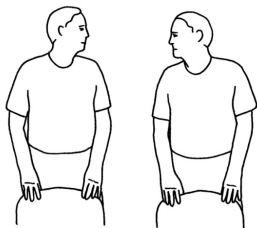
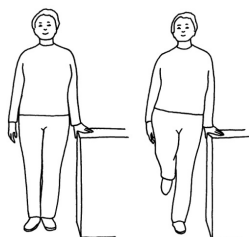


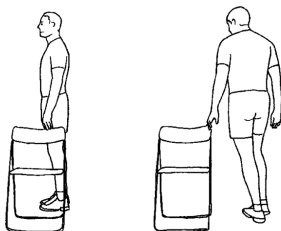
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flötkulor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



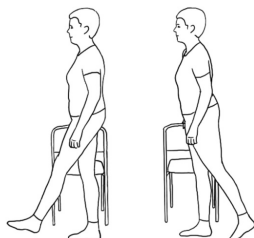
1. Roterat huvudet från sida till sida



2. Stå på ett ben



3. Gå runt stol med stöd



4. Rita en cirkel med ena foten



5. Stå med fötterna ihop. Kan du blunda?



6. Stå med ena foten framför den andra

