

OMMETJE HELMOND-OOST 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'.

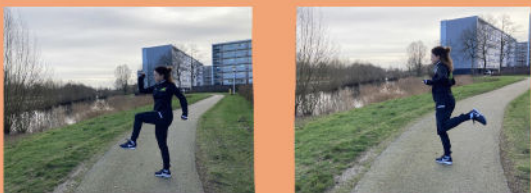


AANDACHT VOOR OUDEREN



1

Vijver Neduco flats



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

Wondewaterpad



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.

5

De Goede Herder



SIDE STEPS

Plaats de voeten naast elkaar. Zet de linkervoet een stap zijwaarts, de rechtervoet sluit bij. Zet op deze manier 10 stappen opzij. Zet vervolgens de rechtervoet een stap zijwaarts, de linkervoet sluit bij. Zet wederom 10 stappen zijwaarts.

Variatie: Beweeg de armen zijwaarts mee omhoog.

Effect: sterkere beenspieren en coördinatie.

2

Vijver Neducoflats



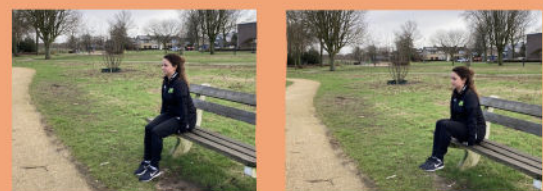
OPSTAAN EN ZITTEN

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.

4

Speelveld Karel Doormanlaan



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.

Doe deze beweging 10 keer. Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

6

Sjef de Kimpepad



OPDRUKKEN

Pak het hekje vast 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

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 HELMOND- OOST 2

