

Morgongymnastik

Est. 2005

Tjänsten Morgongymnastik är framtagen med syfte att stimulera kontorsarbetande personal att göra övningar som stärker och skyddar utsatta muskelgrupper. Målsättningen är att ge en daglig dos friskvård, som komplement till företagsförmåner som att gå på gym, simma och liknande.

Övningarna.

Övningarna är framtagna av mycket erfarna gymnastikinstruktörer och har även godkänts av legitimerad fysioterapeut. Dock är det avgörande att man själv känner efter hur det känns när man genomför programmen. Övningarna ska göras i lugn takt, enligt instruktionerna och de ska inte göra ont.

Historia.

Ursprungligen så såldes tjänsten Morgongymn@stik, via en gymnastikförening, till företag och förvaltningar över hela Sverige. Upplägget gick ut på att anställda på företaget fick ett e-mail varje morgon med "dagens övning". När man gjort sin övning så skrev man in sin företagskod i rutan som avslutar varje övnings-set och klickade på "skicka".

Varje månad fick företaget statistik över hur många övningar som totalt genomförts på företaget. Statistiken (som endast visade totalt antal övningar, inte på individnivå) skickades ut till personalen med syfte att skapa ett positivt gruppträck - att så många som möjligt skulle göra sina övningar.

Möjligheten för användaren att själv avgöra om man vill följa en man eller en kvinna, visade sig vara uppskattad. Mannen i filmerna är inte lika smidig som kvinnan, och det kunde många känna igen sig i. Modellerna har vanliga kontorskläder, då användarna sannolikt har liknande klädsel.

Att filmerna är gjorda som bildspel har flera skäl:

- När tjänsten producerades, 2005, så var bandbredden begränsad för många och filmer hade tagit betydligt längre tid att ladda hem.

- Film kräver också mer av den som står både framför och bakom kameran för att det ska bli någotsånär professionellt resultat. Framförallt fanns inte den kompetensen att tillgå bakom kameran.

Tjänsten fungerade bra i ett antal år, och många kommuner och stora och små företag var användare. Det strömmade in positiva vittnesmål från människor som på kort tid upplevt en förbättrad rörlighet och fysisk status i allmänhet. Flera användare vittnade om att Morgongymn@stik blev starten på ett mer fysiskt aktivt liv.

Med tiden så falnade dock intresset, kanske mest från grundarnas sida eftersom utrymmet för utveckling av nya, relevanta övningar är begränsat.

Så, istället för att lägga ned tjänsten så ligger nu samtliga övningar direkt på hemsidan www.morgongymnastik.se, fritt att använda för alla som önskar.

Lycka till!

//

