



Thuis in het Verpleeghuis
Waardigheid en trots op elke locatie

Bewegen met Azmi & Fred: 20 minuten workout



Bewoners laten bewegen én zelf ook *in shape* blijven? Azmi Alubeid, beweegagoog bij Alrijne Zorggroep, bedacht speciaal voor Waardigheid en trots een partner workout van 20 minuten voor jong en oud. Beweeg je ook mee? Doe de sessie waar en wanneer je maar wilt!

Afspeellijst op YouTube: Bewegen met Azmi & Fred

Alle video's van de oefeningen uit de workout staan in een afspeellijst op ons YouTube-kanaal.

- [Bekijk de hele workout in één video](#)
- [Bekijk alle video's van Azmi & Fred en doe de workout!](#)
- Deel jouw beweeg-moment via #waardigheidentrots en #bewegen

Aan de slag!

De workout van Azmi bestaat uit 8 oefeningen die je samen met bewoners kan uitvoeren, hij doet ze samen met bewoner Fred. Door het samen te doen blijf je zelf ook nog 'in-shape'. Alle oefeningen worden zittend

uitgevoerd, maar ze kunnen ook staand. Neem voor je start de juiste houding aan en let erop dat de bewoner dit ook doet. Recht op zitten/staan, schouders naar achteren draaien, buikspieren aanspannen en voeten naast elkaar plaatsen plat op de grond. Doe elke oefening 2 keer.

De workout

Oefening 1: Kick

Maak twee vuisten van je handen waarbij de linkerhand op ooghoogte is en de rechterhand op wanghoogte. Stoot je linkerarm vooruit. Wissel dan van kant: trek je linkerarm in en stoot je rechterarm naar voren. Doe dit 30 sec.

Oefening 2: Lift

Ga op de punt van je stoel zitten en zorg ervoor dat er ruimte ontstaat tussen je rug en de rugleuning. Houd je arMLEuning stevig vast. Maak een voorwaartse buiging zodat je schouders boven je knieën hangen. Span je buikspieren aan. Leun vervolgens achterover waarbij je rug richting de rugleuning gaat. Neem hierbij je knieën mee omhoog. Doe dit 30 sec.

Oefening 3: Chest press

Zorg dat je elkaars handen met gestrekte armen aan kunt raken. Houd beide de *medicine ball* vast op borsthoogte. Duw de bal langzaam richting je trainingsmaatje en stop vlak voor de borst. Je maatje laat dit toe met een lichte weerstand. Vervolgens duwt hij/zij de bal terug. Herhaal dit 10 keer. **Tip: Heb je geen medicine ball? Gebruik dan een grote fles gevuld met water of zand.**

Oefening 4: Chest pass

Houd de *medicine ball* op borsthoogte met twee handen vast. Zorg daarbij dat je handen aan de zijkant van de bal geplaatst zijn en je vingers omhoog wijzen. Gooi de bal over naar je trainingsmaatje. Herhaal dit 10 keer. **Tip: Voor een grotere uitdaging stuiter je de bal naar elkaar in plaats van overgooien. Gooi de bal met één stuiter tussen jullie in naar je maatje.**

Oefening 5: Sledge hammer

Maatje 1 houd de *medicine ball* met twee handen vast, zorg daarbij dat de armen gestrekt zijn en op borsthoogte. Maatje 2 houd een *flexibeam* vast en laat deze zover mogelijk naar achteren bewegen. Ellebogen

steken boven de schouders uit. Maatje 2 slaat vervolgens tegen de bal aan. Herhaal dit 10 keer en wissel van taak. **Tip: Heb je geen flexibeam? Gebruik dan een opgerolde krant of tijdschrift.**

Oefening 6: Roll

Plaats je voet op de bal en rol deze naar je maatje. Hij/zij stopt de bal door een voet op de bal te plaatsen en rolt de bal weer terug. Herhaal dit 10 keer.

Oefening 7: Raise & twist

Maatje 1 houd zijn/haar benen gestrekt vooruit. Maatje 2 houd de *medicine ball* klem tussen de enkels in. Verplaats met gestrekte benen de bal van links naar rechts boven de voeten van maatje 1. Herhaal dit 10 keer. **Tip: Span je buik aan als je de bal beweegt.**

Oefening 8: Twist

Ga met rug tegen rug zitten, dus draai de stoelen met de rugleuning naar elkaar toe. Houd de *medicine ball* met twee handen vast. Geef de bal op schouderhoogte door naar je maatje en hij/zij geeft de bal aan de andere kant weer terug. Herhaal dit 10 keer.

Wie zorgt ervoor dat de bewoners bewegen om zoveel mogelijk fit te blijven?

Bij Verpleeghuis Oudshoorn, onderdeel van Alrijne, zijn dit de drie bewegingsagogen. 'We hebben hiervoor een beweegbeleid geschreven. Hierin hebben we heel duidelijk de taken van de verschillende partijen beschreven en het bewegen van onze bewoners gewaarborgd', zegt Azmi Alubeid. Oudshoorn heeft een speciale beweegruiimte ingericht. Maar ze brengen ook de beweging naar de bewoners door middel van een speciale rollator die is omgetoverd tot sportrollator. [Lees het interview met Azmi Alubeid](#)



Meer weten

- Bekijk meer oefeningen en filmpjes over bewegen op de Facebookpagina [Alles is leven](#) van Azmi



Dit artikel is onderdeel van het e-magazine **Doen!**

Hogeschool Inholland, Zonnehuisgroep Amstelland en De Wever hebben samen het e-magazine 'Doen! Leren in de praktijk van de verpleeghuiszorg' ontwikkeld. Het magazine laat zien hoe studenten en medewerkers van elkaar kunnen leren, om zo de beste zorg aan de bewoners te geven. Maar biedt ook inspiratie voor andere zorgorganisaties en onderwijsinstellingen, om ook aan de slag te gaan met leren in de praktijk van de verpleeghuiszorg!

- Lees het magazine [Doen! Leren in de praktijk van de verpleeghuiszorg](#)
- [Lees meer over het magazine en bekijk de video over leren in de praktijk](#)

tags:

[Alrijne Zorggroep](#) (12), [Bewegen](#) (16), [Leren in de praktijk van de verpleeghuiszorg](#) (16)

thema's:

[Persoonsgerichte zorg en ondersteuning](#) (317), [Wonen en welzijn](#) (244)