1. **Упражнение**.

Круговые вращения головой в одну сторону, затем в другую сторону 4 раза.

1. **Упражнение**.

Круговое вращение плечами вперед, затем назад 4 раза.

1. **Упражнение**.

Круговые вращения локтевых суставов в одну сторону, затем в другу 4 раза.

1. **Упражнение**.

Круговые движения кистей в одну сторону, затем в другую 4 раза.

1. **Упражнение**.

Круговые движения туловища в одну сторону, затем в другую 4 раза.

1. **Упражнение**.

Глубоко вдохнули, подняли руки вверх, выдохнули, руки отпустили вниз.