Office Dojo: Pravidelný pohyb a zdravé návyky přímo v kanceláři

Trávíte vy nebo vaši zaměstnanci dlouhé hodiny sezením u počítače? Ztuhlá záda, krk nebo únava během dne snižují energii i soustředění. **Office Dojo** přináší jednoduché řešení, které pomáhá přerušit sedavý režim bez nutnosti odcházet do fitness centra nebo se převlékat do sportovního.

Co je Office Dojo?

Jde o fyzický systém pro krátké pohybové pauzy přímo na pracovišti. Propojuje designové masivní dřevěné tyče (v japonském minimalistickém stylu), přehledné obrazové karty s cviky a volitelné prvky gamifikace. Systém je navržený tak, aby byl neustále na očích, přirozeně zapadl do interiéru kanceláře a vybízel k zapojení.

Proč zařadit Office Dojo do firmy?

- **Prevence neduhů ze sezení:** Pomáhá bojovat proti bolestem zad, krku a únavě pomocí 2 až 5 minutových protažení rozložených během pracovního dne.
- **Bez nutnosti aplikací a registrací:** Vše funguje jednoduše a bezbariérově přímo v týmu – stačí vybrat cvik a provést jednoduchý pohyb.
- **Týmová energie a rituál:** Díky dobrovolným výzvám a podpoře kolegů se z krátkých pauz stává příjemný rituál, který utužuje firemní kulturu.

Vyberte si variantu pro vaše prostory

Nabízíme flexibilní sestavy přizpůsobené velikosti a uspořádání vaší firmy (od individuálních kanceláří po open space):

- **Zero:** Základní startovací sada (dvě cvičební tyče a infografika se základními cviky bez gamifikace).
- **Level 1 (Nástěnné řešení):** Magnetická tabule, karty cviků, magnetky, tyče a vertikální dřevěný stojan včetně montáže a metodiky.
- **Level 2 (Samostatná jednotka):** Robustní stojan s horizontálním uložením tyčí, tabulí a kompletním příslušenstvím.
- **Individual:** Na míru připravená řešení odpočinkových zón a prostoru pro osobní rozvoj.

Součástí pokročilejších balíčků je také dovoz, montáž, instruktáž firemních ambasadorů a možnost odborných nadstaveb (např. workshopů s fyzioterapeutem).

Oživte i své firemní akce

Office Dojo lze využít také v rámci **Dnů zdraví** nebo konference formou interaktivních stanovišť, krátkých workshopů či 10–15minutových vedených vstupů (*Conference Energizer*), které účastníkům spolehlivě pomohou rozhýbat tělo mezi přednáškami.

Zajímají vás podrobnosti nebo chcete nezávazně prodiskutovat vhodné řešení pro vaši firmu? Navštivte naše webové stránky nebo nás kontaktujte.