

OMMETJE STIPHOUT

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+



■■■■■■■■■■ VOOR ROLSTOELERS EEN LASTIGE STRAAT VANWEGE STOEPEN EN GEPARKEERDE AUTO'S



1

Oorlogsmonument



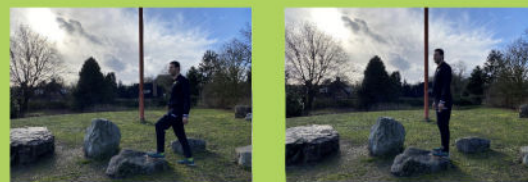
RENNEN OP DE PLAATS

Ren op de plaats. Probeer hierbij de knieën zo hoog mogelijk op te tillen en dit zo snel mogelijk te doen. Doe deze oefening 3 keer 10 seconden.

Effect: Verbetering van de conditie en het uithoudingsvermogen.

3

Stenen in parkje



STEPPIEN

Stap om de beurt met je rechter- en linkervoet op de steen. Doe dit 20 keer. Hoe hoger de opstap, des te zwaarder de oefening.

Effect: Verbetering conditie, voordeel met traplopen.

5

Rekstok in het park



BEENZWAAIEN

Sta rechtop en houd je eventueel vast aan de leuning. Zwaai je been (gestrekt) naar voren en achteren. Doe dit 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepele heupen.

2

Oude Toren



REKKEN EN STREKKEN

Ga rechtop staan. Strek een arm over je hoofd en buig met je bovenlichaam mee. Houdt dit 10 seconden vast en wissel van kant.

Effect: Flexibiliteit in de rug vergroten.

4

Rekstok in park



BEENHEFFEN

Sta rechtop en houd je eventueel vast aan de rekstok. Til je been (gestrekt) zijwaarts op. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been.

Effect: Soepele heupen en meer kracht in je benen.

6

Bankje



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit op een bankje rechtop met je rug los van de leuning. Zet je voeten licht gespreid. Ga rechtop staan en ga weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

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

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.jibbplus.nl. Zo blijf je in beweging en zie je meer van Helmond!

**TOE AAN EEN
NIEUW OMMETJE?**

**OMMETJE
STIPHOUT**

