

Сделайте гимнастику для глаз: поочерёдно смотрите вверх, вниз, в разные стороны

Вытяните руки над головой и максимально потянитесь вверх

Сделайте наклоны головы: вращайте по часовой стрелке и против неё, наклоняйте назад и вперёд

Разомните запястья, поворачивайте голеностопом

Напрягите и расслабьте мышцы живота. Повторите несколько раз

Сделайте несколько приседаний

