

OMMETJE WARANDE

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

Bewegtuin Vitaliek



EVENWICHTSBALK

Stap met een been op de evenwichtsbalk. Houd je indien nodig vast aan de railing. Zet voet voor voet op de balk en stap vooruit. Blijf goed vooruit kijken in de verte. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Houten bruggetje



SQUATS

Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte. Zak vervolgens door de benen met de billen naar achteren. Doe alsof je wilt gaan zitten, maar zak niet té diep door. Kom vervolgens weer omhoog. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen.

5

Beeldje



KNIJPEN

Sta rechtop met de handen op schouderhoogte. Houd beide armen gestrekt en maak met beide handen een knijpbeweging. Vouw de handen weer open en knijp opnieuw. Doe deze beweging 10 keer. Ontspan de armen 10 seconden en begin opnieuw. Doe deze oefening 3 keer. Effect: Meer kracht in de polsen. Sterkere schouders

2

Muurtje bij het water



NEKSPIER

Sta rechtop. Draai met je hoofd van rechts naar rechts. Kijk zover mogelijk over je schouder heen zonder je lichaam en schouders mee te bewegen. Doe deze beweging 10 keer per kant.

Effect: Sterkere nekspieren en meer flexibiliteit in de nek

4

Brug parkje



KUITEN EN SCHENEN

Sta rechtop en houd je vast. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat de hakken steeds weer rustig zakken. Ga vervolgens 10 keer op de hakken staan en til de tenen zo hoog mogelijk op. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Sterkere kuiten en verbetering van balans.

6

Bewegtuin Vitaliek



BEENSPIEREN

Zit rechtop en houd de knieën gebogen. Strek de benen en duw je lichaam naar achteren. Houd hierbij de benen licht gebogen. Buig de knieën terug naar de beginpositie. Houd een lichte spanning op de beenspieren. Doe deze oefening 10 keer.

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 WARANDE

