

## Ćwiczenia warg

1. Parskaj, czyli wpraw wargi w drgania przez strumień wydychanego powietrza.  
Ćwiczenie powtórz 5 razy.
2. Złącz zęby, a następnie rozciągnij szeroko wargi. Wytrzymaj w takiej pozycji 3 sekundy. Wróć wargami do pozycji neutralnej.  
Ćwiczenie wykonaj 5 razy.
3. Złącz zęby i wargi. Następnie przesuwał kąćki ust naprzemiennie, raz w lewo, raz w prawo.  
Ćwiczenie powtórz 5 razy (5 razy w lewo i 5 razy w prawo).