
Litt mosjon gir økt konsentrasjon

BOKOVERSIKT

Norges Bedriftsidrettsforbund har utgitt en CD med pausegym i samarbeid med Norges gymnastikk- og turnforbund, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, Statens tobakksskaderåd og Den Norske Kreftforening.

CD-en har 15 øvelser som gjennomføres på ca. ti minutter. Programmet kan deles inn i fem minutters sekvenser, som også anbefales. Øvelsene presenteres med to forskjellige musikkvalg, med og uten kommentarer. Tre instruktive plakater medfølger.

Bedrifter, eldresentre, institusjoner og kurs- og konferansearrangører er mulige brukergrupper av pausegymnastikk. På arbeidsplassen kan et avbrekk med fem minutters daglige øvelser hjelpe godt for spente og ømme muskler, i tillegg til at den sosiale faktoren gir energi og økt arbeidslyst. Det vanskeligste og viktigste er å komme i gang!

Foredragsholdere på kurs og konferanser vet at det er nødvendig med pauser, men det er lett å glemme hvor viktig det er å bevege kroppen, strekke seg og få oksygen til hjernen. Litt mosjon gir økt konsentrasjon!

Pausetrimgruppen i Legeforeningens sekretariat har i mange år benyttet trimkassetter fra Norges bedriftsidrettsforbund. Musikken til *Pausegymnastikk nr. 9* er enda bedre enn tidligere, behagelig og avstressende og en fornøyelse å bevege seg til. Som nevnt er det to musikkvalg, og begge variantene er like bra. Øvelsene er så enkle at de kan følges av alle, og plakaten som illustrerer øvelsene, kan legges vekk etter to dager. Instruksjonen er grei nok, men siden vi er avhengig av veiledning, ville vi foretrekke at instruktør angir takten under hele øvelsen – ellers blir det lett rot og røre. Overgangen mellom noen av øvelsene var litt for kjapp, det var ikke tid til å summe seg før man er godt i gang med neste nummer. Siden målgruppen også skal være eldresentre, burde man tatt sterkere hensyn til dette. Likeledes var et par av øvelsene kortere og hurtigere enn hva vi var vant med fra tidligere, men hensikten er antakelig å få fart på blodomløpet. Etter en tid, når øvelsene er godt innarbeidet, vil ev. motforestilling være borte.

Øvelsene er spesielt gode for nakke, rygg og skuldrer, og alle som arbeider mye foran PC-en har stor nytte av disse øvelsene. Man fylles av velvære og velbehag, og man er selv aktivt med på å forebygge ev. plager.

Vi ønsker den nye CD-en velkommen, og håper det ikke blir altfor lenge til vi kan motta CD nr. 10, det er moro med litt variasjon.

KariBolling

Organisasjonsavdelingen

Legeforeningen

Publisert: 28. februar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.