

maandag 1 april 2013

Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam naar beneden hangen en open uw handen zodat uw vingers en armen zo ontspannen mogelijk zijn. Schud dan rustig met uw armen en handen, als het ware om de stijfheid uit uw schouders, armen, handen en vingers te schudden. Bal vervolgens uw vuisten en ontspan weer.

dinsdag 2 april 2013

Maak met uw schouders een cirkelvormige beweging door ze eerst zover mogelijk naar voren te trekken, dan zo hoog mogelijk op te trekken en vervolgens weer zo ver mogelijk naar achteren te trekken. Herhaal deze beweging in omgekeerde volgorde, dus zowel voor- als achterwaarts.

woensdag 3 april 2013

Reik met uw armen zo hoog als u kunt. Strek uw vingers en bovenlichaam zover mogelijk, net alsof u iets van een hoge plank wilt pakken. Ontspan en herhaal 3 à 4 keer.

donderdag 4 april 2013

Geef de lekkere, natuurlijke smaak een kans. Ga voor puur natuur en zet sausen (vaak dikmakers) zoveel mogelijk aan de kant.

vrijdag 5 april 2013

Ontspan uw nekspieren en laat uw hoofd voorover hangen met de kin op de borst. Schommel daarna rustig met uw hoofd, maar niet te ver naar links en rechts. Voel hoe de spanning uit uw nekspieren verdwijnt.

zaterdag 6 april 2013

Vouw uw handen samen achter uw hoofd en strek de ellebogen zover mogelijk naar achteren, zonder teveel druk uit te oefenen. Trek daarna uw rug hol zonder te forceren en ontspan.

zondag 7 april 2013

Buig voorover op uw stoel en raak uw tenen aan, strek de armen en schouders en probeer zover mogelijk te reiken. Voel hoe de spanning in uw rug en schouders afneemt. Ga weer rechtop zitten en ontspan.