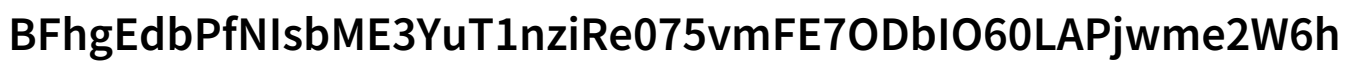


# 办公室宝宝健身挑战增强团队协作与健康

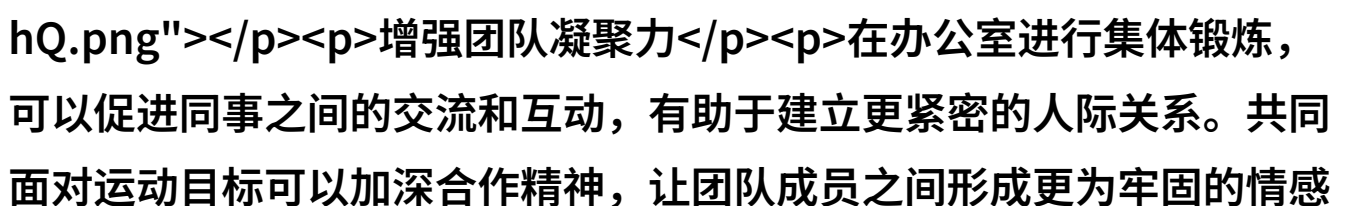
办公室宝宝健身挑战旨在通过定期的运动活动，提高员工的身体素质，增强团队协作能力，并促进一个健康的工作环境。以下是该项目的一些关键点：



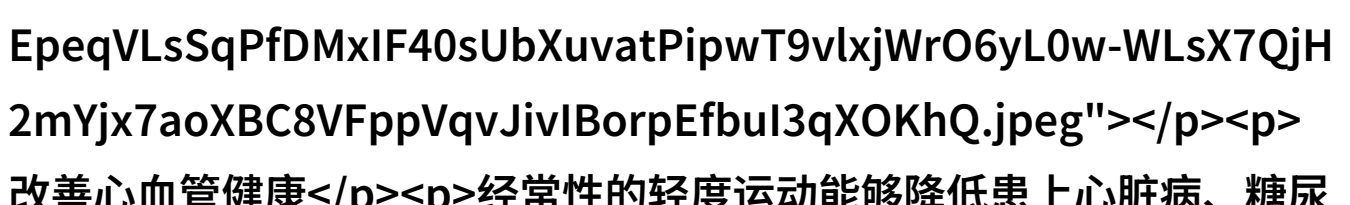
**提高工作效率**  
通过短暂的运动间歇，我们可以让大脑得到休息，从而提高注意力和专注力。这样的打破规律有助于避免长时间坐立不动带来的疲劳感。



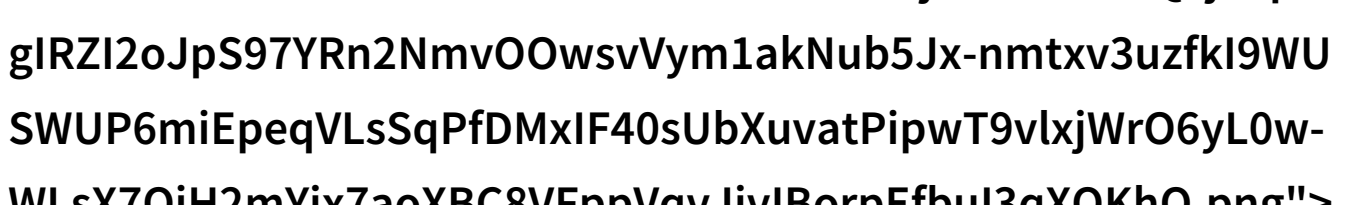
**增强团队凝聚力**  
在办公室进行集体锻炼，可以促进同事之间的交流和互动，有助于建立更紧密的人际关系。共同面对运动目标可以加深合作精神，让团队成员之间形成更为牢固的情感纽带。



**改善心血管健康**  
经常性的轻度运动能够降低患上心脏病、糖尿病等慢性疾病的风险，同时也有利于改善心血管系统功能，减少因久坐引起的心脏问题。

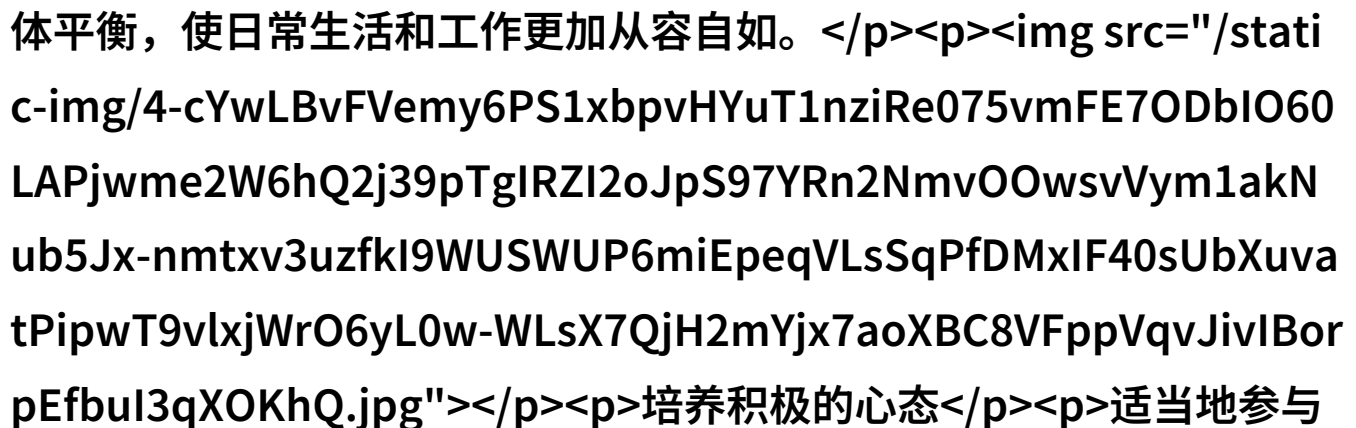


**锻炼灵活性与平衡能力**  
办公室内的小型器械或无器械



**锻炼灵活性与平衡能力**  
办公室内的小型器械或无器械

训练，如站立推举、俯卧撑等，可以有效提升肌肉力量并保持良好的身体平衡，使日常生活和工作更加从容自如。



培养积极的心态

适当地参与体育活动能释放内啡肽，对情绪管理具有正面作用，有助于缓解压力，为员工提供一种积极应对工作挑战的手段。

营造积极向上的办公氛围

定期开展体育活动，不仅可以提升个人的福祉，也能激发全体员工对于公司文化建设和企业发展热情，使整个组织充满活力，与此同时也会吸引更多愿意加入这种积极环境中的人才。

[下载本文pdf文件](/pdf/592686-办公室宝宝健身挑战增强团队协作与健康生活方式.pdf)