

Andlitsæfingar fyrir hressar konur og karla

- Gera stút á munninn og brosa mikið til skiftis, gera 10 x
- Hrukka ennið "vera hissa á svipinn" og slaka á , gera 5 x
- Blása út kinnarnar og sleppa loftinu með því að segja púff.. gera 5 x
- Færa loftið á milli vinstri og hægri kinn gera 10 x
- Fitja upp á nefið, "búa til rúsínu með munn og nefi" gera 5 x
- Færa kjálkana frá hægri til vinstri, gera 5 x
- Píra augun og slaka á, á milli, gera 5 x
- Færa augun frá hægri til vinstri, horfa út undan sér án þess að snúa höfðinu
- Snúa augunum í hringi, eins og verið sé að horfa á klukku ef þetta er erfitt biðja þá einhvern að færa penna eða fingur í rólega hringi fyrir framan ykkur, bara ekki of nálægt auganu. Má líka gera með lokuð augu
- Sleikja varirnar með tungunni, gera 4 x
- Færa tunguna eins langt út úr munninum og hægt er gera 1 x
- Færa tungana milli munnvika eins hratt og hægt er, gera 10 x
- Búa til pulsu úr tungunni
- Puðra með vörunum (eins og hestur), gera 5 x
- Segja la,la,la, la, hratt með tungunni, nota lungun og láta í sér heyra gera 5 x
- Segja "féið fína til fjalla fór" (Elsa fór að syngja í kór) leggja áherslu á f ið, gera 5 x
- Segja "Ranka fór í réttirnar, fékk þar allar fréttirnar" leggja áherslu á r ið, gera 5 x
- Segja "sitja saman og segja satt" leggja áherslu á s ið, gera 5 x

Teygjur:

- Teygja háls niður á bringu
- Teygja háls til hægri og til vinstri
- Rúlla háls hægt upp til hægri og til baka hægt til vinstri
- Láta hendurnar síga niður alveg eins og einhver sé að toga í þær
- Lyfta upp öxlum og láta síga niður
- Snúa öxlum sitt á hvað eins og verið sé að róa
- Teygja úr fingrum
- Teygja hendur upp og draga andann inn og sleppa
- Muna að anda djúpt alveg niður, varast grunnöndun

Þessar æfingar þarf að gera helst 3 x í viku.....