

maandag 24 september 2012

Ga op uw rug liggen met uw armen naast u, uw benen gebogen met uw voeten op de grond. Adem in, breng uw knieën langzaam richting de grond en uw voeten in de lucht terwijl u uitademt. Ga terug naar de uitgangspositie.

dinsdag 25 september 2012

Ga met uw linkervoet voor uw rechtervoet staan, buig door uw knieën en zet uw rechterhand op de grond. Hou uw lichaam mooi recht. Duw uw heup naar boven en ga langzaam terug naar beneden

woensdag 26 september 2012

Drink voldoende water voor en na het sporten. Aanbevolen hoeveelheid: 1,5 - 2l per dag.

donderdag 27 september 2012

Zet uw ellebogen op de grond, uw handen recht vooruit en ga op uw tenen staan. Hou uw lichaam, en vooral uw rug, goed recht. Hou deze positie 10 à 30 seconden aan, terwijl u rustig doorademt. Hou uw gezicht naar de grond om uw nek te ontlasten.

vrijdag 28 september 2012

Kies voor producten die zo weinig mogelijk werden bewerkt.

zaterdag 29 september 2012

Ga op uw handen en knieën zitten. Breng uw onderbenen in een hoek naar boven, zodat uw voeten naar boven wijzen. Adem langzaam in, buig uw armen en laat uw lichaam richting grond zakken. Hou uw armen vlak naast u! Zorg voor een rechte rug en zak niet door. Druk uw lichaam langzaam terug omhoog terwijl u uitademt.

zondag 30 september 2012

Hou uw handen voor u op schouderhoogte, de armen gebogen. Breng uw ellebogen omhoog en druk uw handen stevig tegen elkaar. Hou deze spierspanning ongeveer 10 tellen aan..