

maandag 18 maart 2013

Ga goed rechtop zitten, strek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.

dinsdag 19 maart 2013

Poets je tanden na elke maaltijd. Goed voor je tanden maar zo heb je ook minder snel de neiging om nog iets te eten.

woensdag 20 maart 2013

Ga goed rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omlaag.

donderdag 21 maart 2013

Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over de rugleuning.

vrijdag 22 maart 2013

Pak met één hand en gestrekte arm op ooghoogte de deurpost vast en draai met je lichaam van de hand weg.

zaterdag 23 maart 2013

Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.

zondag 24 maart 2013

w je handen in elkaar achter je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar achte

ren.