



**Комплекс упражнений для занятий  
в офисе**

# Научный подход

По данным СНИЦ (социологический научно-исследовательский центр) на сегодняшний день в России лишь 25% мужчин и 17% женщин поддерживают свою физическую активность на уровне, рекомендованном специалистами.

У малоактивных людей шансы получить заболевания опорно-двигательного аппарата и перенести депрессию вдвое больше по сравнению с теми, кто много двигается.

**Около 70% активной фазы бодрствования человек проводит в офисе.**

Депрессия



Стресс



Заболевания опорно-двигательной системы



Снижение эффективности труда



# Основные принципы программы

**Программа «Фитнес Офис» – это комплекс уникальных упражнений для сотрудников Вашего предприятия.**

Программа разрабатывается методистом на основе заполненной сотрудниками анкеты и проводится инструктором непосредственно на рабочем месте (помещение кабинета).

**При создании программы занятий мы руководствовались:**

- Богатейшим опытом производственной гимнастики советских времен;
- Современными методиками в области психологической и эмоциональной разгрузки;
- Новаторским на сегодняшний день комплексом дыхательных упражнений;
- Собственными разработками в области организации внутрикорпоративных мероприятий и нетрадиционных форм team building.

**«Фитнес Офис» =  
физическая нагрузка +  
психологическая разгрузка +  
эмоциональная зарядка**



# Цели и задачи программы

Программа «Фитнес Офис» это не только комплекс мероприятий по гигиене и охране труда, составленных для людей, пребывающих в вынужденном сидячем положении.

«Фитнес Офис» - это 15 минут эмоциональной разгрузки, перерыв, позволяющий не только восстановить нормальное кровообращение, но и коллективно «переключиться» на другую эмоциональную волну, которая позволит с новыми силами и общим приподнятым психологическим настроением продолжить работу.

**«Фитнес офис» - Спортивный team building на рабочем месте.**



# Методика разработки программ

На сегодняшний день методистами компании «Фитнес офис» разработано около 30 программ, направленных на разминку незадействованных в рабочем процессе органов и мышц. Программы «Фитнес Офиса» - это синтез психологических, дыхательных и физических упражнений, создающий полноценную разгрузку для сотрудников, проводящих рабочий день в одном положении перед компьютером.

## **Принцип разработки программы «Фитнес Офис» для Вашего предприятия:**

- Методисты компании «Фитнес Офис» проводят анкетирование представителей отдела персонала Вашей компании. Основной задачей анкетирования является выявить основные направления элементов team building.
- Для составления комплекса гимнастики проводится дополнительное анкетирование сотрудников Вашей компании.
- Результаты анкетирования лягут в основу комплекса упражнений, сочетающего в себе элементы гимнастики (по указанным в анкете конкретным проблемам), психологические упражнения для эмоциональной разгрузки и элементы team building.



# Система абонементов

Мы создали несколько видов абонементов  
(каждый абонемент включает весь комплекс упражнений).

Название абонемента	Длительность курса	Периодичность занятий
«Экспресс»	3 месяца	3 раза в неделю
«Экспресс 2»	4 месяца	2 раза в неделю
«В здоровом теле – здоровый дух»	6 месяцев	3 раза в неделю
«Делу – время, потехе – тоже время»	6 месяцев	2 раза в неделю
«Фитнес Офис»	12 месяцев	2 или 3 раза в неделю

По мнению методистов нашей компании оптимальными для достижения результатов являются абонементы от 6-ти месяцев занятий.



# Стоимость абонементов

Стоимость абонемента зависит от количества человек в Вашей компании.

Минимальная стоимость 1 занятия на человека составляет **50** рублей .

Безусловно, постановка и реализация индивидуальных задач для каждой компании диктует гибкого подхода, как к формированию комплекса упражнений, так и ценообразованию.

Мы рады будем обсудить все возможные варианты и составить индивидуальное предложение для Вашей компании при личной встрече или по телефонам:

**+ 7-921-301-67-97 Вера**

**+ 7-901-373-80-38 Майк**



**Спасибо за внимание!**

