

maandag 7 januari 2013

Ga liggen op de rug, houd uw benen gebogen en zet beide voeten plat op het oefenmatje.
Duw de onderrug tegen het oefenmatje (bekken achterover kantelen) en til uw billen op.

Kantel het bekken achterover zodat het zitvlak los komt van de onderlaag. Til vervolgens het bekken omhoog zodat 'een brug' ontstaat. Rol daarna weer wervel voor wervel af tot de rug weer helemaal op de grond ligt.

dinsdag 8 januari 2013

Ga liggen op de buik. Til het hoofd en de schouders op en hou dit boven even vast. U hoeft niet ver van de grond te komen.

woensdag 9 januari 2013

Volgende voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de bloedvaten van de mens en het is aangewezen om deze voedingsmiddelen regelmatig te gebruiken: knoflook, druiven, bessen, appels, spinazie, vis, olijfolie, tomaten, groene thee, granaatappel. Vermijd wel verzadigde vetten (vaste vetten zoals boter)!

donderdag 10 januari 2013

Rug hol en bol maken: ga zitten in de kruiphouding, hierbij steunt u op uw handen en knieën.

De rug is recht. Maak vervolgens uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak daarna de rug terug hol en til daarbij uw hoofd op.

vrijdag 11 januari 2013

Maak dezelfde groenten op verschillende manieren klaar: gestoomd, gestoofd, gewokt, ...

zaterdag 12 januari 2013

Ga rechtop op een stoel zitten. Kantel uw bekken naar voren en naar achter.

zondag 13 januari 2013

Ga staan met uw benen in de spreidstand. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen.

Beweeg uw bekken van links naar rechts. En vervolgens van voor naar achter.