

# Гимнастика на рабочем месте

Офисная гимнастика помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и беспокойства, что, безусловно, положительно скажется на эффективности вашей работы.



Я много лет занимаюсь пилатесом - это комплексная методика развития тела. Эти упражнения способствуют общему развитию и укреплению организма, благотворно влияют на центральную нервную систему. На собственном примере понимаю, как важны и нужны физические нагрузки для полноценной и счастливой жизни. Ведь когда ничего не болит – это свобода действий и мыслей!

Поэтому я с удовольствием поделилась с коллегами навыками растяжки и снятия напряжения с шеи и рук без специальной подготовки. Ведь они особенно страдают при сидячем образе жизни.

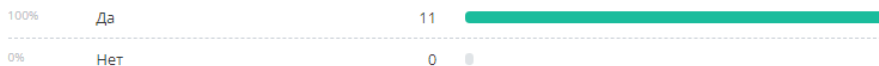
Я и мои коллеги считаем важным и необходимым ввести офисную гимнастику в нашей компании, о чем говорит проведенный опрос.



Понравилась ли Вам проведенная гимнастика?

Ответов

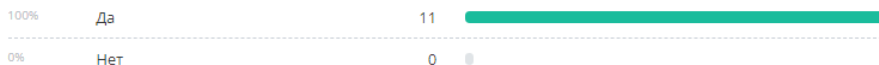
11



Считаете ли Вы проведенную гимнастику полезной?

Ответов

11



Вы хотели бы, чтобы у Вас на рабочем месте была зарядка/гимнастика?

Ответов

11



Почему Вы хотели бы, чтобы у Вас была зарядка/гимнастика?

Ответов

11

