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.