U sobi se postave 2 oznake u razmaku od oko 2 do 3 metra. Kao oznake mogu poslužit čunjevi, prazne plastične boce ili stolice.

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**-kad izvedete sve vježbe slijedi pauza od 1 - 2 minute, nakon čega se vježbe 3., 4. i 5. izvode još jedanput**

**8.Relaksacija- otresi ruke i noge te duboko udahni 10x.**