

Производственная гимнастика.

Производственная гимнастика (зарядка на рабочем месте) – важный шаг к тому, чтобы в разы минимизировать вред от сидячей работы. Несложные упражнения могут занимать несколько минут, при этом регулярное выполнение окажет благотворное влияние на организм уже в первый месяц.

Выполнение простых упражнений поможет отвлечься от текущих задач, разнообразить рабочие будни. Также занятия благотворно влияют на психическое здоровье. Ежедневное выполнение специальных упражнений придает бодрости, прибавляет силы и увеличивает работоспособность. Кроме того, формируется выносливость – человек не чувствует усталость даже под конец рабочего дня.

