

OMMETJE HELMOND-WEST 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

Westwijzer



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de voeten licht gespreid. Ga vervolgens rechtop staan en weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

3

Speeltoestel



REIKEN

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

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

5

Glijbaan, speeltuin



KNIEHEFFEN SCHUIN

Hef de knieën 20 keer schuin omhoog, afwisselend links en rechts.

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

2

Patronaat



REKKEN EN STREKKEN

Sta rechtop en strek een arm over je hoofd en buig met je bovenlichaam mee. Houd deze stand 10 seconden vast en wissel dan van kant. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten.

4

Glijbaan, speeltuin



KNIEHEFFEN

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts.

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

6

Fietsbrug



RUGSPIER

Sta rechtop en strek een arm recht vooruit. Strek vervolgens de arm omhoog en laat deze weer zakken. Doe deze beweging 10 keer per arm.

Effect: Verbeteren van de bovenste rugspieren.

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 -WEST 2

