

OMMETJE LEONARDUSWIJK 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



1

Graffiti muur



WALL-SIT

Ga rechtop met de rug tegen de muur staan. Zak rustig door de knieën. Zet de voeten een stapje naar voren, op heupbreedte. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur met de knieën in een hoek van 90 graden. Houd dit minimaal 10 seconden vol.

Effect: Meer kracht in de benen.

3

Klaverhof



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

5

Jan Stevensstraat



KNIEËN HEFFEN

Til eerst het ene been omhoog en tik de bovenkant van de balk aan. Til vervolgens het andere been omhoog en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. Doe deze oefening 20 keer.

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

2

Willem Beringsplein



KIKKERSPRONGEN

Spring steeds met twee voeten naast elkaar van boom naar boom. Zorg ervoor dat je bij het neerkomen lichtjes door de knieën zakt. Spring direct weer verder totdat je bij de boom bent.

Effect: Meer kracht in de benen.

4

Zonnehof



ARMSPIEREN

Pak de schommel met gestrekte armen stevig vast. Loop iets naar achteren en leun achterover. Trek jezelf naar de schommel toe en strek de armen daarna weer langzaam uit. Herhaal deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de armen.

6

Speeltuintje



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 LEONARDUS -WIJK 1

