

OMMETJE LEONARDUSWIJK 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

Bankje



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.

3

Wolfstraat



BEEN ACHTERWAARTS

Sta rechtop. Zwaai een been 10 keer naar achteren. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen

5

Weverspark



PLANKEN

Pak de schijf vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Houd deze oefening 15-30 seconden vol. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere buikspieren en een sterkere onderrug.

2

Bij de populieren



ARMEN HEFFEN

Sta rechtop en til beide armen (gestrekt) zijwaarts omhoog. Doe deze beweging minimaal 10 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

4

Weverspark



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

Willem Beringsstraat



LUNGE

Sta rechtop en stap naar voren. Buig met 1 knie richting de grond. Wissel van been. Doe deze beweging 10 keer per been.

Effect: Meer kracht in de benen.

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 2

