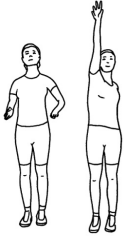
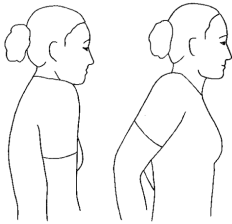


© www.ExorLive.com

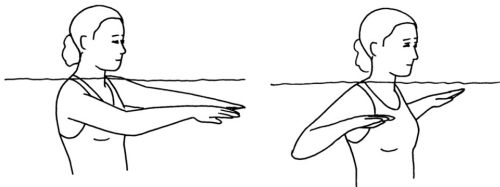
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkulor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



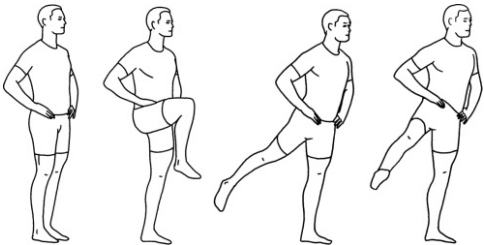
### 1. Plocka äpplen



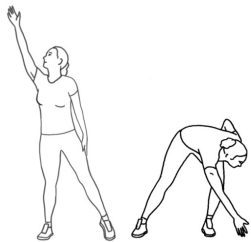
### 2. Rulla axlar



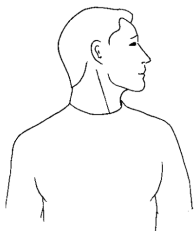
### 3. Simtag



### 4. Bensving



### 5. "Plocka äpplen och lägg i korg"



### 6. Vrid på huvudet

