

# SMART BREAK

## Hälsa och gemenskap på 3 minuter

Smart Break är en webapp för ökad rörelse och trivsel på arbetsplatsen. Pausgympan utförs i små doser två gånger per dag och består av tre delar, där man först fokuserar på övre och sedan nedre delen av kroppen. Den tredje och avslutande delen sätter fart på blodcirkulationen.

– Smart Breaks historia började för fem år sedan. De unga och smidiga tjugoringar som i tiderna kom till moderbolaget Raisoft var nu kring 35-40, och hade börjat förvandlas till småstela småbarnsföräldrar. Samtalen runt kaffebordet kretsade kring nack-, axel- och ryggkrämpor, det vill säga typiska besvär för personer som sitter mycket i jobbet, berättar Johan Boholm från Smart Break.



– Vi kontaktade företagsfysioterapeut Maria Paananen, och tillsammans med henne tog vi fram ett rörelseregister, som med tiden vuxit och numera innehåller tiotals noggrant utvalda rörelser.

En god nyhet är att undersökningarna även visar att endast en procent av arbetstiden (= 4,8 minuter) räcker för att uppnå effekt. Det gäller framförallt problem med stöd- och rörelseorganen.

*Källa: Doktorsavhandling, Tuulikki Sjögren, 7.10.2006. Fakulteten för idrotts- och hälsovetenskaper. Jyväskylä Universitet.*

– Redan efter sex veckor visade resultaten från en rundfrågning att försökspersonerna upplevde mindre spänningar. Av svaren framgick också att gemenskapen ökat. Pausgympan hade utvecklats till en gemensam stund för arbetsteamet, där det skojades och där man uppmuntrade varandra, berättar Boholm.

– En väsentlig fördel med Smart Break är att det är så okomplicerat. Appen slumpar fram rörelser, som är omväxlande, säkra och enkla att förverkliga i kontorsmiljö. Det är bara att hänga med i de färdigt uttänkta rörelserna.

– Appen har också ett inbyggt belöningssystem. Företaget kan exempelvis månadsvis lotta ut belöningar man själv kommit överens om bland personalen. Varje omgång gymna är en lott, och de som är aktivast har störst chans att vinna.

SMART | BREAK

smart-break.com