

Советы от Henkel: как сохранять форму, не покидая Home Office

Во времена «коронакризиса» Российско-Германская ВТП публикует практические советы по организации в режиме Home Office.

Всё больше компаний как минимум частично переводят своих сотрудников на дистанционную работу из дома, и член ВТП Henkel не стал исключением. Чтобы сотрудники, несмотря на дефицит движения и закрытие фитнес-центров, оставались здоровыми и подтянутыми, компания Henkel во внутренней рассылке дала советы по занятиям спортом дома. С одним из таких советов вы можете ознакомиться здесь:

Тема: Совет дня №2 – рекомендации при удаленной работе



Нет времени/места/инвентаря для занятий спортом дома?

Мы предложим вам упражнение, которое ничего из вышеперечисленного не требует, но всего за 1 минуту (!) прокачает мышцы всего тела!

Заинтригованы? Тогда встречайте – планка! Да-да! Очень простое и доступное, но такое эффективное упражнение!

- Развивает внутренние мышцы живота
- Развивает мышцы диафрагмы
- Улучшает осанку
- Уменьшает обхват талии
- Позволяет быстрее добиться кубиков на прессе

Спешим напомнить о технике выполнения:



Совет дня: Оторвись на минутку от рабочей почты – постой в планке! Сделал? Молодец! А если еще и выложил фото в нашу группу в Yammer [Sport Life Russia](#) с хэштегом **#homeofficesport** **#homeofficehacks** **#ямынаудаленке**, то просто герой!

Ставьте лайки, а самых активных мы наградим призами!

Следите за нашими советами, заботьтесь о себе и будьте здоровы!

С уважением,

Ваш спортивный комитет