

OMMETJE HELMOND-WEST 2

OM - MET - JE

Een ommetje is zo gemaakt. Even naar buiten, even in beweging. Het is goed voor je lichaam én je hoofd. En samen is het nog leuker. Bel aan bij je buurvrouw, opa of een oude bekende en zeg: "Zin in een ommetje? Ga je mee?"

De Ommetjes zijn uitgezet door de buurtsportcoaches van Jibb+



1

Westwijzer



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de voeten licht gespreid. Ga vervolgens rechtop staan en weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

3

Speeltoestel



REIKEN

Sta rechtop en probeer met je hand een zo'n hoog mogelijk punt te raken. Strek je maximaal uit. Wissel van arm. Doe deze oefening 10 keer per arm om en om.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten. Kracht in de schouders vergroten

5

Glijbaan, speeltuin



KNIEHEFFEN SCHUIN

Hef de knieën 20 keer schuin omhoog, afwisselend links en rechts.

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

2

Patronaat



REKKEN EN STREKKEN

Sta rechtop en strek een arm over je hoofd en buig met je bovenlichaam mee. Houd deze stand 10 seconden vast en wissel dan van kant. Doe deze oefening 3 keer.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten.

4

Glijbaan, speeltuin



KNIEHEFFEN

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts.

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

6

Fietsbrug



RUGSPIER

Sta rechtop en strek een arm recht vooruit. Strek vervolgens de arm omhoog en laat deze weer zakken. Doe deze beweging 10 keer per arm.

Effect: Verbeteren van de bovenste rugspieren.

zie je meer van Helmond!
www.jibplus.nl. Zo blijf je in beweging en
wijken of te downloaden via
onderweg. Gratis af te halen in de
kilometer met leuke oefeningen
verspreid door Helmond, rond de 2,5
andere wijk. Er zijn achtien routes
Loop dan eens een ander Ommetje in een

TOE AAN EEN NIEUW OMMETJE?

OMMETJE HELMOND -WEST 2

