

OMMETJE RIJPELBERG

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

De Straap



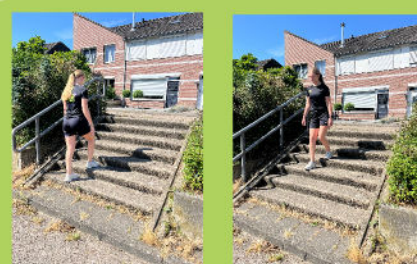
OPDRUKKEN

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

3

Trap Scheidijk



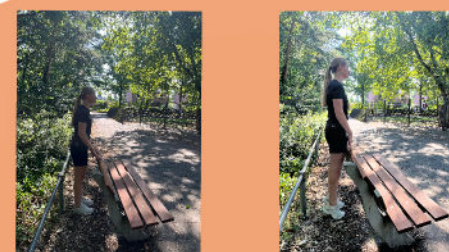
TRAPLOPEN

Sta rechtop en loop de trap omhoog. Loop vervolgens de trap weer af. Beweeg de armen goed mee langs het lichaam. Doe deze oefening 5 keer.

Effect: Sterkere beenspieren en verbetering conditie.

5

Dierenpark de Rijpel



KUITEN

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

Effect: Sterkere kuiten en verbetering van balans.

2

Rijpelbergseweg



LANG MAKEN

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

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

4

Maurickplantsoen



BENEN ZIJWAARTS HEFFEN

Sta rechtop en houd je vast. Zwaai een been 10 keer opzij. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor.

Variatie: Zwaai je been (gestrekt) naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen.

6

Achterste Straakven



KNIEËN HEFFEN / HAKKEN BILLEN

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts. Beweeg vervolgens de hakken 20 keer naar de billen toe, afwisselend links en rechts.

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

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

NIEUW OMMETJE?

TOE AAN EEN

OMMETJE RIJPELBERG

