

### **maandag 28 januari 2013**

Buig elleboog 90° en plaats ze in de zij. Breng de onderarmen naar buiten en draai ze daarna weer naar binnen.

### **dinsdag 29 januari 2013**

Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op de linkervoet, neig met de romp en de armen naar rechts.

### **woensdag 30 januari 2013**

Ga zitten in kleermakerszit. Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan, grijp met de handen (duim naar boven) de voorvoeten vast. Het bovenlichaam rechtop houden, druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

### **donderdag 31 januari 2013**

Ga zitten in langzit, plaats de linkervoet aan de buitenzijde van de rechterknie op de grond. Draai met de romp naar links. Houd de romp daarbij rechtop.

### **vrijdag 1 februari 2013**

Kniel op beide knieën, plaats de handen zover mogelijk naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven. Druk de oksels en borst zover mogelijk richting vloer.

### **zaterdag 2 februari 2013**

Ga staan, doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt. De linkerknie blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet zodat de hak op de vloer komt. Deze oefening kan zeer gemakkelijk gedaan worden door de handen tegen een muur of boom te plaatsen.

### **zondag 3 februari 2013**

Als je vlees koopt, koop dan eens wat meer kip, kalkoen of konijn in plaats van gehakt en dergelijke. Veel gerechten zoals spaghettisaus, lasagne, rijstgerecht en ratatouille kun je ook zonder vlees maken.