



**Pacelt uzacis** un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes. Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Savilkt uzacis** (saraukt pieri) un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes.  
Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Pamīšus pacelt un savilkt uzacis.** Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes un atkārtoti 3 - 5 reizes.

**Spēcīgi aizvērt** acis un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes. Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Spēcīgi aizvērt acis** (1 - 2 sek.), **tad atvērt.** Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes, atkārtoti 3 - 5 reizes.

**Saraukt degunu** un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes. Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Pamīšus saraukt degunu, tad atbrīvot.** Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes, atkārtoti 3 - 5 reizes.

**Izvirzīt izstieptas lūpas uz priekšu** un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes.  
Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Iestiept lūpu kaktiņus uz sāniem** (smaidīt) un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes.  
Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Pamīšus izvirzīt lūpas uz priekšu, tad iestiept.** Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes, atkārtoti 3 - 5 reizes.

**Piepūst abus vaigus** un pozīciju noturēt 5 - 10 sekundes. Atkārtoti 3 - 7 reizes.

**Pamīšus piepūst vienu vaigu, tad otru.** Vingrinājumu veic 10 - 20 sekundes, atkārtoti 3 - 5 reizes.

