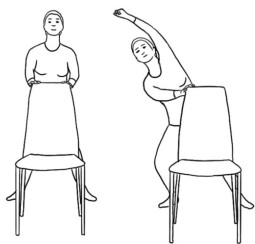
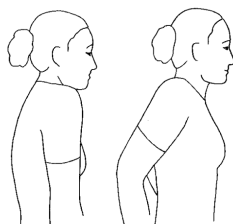


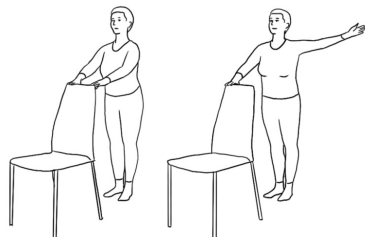
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkulor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



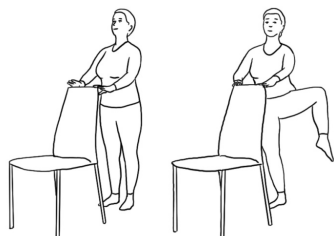
1. Plocka äpplen



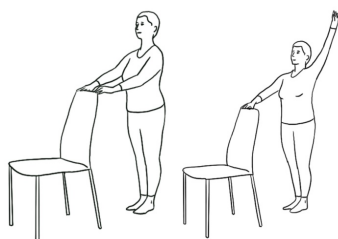
2. Rulla axlar



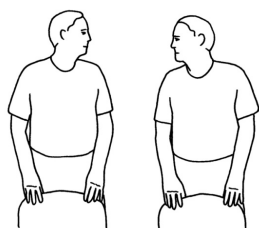
3. Armsträck bakåt



4. Bensving



5. "Plocka äpplen och lägg i korg"



6. Vrid på huvudet

