

Mer energi, mykere skuldre, mindre vondt'er og smil om munn

- det kan Pilates PAUSE gi deg og dine kollegaer

I en travel hverdag, blant bøker, frister og prosjekter for oversettelsesstøtte, finner jeg gjengen hos NORLA (Norwegian Literature Abroad), klar for Pilates PAUSE. Pilatespilotene har vært på jevnlig besøk hos dem, i mer enn ett år, og de er min inspirasjon til bedriftstreningskonseptet, Pilates PAUSE.

Tretti minutter enkle pilatesøvelser med fokus på lavere skuldre, mindre vondt'er i nakke, skuldre og rygg kan gjøre en forskjell for slitene kontormuskler, og ikke minst bringe frem ekstra smil i en travel arbeidsdag. Her kan du lese mer om hva de synes om Pilates PAUSE.



Norwegian Literature Abroad, Photo Emily Read

Hva var motivasjon til NORLA for å starte med Pilatestrening i arbeidstiden?

Mette, som har gjort Pilates lengst sier: «Jeg vet jo at det virker», og vi så at vi hadde forskjellig vondt'er, slite kontormuskler og vi jobber mye. Vi er jo også i gang med et stort prosjekt som krever mer jobbing, så tanken var å forbedre de vondt'ene vi har og forbygge slik at vi ikke får mer vondt i nakke, skuldre, rygg og armer.»

Har ordning vært fleksibel nok for dere?

Vi startet med en gang i uken, så har vi gått over til annenhver uke, så dere har vært veldig fleksible. Vi har jo valgt fast dag og tid, og slik må det være, men der skjer jo mye om dagen, så det er jo ikke alle som kan delta hver gang, men den «harde kjernen» er der alltid.



Bruker dere øvelsene dere har lært i hverdagen?

Vi hadde en periode vi var veldig flinke til å gjøre en 5 minutters økt hver dag, sier Torill. «Det må vi ta opp igjen!» «Ja, vi skulle jo lage en tavle med bilde av øvelser vi burde gjøre hver dag», sier Mette. Praten går og valg av øvelser er i gang. «Vår favoritt er «angrende skihopper», for den setter i gang hele kroppen, og så gjør vi jo den som får skuldrene til å falle tilbake på riktig sted, også ruller vi opp og ned ryggsøylen.» Jeg sitter meg et stort smil, for de har virkelig lært seg mange gode øvelser for slitne kontormuskler, og det er litt av målet vårt. Så er det jo gøy! Sier Dina.

I de periodene dere er aktive og gjør øvelsene, merker dere noen forskjell på vondt'er i arbeidshverdagen?

Jeg har fått mer fokus på balansetrening, også hjemme, sier Torill. Det er vanskelig å si om vi er blitt mer bevisst, men det er slik at når jeg kjenner at «noe» kommer, så gjør jeg de tingene vi har lært, så jeg vil gjerne tro at jeg har noen verktøy jeg kan bruke, når det er nødvendig, sier Mette.

Dere er jo ikke bare damer på kontoret her. Får dere «gutta» med?

Ja, det gjør vi faktisk. De får jo like mange vondt'er som oss. Vi har jo også oversettere på besøk, av begge kjønn, og de har også vært veldig begeistret. Vi fikk akkurat en mail fra utlandet som sa at nå var det torsdag, og vi skulle vel snart i gang med Pilates, og at de savnet det. De sitter enda mer foran PC 'en enn vi gjør, så for dem var det en åpenbaring.

Hvordan kjennes det i kroppen etter at du har gjort Pilates PAUSE med oss?

Svaret kommer raskt. «Den er veldig annerledes og kjennes utrolig deilig ut. Du vokser 4 cm, blir varm i kroppen og føler deg mye mer energisk, og det trenger vi jo... Også er det jo gøy!» sier gjengen hos NORLA.

Hva betyr Pilates PAUSE for dere?

«Disse øvelsene gjør til at jeg blir mer bevisst, bittesmå muskler som jeg aldri har tenkt på at jeg hadde. Flytter jeg litt på en tå, så bruker jeg helt andre muskler. Det er veldig interessant å bli kjent med egen muskulatur, og det er en åpenbaring i forhold til fysisk bevegelse. Jeg liker disse øvelsene!»

Vil dere anbefale Pilates Pause til andre?

Ja, det vil vi. Vi har allerede tipset om #pilatesPAUSE og «challenge» hvor du kan vinne gratis trening.

Og det finner du info om på www.pilatespilotene.no og på Instagram under pilatesPAUSE.

