

maandag 29 april 2013

Leg uw handen onder het zitvlak met de vingers naar achteren gedraaid. De ellebogen zijn gestrekt. Leun met uw gewicht achterover, tot aan de binnenkant van de onderarmen rek voelt.

dinsdag 30 april 2013

Houd de arm gestrekt en buig met de ene hand de andere hand achterover.
Ontspan de hand na 10 seconden.

woensdag 1 mei 2013

Houd de arm gestrekt en buig met de ene hand de andere hand voorover.
Ontspan de hand na 10 seconden.

donderdag 2 mei 2013

Met de onderarmen op tafel (de handpalmen wijzen naar boven en de vingers zijn gestrekt), buigt u de handen de pols langzaam naar de onderarm toe. Vervolgens langzaam terugleggen.

vrijdag 3 mei 2013

Leun achterover over de rand van de rugleuning van uw stoel. Duw het borstbeen schuin omhoog en probeer tegelijkertijd beide schouderbladen naar elkaar toe te brengen.

zaterdag 4 mei 2013

Sta rechtop en draai uw handen in uw taille. Duw uw heupen met uw handen naar voren, waardoor uw onderrug zich strekt. Keer onmiddellijk weer terug naar de oude positie. Dit geldt ook voor links, rechts

zondag 5 mei 2013

Neem kleine porties eten en eet vooral langzaam. Schep dus minder op; je hebt veel minder nodig dan je denkt en iets meer nemen kan later ook nog. Eet rustig, kauw langzaam en geniet bewust van elke hap

maandag 6 mei 2013

Strek een been uit en hef het van de grond. Draai een cirkel met de voet. Herhaal dit in tegenovergestelde richting. Doe dit ook met de andere voet.