Wykonajmy po 5- 10 powtórzeń  
1. Ćw. mięśni głowy i szyi  
Postawa rozkroczna, ręce wzdłuż tułowia:  
-skłony głowy : w przód i w tył;  
-skłony głowy : w prawą i lewą stronę;  
-pół krążenia głowy: w prawą i lewą stronę  
  
2.Ćwiczenia ramion i tułowia  
Postawa rozkroczna,  
-prawa ręka na biodrze, lewa w górze:  
-1,2,3 -skłon tułowia w prawą stronę  
-4 -powrót, zmiana ręki  
-5,6,7 -skłon tułowia w lewą stronę  
  
3.Ćwiczenia oddechowe.  
postawa rozkroczna-szarfę (można zastąpić szalikiem, ręcznikiem, ścierką) trzymamy w prawej ręce i mocno na nią dmuchamy (zmiana ręki). Wdech nosem, wydech ustami.  
  
4.Ćwiczenia obręczy barkowej.  
postawa rozkroczna ramiona w górze,  
a)oburącz trzymamy szarfę(szalik,ręcznik, ścierkę itp.)  
-krążenie tułowia w prawą stronę;  
-krążenie tułowia w lewą stronę.