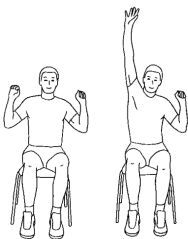
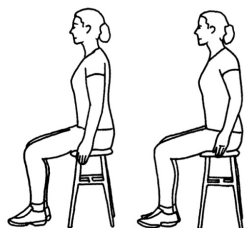


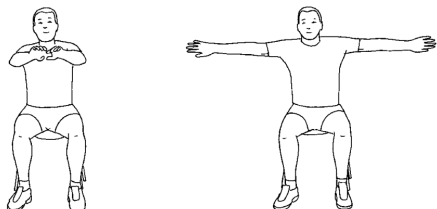
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flötkulor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



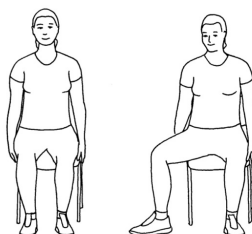
1. Plocka äpplen



2. Rulla axlar



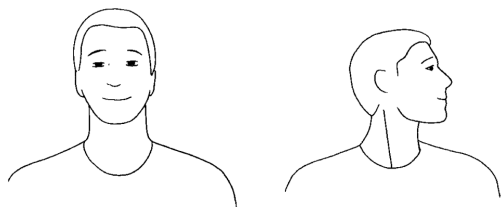
3. Simtag



4. Lyft ut ben åt sidan



5. "Plocka äpplen och lägg i korg"



6. Vrid på huvudet

