

OMMETJE MIERLO-HOUT 2

OM - MET - JE

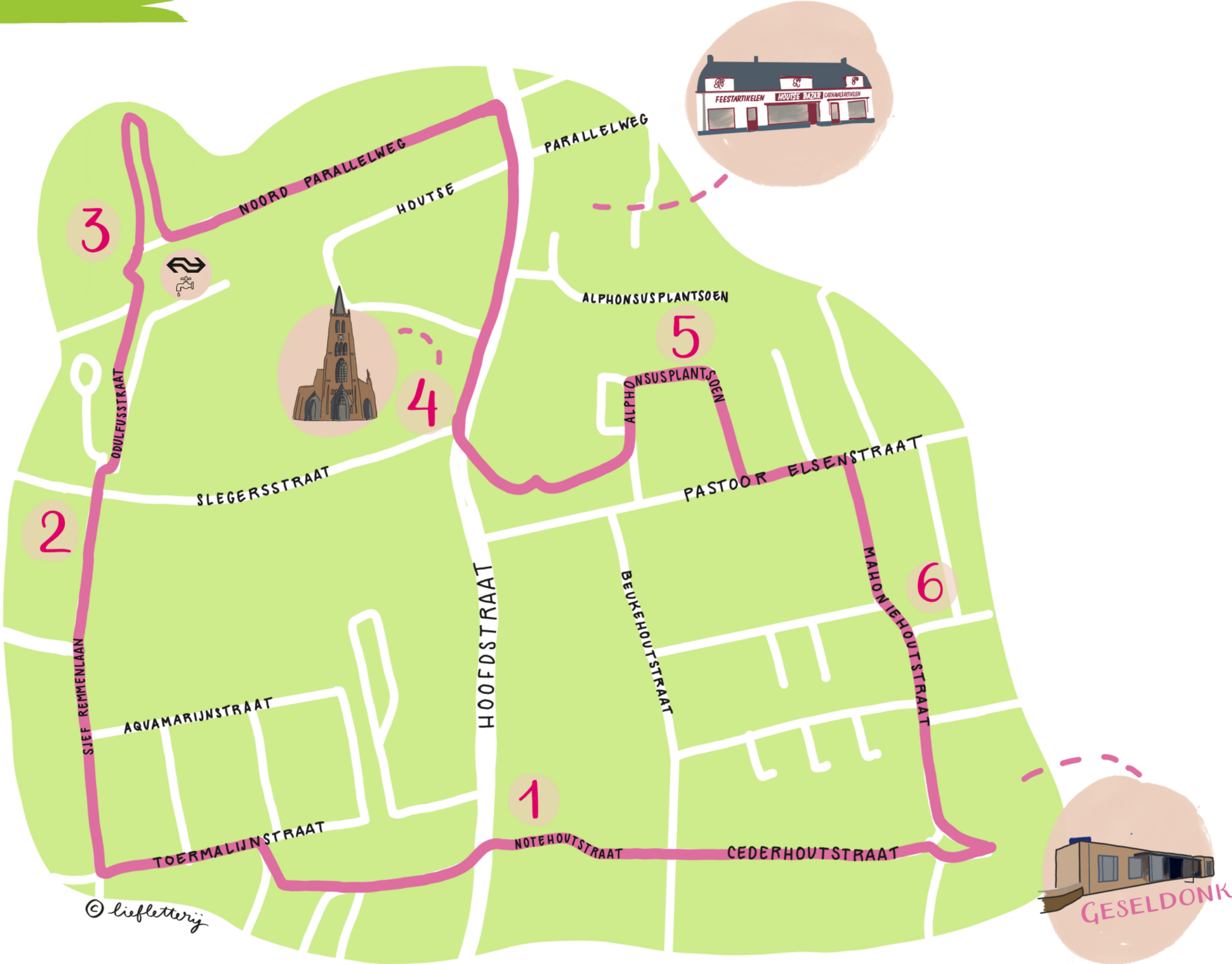
Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

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

Muurtje bij binnenplaats



OPDRUKKEN

Plaats de handen tegen de muur 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

3

Trap bij station



KUITSPIEREN

Sta rechtop met beide voeten naast elkaar. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat de hakken zo ver mogelijk rustig zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere kuit en verbetering van balans.

5

Alphonsusplantsoen



DIPPEN

Sta met de rug naar een bankje. Pak met beide handen de rugleuning vast. Zak iets door de armen en duw jezelf weer omhoog. Houd de benen gestrekt en doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de armen.

2

Speeltuintje Spinnenweb



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.

4

Kerk



ARMEN HEFFEN

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

Effect: Meer kracht in de schouders.

6

Speeltuin



JUMPING JACKS

Sta rechtop met de armen langs het lichaam. Maak een sprong met de volgende acties: 1. Spreid de benen en ga met de handen omhoog. 2. Spring terug in de starthouding. Houd deze beweging 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 2

