

## نرم افزار نرمش های محیط کار نارسیس :

بسیاری از ما به این موضوع دقت نمی کنیم که فشار ناشی از نشستن نادرست در محیط کار و یا حتی در اتاق خود شخصی در پشت میز و صندلی هایی که با استانداردهای لازم برای سلامتی تطبیق ندارند، در صورت تداوم می تواند صدماتی جبران ناپذیر به بدن ما وارد کنند . از این رو امروز می خواهیم نرم افزار فارسی و جالبی را با عنوان نرم افزار نرمش های محل کار نارسیس برای شما ارائه کنیم که با استفاده از آن می توانید سلامت بدن خود را تضمین کنید.

نرم افزار نرمش های محل کار نارسیس با توجه به محدودیت های محیط کار طراحی شده اند و هر یک در زمانی بسیار کوتاه ( گاهی تنها در چند ثانیه ) قابل انجامند. در بعضی موارد هم برای انجام این تمرینات حتی نیازی به بلند شدن از پشت میز کار خود نیز ندارید . نرم افزار ورزش های محل کار نارسیس روش اجرای جالبی دارد ، بدین صورت که هر ۱۵ دقیقه یکبار بروی صفحه ی مانیتور شما پیغامی ظاهر می شود و دستورالعمل نرمشی مخصوص را به شما می دهد . البته باید اشاره کنیم که زمان ظاهر شدن پیغام ها قابل تغییر است .

## برخی از ویژگی های نرم افزار :

- عدم ایجاد مزاحمت برای همکاران شما در محیط کار
- نرمش ها فوق العاده ساده و عملی هستند
- اجرای هر یک از این نرمش ها تنها چند ثانیه وقت می گیرد
- نرم افزار کاملا رایگان می باشد و استفاده از آن هیچگونه هزینه ای ندارد
- قابل اجرا بر روی اکثر نسخه های ویندوز از جمله ویندوز ۷
- کاملا فارسی و بدون نیاز به دانش خاصی برای کار با برنامه
- و...