

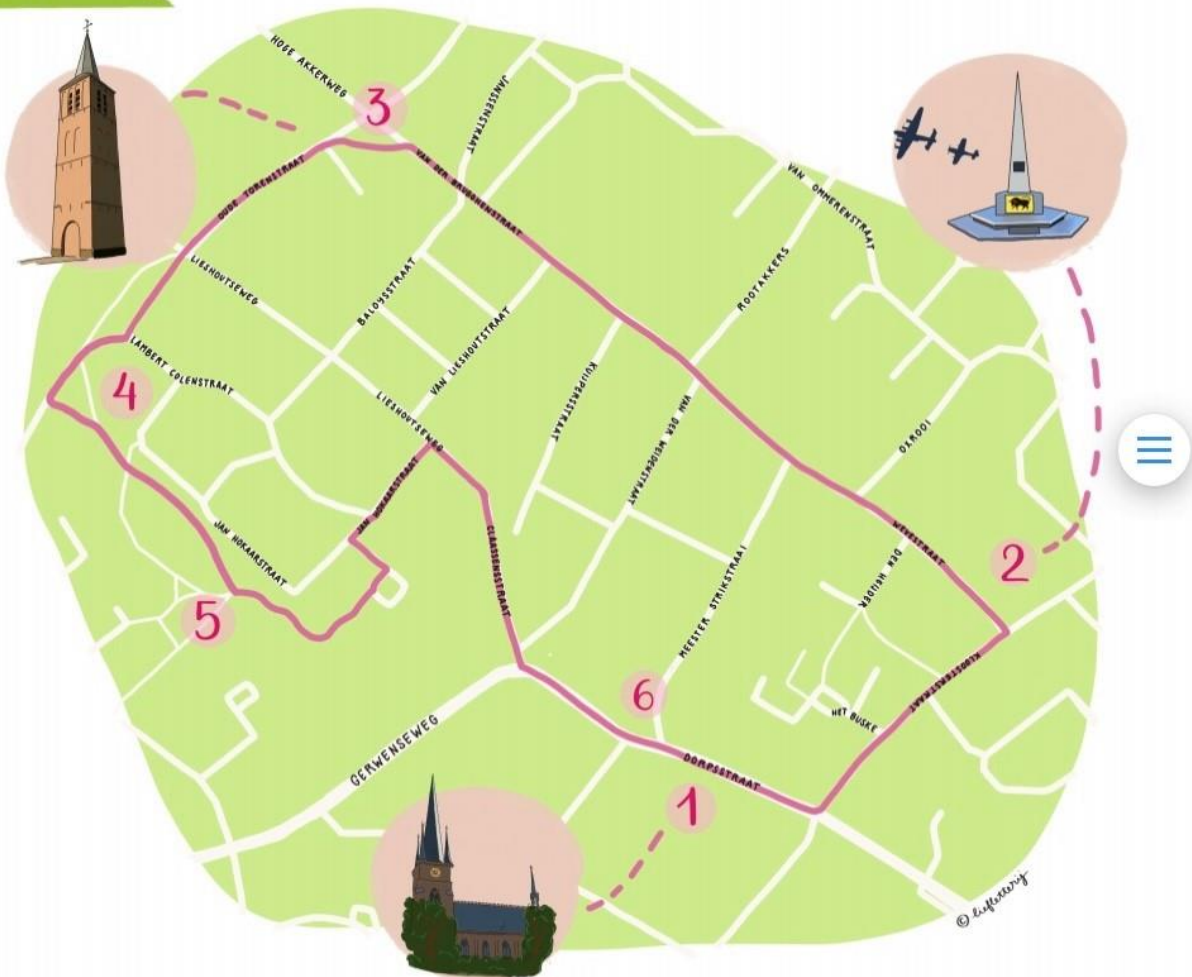
OMMETJE STIPHOUT

OM - MET - JE

Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

Bel aan bij je buurvrouw, opa of oude vriend(in) en open je gesprek met: ik ga graag een rondje 'om-met-je'! Ga je mee?

De ommetjes maken onderdeel uit van activiteiten georganiseerd door de Werkgroep 'Aandacht voor Ouderen'.



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



STEPPEN

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.

WARMING-UP

Tijdens de warming-up bereid je jouw lichaam niet alleen fysiek maar ook mentaal voor op de training. Door te beginnen met een korte warming-up, warm je de spieren op en zorg je ervoor dat je flexibel bent. Dit helpt bij het voorkomen van spierpijn en blessures. Maak je hoofd even leeg en vergeet vooral niet te genieten voordat je 'echt' begint.

Kom je onderweg een wijkhuis tegen? Loop even naar binnen voor een kopje koffie of glaasje water!

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.

OMMETJE STIPHOUT