

Плейлист микродвижений

Пять мини-сетов по 2 минуты.
Без героизма, но каждый день.

Сет (2 минуты)

- Разбуди лопатки — 60 сек
- 10 приседаний
- Планка — 20–30 сек
- Шаги по комнате — 60 сек
- Шея — 30+30 сек

Когда вставлять

- Утро до школы/работы
- Перерыв днём
- Перед ужином
- Перед сном (мягко)

Замена при усталости

Любые мягкие движения + дыхание 4-6.

Отметки за неделю Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

