

OMMETJE MIERLO-HOUT 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

Bankje bij speeltuin



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.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

3

Trapje bij het tunneltje



TRAPLOPEN

Sta rechtop en loop de trap omhoog. Loop vervolgens de trap weer af. Beweeg de armen goed mee langs het lichaam. Doe deze oefening 5 keer.

Variatie: Loop via de helling omlaag. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en verbetering conditie. Voordeel met traplopen.

5

Skatepark



STEPHEN

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

Bankje bij speeltuin



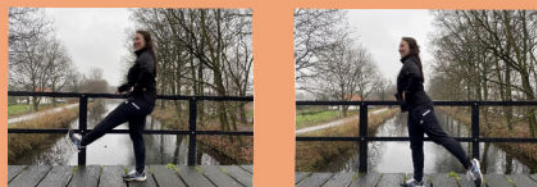
OPSTAAN EN ZITTEN

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

Brug



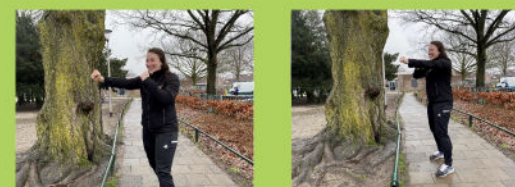
BEENZWAAIEN

Sta rechtop en houd je eventueel vast. Zwaai het been gestrekt naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been. Variatie: Zwaai het been gestrekt zijwaarts en weer terug. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepelere heupen en meer kracht in de benen.

6

Toekomstige beweegtuin



BOKSEN

Sta rechtop staan met de handen ter hoogte van je gezicht. Bal de vuisten. Boks met de handen om en om naar voren. Maak lange bewegingen. Doe deze beweging minimaal 20 keer.

Variatie: Houd dit 30 tot 60 seconden vol.

Effect: Verbetering van de conditie en soepelere gewrichten.

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 MIERLO -HOUT 1

