

# OMMETJE HELMOND-NOORD 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

lantaaripaal bij omgevallen boom



## 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

3

Palen bij De Bundertjes



## 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.

5

Bewegtuin Muziekplantsoen 2



## 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.

2

Boom bij het Koeienpad



## 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.

4

Bewegtuin Muziekplantsoen 1



## 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.

6

Bankje bij De Schabbert



## 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.

## OMMETJE HELMOND- NOORD 2



Loop dan eens een ander Ommetje in een andere wijk. Er zijn achttien 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](http://www.jibplus.nl). Zo blijft je in beweging en zie je meer van Helmond!

## TOE AAN EEN NIEUW OMMETJE?