

OMMETJE HELMOND-WEST 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'.



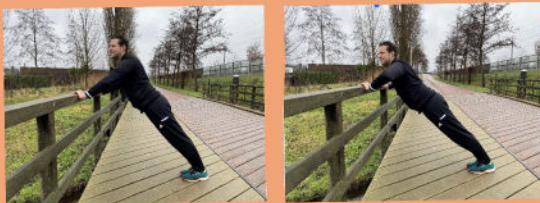
AANDACHT VOOR OUDEREN



© liefletterij

1

Bruggetjes



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

park Goorloop 1



BALANS

Sta rechtop en kom met 1 voet los van de grond. Hang iets voorover en strek de armen zijwaarts voor een betere balans. Ga weer rechtop staan. Til nu het voorste been op en zoek naar de balans. Ga weer rechtop staan. Doe deze beweging 10 keer per been.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

5

Park Goorloop 2



JUMPING JACKS

Sta rechtop met de armen langs het lichaam. Maak een sprong met de volgende acties: 1. Spreid de benen en ga met de handen omhoog. 2. Spring terug in de starthouding. Houd deze beweging 30 tot 60 seconden vol.

Effect: Verbetering van de conditie en soepelere gewrichten.

2

Bruggetjes



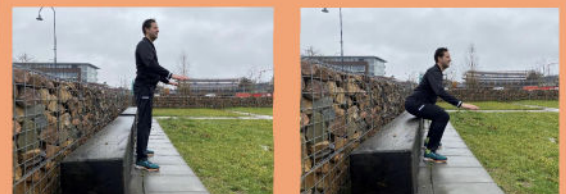
DIPPEN

Sta met de rug naar het hekje. Pak met beide handen de reling 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.

4

Park Goorloop 2



SQUATS

Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte. Zak vervolgens door de benen met de billen naar achteren. Raak het bankje net niet aan. Kom vervolgens weer omhoog. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen.

6

Westwijzer



RECHTE BUIKSPIEREN

Zit rechtop. 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.

OMMETJE HELMOND-WEST



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