



## Сидіти або стояти

Поверніть плечі в обидва боки  
Повторюйте 2-3 рази на день



## Встаньте, спираючись однією рукою на стіл

Нехай друга рука звисає розслаблено прямо вниз.  
Плавню махайте рукою вперед і назад  
Повторюйте 2-3 рази на день



## Встаньте, спираючись однією рукою на стіл

Нехай друга рука звисає розслаблено прямо вниз.  
Обережно махніть рукою вліво, а потім вправо.  
Повторюйте 2-3 рази на день



## Встаньте, спираючись однією рукою на стіл

Нехай друга рука звисає розслаблено прямо вниз.  
Обережно махайте рукою, ніби малюєте коло на підлозі.  
Змінити напрямом  
Повторюйте 2-3 рази на день