

Internet : GymStill, ma gym en ligne contre le stress au bureau !

Internet

Post   par : JulieM

Publiée le : 8/12/2010 11:00:00

Vous êtes débordé (e) de travail et vous n  avez pas le temps de vous rendre dans une salle de sport pour faire un peu d  exercices ? GymStill est un nouveau programme permettant de bouger tout en restant devant votre écran d  ordinateur !

Plus de forme, moins de stress au bureau

Chaque jour, vous avez la possibilité d  exerc  cuter devant votre ordinateur, des mouvements spécifiques destinés à entretenir votre forme.

Gymstill ne nécessite donc aucun déplacement et aucun changement de tenue vestimentaire.



Les exercices visent à chasser le stress, améliorer la posture,    tonifier et raffermir les muscles. Ils permettent donc d  atisfaire 2 principaux objectifs : se relaxer et se remettre au sport tout en douceur.

Comptez environ de 6 à 8 minutes par séance. Pratiqu  es quotidiennement, ces quelques minutes d  exercices produisent des résultats exceptionnels.

Gr  ce à ses séances courtes, la méthode GymStill ne laisse pas le temps aux muscles

dâoublier ce quâils ont appris. Plus les répétitions sont espacées, plus les muscles - comme le cerveau - ont du mal à se rappeler. Au contraire, plus les répétitions sont rapprochées, plus les muscles se souviennent facilement de ce quâils ont appris.



Et ceci, sans effort. Conséquence, chaque nouvelle séance capitalise sur la précédente. Les progrès peuvent donc se mesurer au fur et à mesure.

Il y a même un espace en ligne où vous pouvez suivre le graphique des améliorations de votre bien être physique et psychique.

Et pour entretenir le moral : des conseils du kiné par mail, trois fois par semaine !

Comment   sa marche ?

- 1- Choisir les parties du corps que vous souhaitez travailler (ventre, dos, jambes)
- 2- Enchaîner les exercices d'échauffement, de musculation et de relaxation
- 3- Un personnage en 3D vous aide régulièrement à corriger votre posture

Le stress au travail, un mal bien réel

Après notamment une série de suicides à France Télécom, le stress au travail est au cœur de toutes les préoccupations des entreprises.

Octobre 2008, un plan national d'urgence pour la prévention du stress professionnel est même lancé par le gouvernement français incitant les quelque 1 500 entreprises françaises de plus de 1 000 salariés à engager avant le 1er février des négociations ou des démarches sur le stress au travail.

Aujourd'hui un salarié européen sur cinq déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail. Ces effets du stress peuvent avoir de conséquences dramatiques aussi bien sur le salarié que sur l'entreprise qui l'emploie

Mieux vaut prévenir que guérir

Les moyens de prévenir le stress au travail existent. La démarche Gymstill de prévention collective est à privilégier car elle est plus efficace à court et moyen terme et de plus a un impact immédiat positif sur le climat social.

La valeur ajoutée GymStill

- Durée de 7 minutes au lieu de 45 minutes à 1 heure - Se pratique directement de son poste de travail - Efficace aussi bien sur le mental que sur le physique - Des exercices en 3 temps : échauffement, tonification, relaxation - Nul besoin de vous changer

A côté des démarches traditionnelles d'audit, de formation au management, de conseils en développement personnel, GymStill se révèle comme une méthode concrète, rapide à mettre en place, à l'efficacité immédiatement perçue.