-UP

OMMETJE HELMOND- NOORD 1