

Ćwiczenia warg

1. Umieść dolne zęby na górnej wardze. Następnie lekko przesuвай zęby po czerwieni wargowej tak, jakbyś chciał/a nimi „uczesać” wargę. Później umieść górne zęby na dolnej wardze i „uczesz” dolną wargę.
Ćwiczenie wykonaj 3 razy na każdą z warg.
2. Ściągnij wargi, w tzw. „dzióbek”. Usta muszą być ułożone w taki sposób, jakbyś chciał/a dać komuś całusa. Następnie wróć wargami do pozycji neutralnej.
Ćwiczenie powtórz 5 razy.
3. Ściągnij wargi, w tzw. „dzióbek” jak w poprzednim ćwiczeniu, a następnie przesuвай „dzióbek” raz w lewą, a raz w prawą stronę.
Ćwiczenie powtórz 3 razy na każdą ze stron.