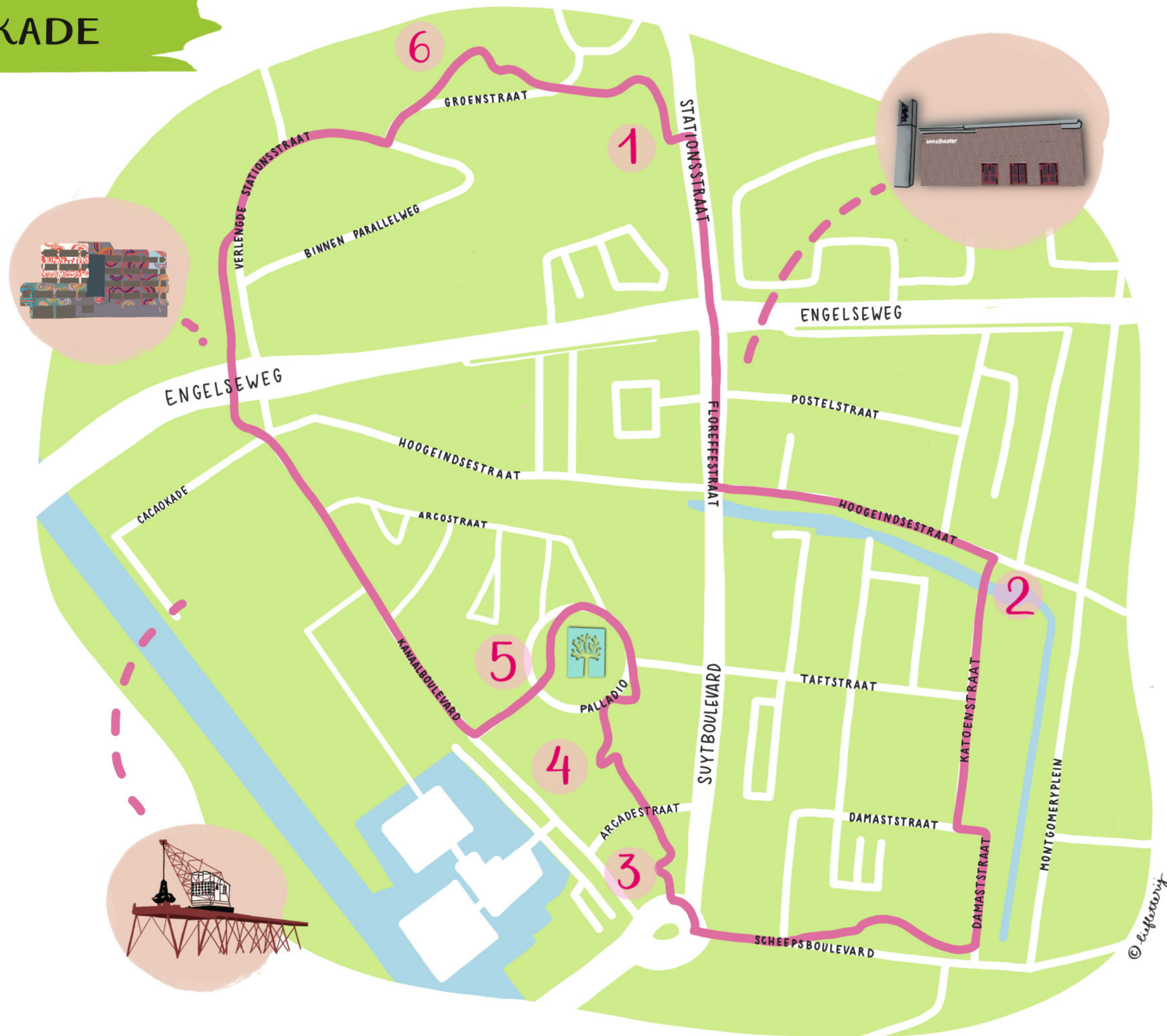


OMMETJE SUYTRADE

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

Stationsplein



STEPPEN

Stap om de beurt met je rechter en linkervoet op de trap. Doe dit 20 keer.

Effect: Verbetering conditie, voordeel met traplopen.

3

Arcadestraat



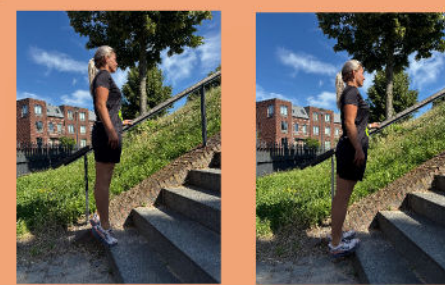
LANG MAKEN

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

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

5

Palladio



KUITSPIEREN

Sta rechtop met beide voeten naast elkaar. Ga 10 keer zo hoog mogelijk op de tenen en laat de hakken zo ver mogelijk rustig zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: sterkere kuiten en verbetering van balans

2

Katoenstraat



OPDRUKKEN

Plaats de handen tegen de reling 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

4

Palladio



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

Verlengde stationsstraat

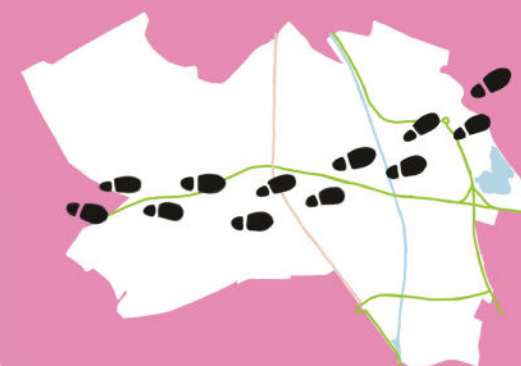


OPSTAAN EN ZITTEN

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.

OMMETJE SUYTKADE



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

TOE AAN EEN