

**maandag 3 december 2012**

Zit rechtop. Maak rondjes met je schouders. Afwisselend voor en achterwaarts.

**dinsdag 4 december 2012**

Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor en achterwaarts.

**woensdag 5 december 2012**

Pak achter je rug je handen vast en druk je schouderbladen omlaag en naar achter, breng je borst vooruit.

**donderdag 6 december 2012**

Wie een snelle boost kan gebruiken, grijpt beter naar een gezonde vruchtensap of een hippe smoothie terug.

**vrijdag 7 december 2012**

Steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen. Pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spannend voelt aan de

**zaterdag 8 december 2012**

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

**zondag 9 december 2012**

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