

6

Разведите руки в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки

8

Вытягивайте подбородок вперед

7

Поворачивайте голову на 90 градусов влево, потом вправо

4

Вдох - надуйте живот, выдох - втяните

5

Сдвигайте лопатки назад к позвоночнику

3

Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц

2

Поднимайте и опускайте носки

1

Поднимайте и опускайте пятки

