

# МИКРОТРЕНИРОВКИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ @ darebee.net



1

Включите таймер и делайте по 10 приседаний каждый час.



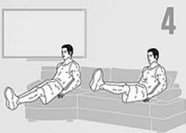
2

Вставайте и стойте 60 секунд, когда просматриваете новости или проверяете почту.



3

Делайте по 20 махов ногами каждый раз, когда возвращаетесь к рабочему месту.



4

Делайте 20 подъёмов ног или ножниц, когда смотрите телевизор.



5

Делайте 10 обратных отжиманий, пока загружается видеоигра.



6

Делайте 40 ударов вверх во время рекламы на YouTube или ТВ.



7

Выполняйте 10 подъёмов на носки, пока готовится еда.



8

Делайте 10 прыжков, пока закипает чайник.



9

Делайте 10 выпадов в стороны, пока готовится кофе.



10

Стойте на одной ноге, пока ждёте кого-то или чего-то.



11

Тянитесь вверх каждый раз, когда проходите сквозь дверной проём.



12

Делайте планку, пока сёрфите в интернете.