|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | логотип картинка | |

Федерация бодибилдинга Академия Профессионалов

Тюменской области Фитнеса

В течение дня человек занимает определенные положения тела, которые неестественны для организма – длительно неподвижно сидит на одном месте, искривляет позвоночник и т.д. Таким образом, вырабатывается стереотипный способ движения. В результате мышцы утрачивают свою эластичность, укорачиваются, замедляется кровоснабжение внутренних органов и головного мозга. Итог – быстрая утомляемость и ухудшение мыслительных процессов. Во время занятий человек возвращается к естественным осям симметрии, возобновляется естественное кровообращение, именно поэтому есть необходимость в смене деятельности, хотя бы на 15-30 минут.

Уважаемые господа!

Федерация бодибилдинга Тюменской области и Академия профессионалов фитнеса предлагает вашей компании проект «Уроки здоровья. Производственная гимнастика», основными целями которого являются:

* совершенствование физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях;
* организация активного досуга в трудовом коллективе средствами физической культуры и спорта;
* популяция здорового образа жизни, здоровой нации;
* создание благоприятного имиджа компаний, ведущей социально ответственный бизнес;
* активное привлечение сотрудников к занятиям спортом.

«Урок здоровья» - **это 15 – 20 минут гимнастики (которая включает в себя набор упражнений из йоги, пилатеса, стретчинга и др.)** непосредственно **на рабочем месте, либо 30-50 минут,** если в организации есть зал для занятий**.** Ее можно выполнять практически без отрыва от работы. Нами разработана уникальная программа, рассчитанная на любой уровень физической подготовленности ваших сотрудников независимо от возрастных или других критериев.

Тел./факс (3452) 91-55-33.

[www.fpacademy.ru](http://www.fpacademy.ru) ;

E-mail:  [f.p.a@mail.ru](mailto:%20f.p.a@mail.ru%20)