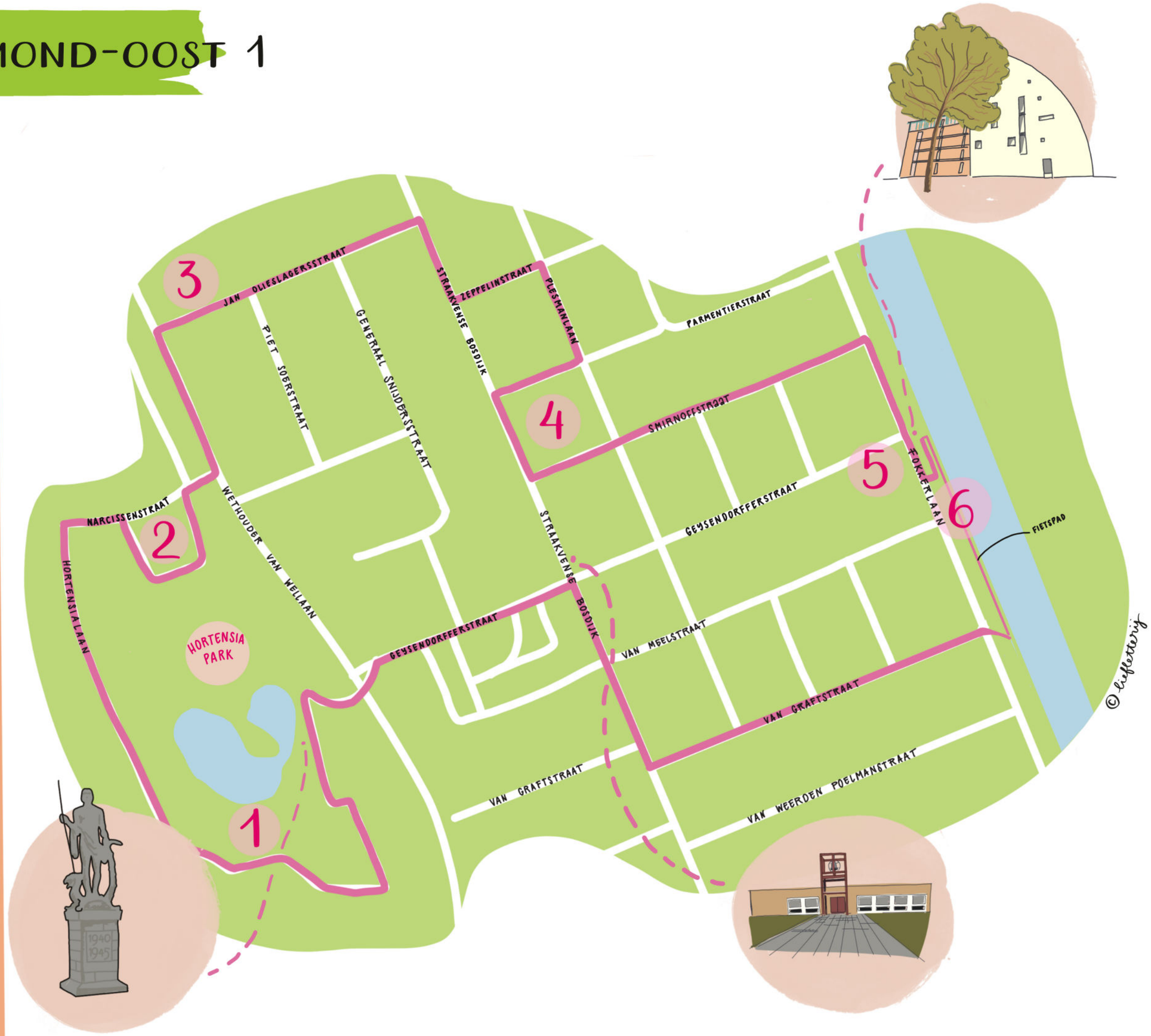
Ommetje Helmond-oost 1

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



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!

5 Scheepswoningen

Knieën heffen / hakken billen

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts. Beweeg vervolgens de hakken naar de billen toe, afwisselend links en rechts.
Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

3 Muurtje

Opdrukken

Plaats de handen tegen de muur en houd het lichaam zo recht mogelijk. Buig de ellebogen 10 keer en strek ze daarna weer. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Meer kracht in de armen en schouders

1 Bruggetje

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 Kanaal

Rechte buikspieren

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Til beide voeten 10 keer op en laat ze weer zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.
Variatie: ga met je rug op de bank liggen en kom vervolgens een stukje omhoog, met de rug los van de bank. Doe deze beweging 10 keer.
Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

4 Trapje

Op en af stappen

Stap op de eerste trede en zet je andere voet bij. Stap weer naar beneden. Doe deze oefening 10 keer waarbij je steeds met hetzelfde been begint. Daarna wissel je van voet en doe je deze beweging nog eens 10 keer.
Effect: Sterkere beenspieren en verbetering van de conditie.
Voordeel met traplopen.

2 Hortensiapark

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.

Ommetje Helmond-Oost 1