

**maandag 29 oktober 2012**

Ga op de handen zitten en beweeg de ellebogen achter de rug naar elkaar toe.

**dinsdag 30 oktober 2012**

Zet de ellebogen op tafel en buig de polsen voorover en achterover.

**woensdag 31 oktober 2012**

Maak een vuist en spreid daarna de vingers.

**donderdag 01/11/12**

Leun achterover met beiden handen in elkaar gevouwen achter het hoofd en breng vervolgens beide ellebogen rustig naar achteren (kan gedaan worden al rechtstaand of zittend).

**vrijdag 2 november 2012**

Ga rechtop zitten en buig vervolgens rustig de romp zijwaarts.

**zaterdag 3 november 2012**

Leg beide armen op het bureaublad zo ver mogelijk weg van uw lichaam voor het lichaam.  
Beweeg vervolgens het borstbeen richting de vloer.

**zondag 4 november 2012**

Zit op je stoel met uw ellebogen gestrekt, handpalmen op de zitting en vingers naar achter gedraaid.  
Verplaats uw lichaamsgewicht naar achteren tot u een rek voelt aan de binnenzijde van uw onderarmen.