

OMMETJE HELMOND-NOORD 2

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

lantaarnpaal bij omgevallen boom



LANG MAKEN

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

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

3

zandpad langs het beekje



KUITSPIEREN

Sta rechtop met beide voeten naast elkaar. 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 kuit en verbetering van balans.

5

Bankje bij de speeltuin



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

prullenbak bij het Koeienpad



BEENZWAAIEN

Sta rechtop en houd je eventueel vast. Zwaai het been gestrekt naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been. Variatie: Zwaai het been gestrekt zijwaarts en weer terug. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepelere heupen en meer kracht in de benen.

4

Paaltjes bij De Bunderijes



SLALOM

Loop slalommend tussen de paaltjes door. Doe deze oefening 3 keer heen en terug.

Effect: Verbetering conditie en motoriek.

6

Bankje bij De Schabbert



DIPPEN

Sta met de rug naar een bankje. Pak met beide handen de rugleuning vast. Zak iets door de armen en duw jezelf weer omhoog. Houd de benen gestrekt en doe 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!

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 'recht' begint.

WARMING-UP

OMMETJE HELMOND- NOORD 2

