



Położ ręce  
na brzuchu  
i weź wdech,  
aby ręce  
się poruszyły.  
Najpierw Ty,  
a potem  
wszyscy razem.



Unieś ręce do góry  
i weź głęboki wdech,  
a wypuszczając  
powietrze  
opuść ręce.



Wypij  
szklankę  
wody.



Stań blisko oparcia  
krzesła, oprzy rękę  
na oparciu i podnieś  
najpierw prawą nogę  
i pomachaj nią  
do tyłu i do przodu.  
Wykonaj 5 powtórzeń.  
Potem zmień nogę.