

Производственная гимнастика: забота о здоровье на рабочем месте



Здоровый образ жизни



Производственная гимнастика – важный шаг к тому, чтобы в разы минимизировать вред от сидячей работы.

Производственная гимнастика – это профилактика, ожирения, гастрита, заболеваний суставов и позвоночника. Таким заболеваниям особенно подвержены сотрудники, чей рабочий день проходит в положении сидя.

Производственная гимнастика – это простой и действенный способ позаботиться о здоровье, снизить последствия вынужденной рабочей позы и активизировать умственную деятельность.



Затрачивая ежедневно всего несколько минут на упражнения для разминки, можно оставаться в отличной физической форме, сохраняя здоровье и работоспособность.



Польза: улучшение кровотока; увеличение выносливости; снижение общего переутомления; качественная физическая подготовка; повышение иммунитета; поддержание оптимальной работоспособности.

