Мікророзминка для офісу і роботи з дому

3 хвилини кожні 30–60 хвилин сидіння

- [ ] 10 присідань біля стільця
- [ ] 10 віджимань від стола або стіни
- [ ] 30 с ходьби на місці з високими колінами
- [ ] Розтягнення грудей у дверному прорізі — 20 с
- [ ] 5 обертань плечима вперед і назад

	1	2	3	4	5	6	7	8
Пн	○	○	○	○	○	○	○	○
Вт	○	○	○	○	○	○	○	○
Ср	○	○	○	○	○	○	○	○
Чт	○	○	○	○	○	○	○	○
Пт	○	○	○	○	○	○	○	○
Сб	○	○	○	○	○	○	○	○
Нд	○	○	○	○	○	○	○	○

Відмічайте кожну розминку. Мета — 6–8 на день.