

Umění pohybu rozhybe Vaši kancelář

Protože pohyb je pro nás důležitý. Je to prvek propojující všechny aktivity našeho života. Toto umění pohybu je nám přirozené. Celý život se jej učíme a to přirozeně, jako malé děti a pak cíleně v období dospívání a dospělosti, nebo jej naopak v dospívání a dospělosti postupem času ztrácíme dlouhodobými aktivitami bez rozvoje pohybového aparátu, jako je třeba sezení u počítače, v autě, stání u výrobního pásu aj. Stav pohybového aparátu a aktivity každého jedince jsou podstatné pro zdraví jak každého zvlášť, tak společnosti jako celku.

„Zdraví zaměstnanců a jejich psychická vyrovnanost jsou nezbytně důležité pro správné rozhodování, vykonávání náročných, i rutinních úkolů. Tedy důležitější, než by se mohlo na první pohled zdát.“ **Proto pro Vás máme připraveny následující služby:**

Vzdělávání:

Mezi hlavní body zde bude uspořádání pracoviště tzv. ergonomie, kam patří výškové nastavení monitoru, židle, klávesnice i myši. Dále budou učeny správné návyky práce s tělem, jako je posilování a protahování, nebo péče o oči, jež jsou tolik zatěžovány zářením z monitoru. V neposlední řadě si povíme o pomůckách, které snahu zaměstnance na kvalitnější sed podporí.

V ceně je přehledný manuál probíraných technik a vhodného nastavení ergonomie.

Cvičení přímo na pracovišti:

Pravidelný pohyb je základ pro naše těla. Při cvičení na pracovišti přineseme do vaší společnosti jednoduché a přitom účinné techniky sloužící k uvolnění a posílení svalů, jež toto při práci v sedě potřebují. Cvičení může probíhat přímo u počítače tam, kde pracujete, jak naznačuje název. K tomu nebude třeba ani ručníku, cvičení je tedy koncipována jako snadné protažení pro všechny.

Cvičení v blízkých prostorách:

Jedná se o rozšíření předešlé služby, kdy společně vybereme vhodný prostor. V tomto prostoru pak pro Vás připravíme služby od jednoduchých protahovacích a mobilizačních až po ty náročné, kde z Vašich zaměstnanců dostaneme maximum jejich sil. Opět bude možné volit v zátěžích cvičení s potřebou i bez potřeby ručníku.

Dny zdraví:

Možná nejvíce variabilní program. Vybírat zde můžete z kombinace jógy, pilates, výživového poradenství, meditací, masáží aj. Tyto kombinovat do celků, či volit jednotlivé prvky a těmi obohacovat pracovní dny Vašich zaměstnanců.

Jako modelový případ uvedu *volbu propojení cvičení jógy v kombinaci se semináři o zdravém životním stylu a masáže, jako odměna pro Vaše zaměstnance na dobu jednoho týdne.*

Délka, rozsah a cena všech služeb bude předmětem jednání

**Domluvte si Vaši první schůzku,
nebo jen zanechte kontakt a my se Vám co nejdříve ozveme zpět:**

www.upohybu.cz / info@upohybu.cz / +420 733 164 816

Umění pohybu - Michal Hatony