

OMMETJE LEONARDUSWIJK 1

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+



■■■■■■■■■■ MET ROLSTOEL / SCOOTMOBIEL:
OP DE STRAAT

1

Graffitiwand



WALL-SIT

Ga rechtop met de rug tegen de muur staan. Zak rustig door de knieën. Zet de voeten een stapje naar voren, op heupbreedte. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur met de knieën in een hoek van 90 graden. Houd dit minimaal 10 seconden vol.

Effect: Meer kracht in de benen.

3

Klaverhof



LANG MAKEN

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

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

5

Jan Stevensstraat



KNIEËN HEFFEN

Til eerst het ene been omhoog en tik de bovenkant van de balk aan. Til vervolgens het andere been omhoog en tik weer de bovenkant van de balk aan. Houd de rug goed recht bij het uitvoeren van deze oefening. Doe deze oefening 20 keer.

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

2

Willem Beringsplein



KIKKERSPRONGEN

Spring steeds met twee voeten naast elkaar van boom naar boom. Zorg ervoor dat je bij het neerkomen lichtjes door de knieën zakt. Spring direct weer verder totdat je bij de boom bent.

Effect: Meer kracht in de benen.

4

Zonnehof



ARMSPIEREN

Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Maak vuisten en buig je armen krachtig omhoog tot je handen bij je schouders zijn. Laat daarna je armen langzaam weer zakken. Herhaal deze beweging 10 keer.

Effect: Sterkere biceps.

6

Speeltuintje



OPDRUKKEN

Pak het hekje vast 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

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

NIEUW OMMETJE?

TOE AAN EEN

OMMETJE LEONARDUS -WIJK 1

