

balans

Träning, hälsa & må bra

Redaktör Stina Cederholm
e-post stina.cederholm@svd.se

UTLOPP När Anna Mannheimer tröttnar på att vara social loggar hon in på datorn och spelar Spindelharpan.

sid 28

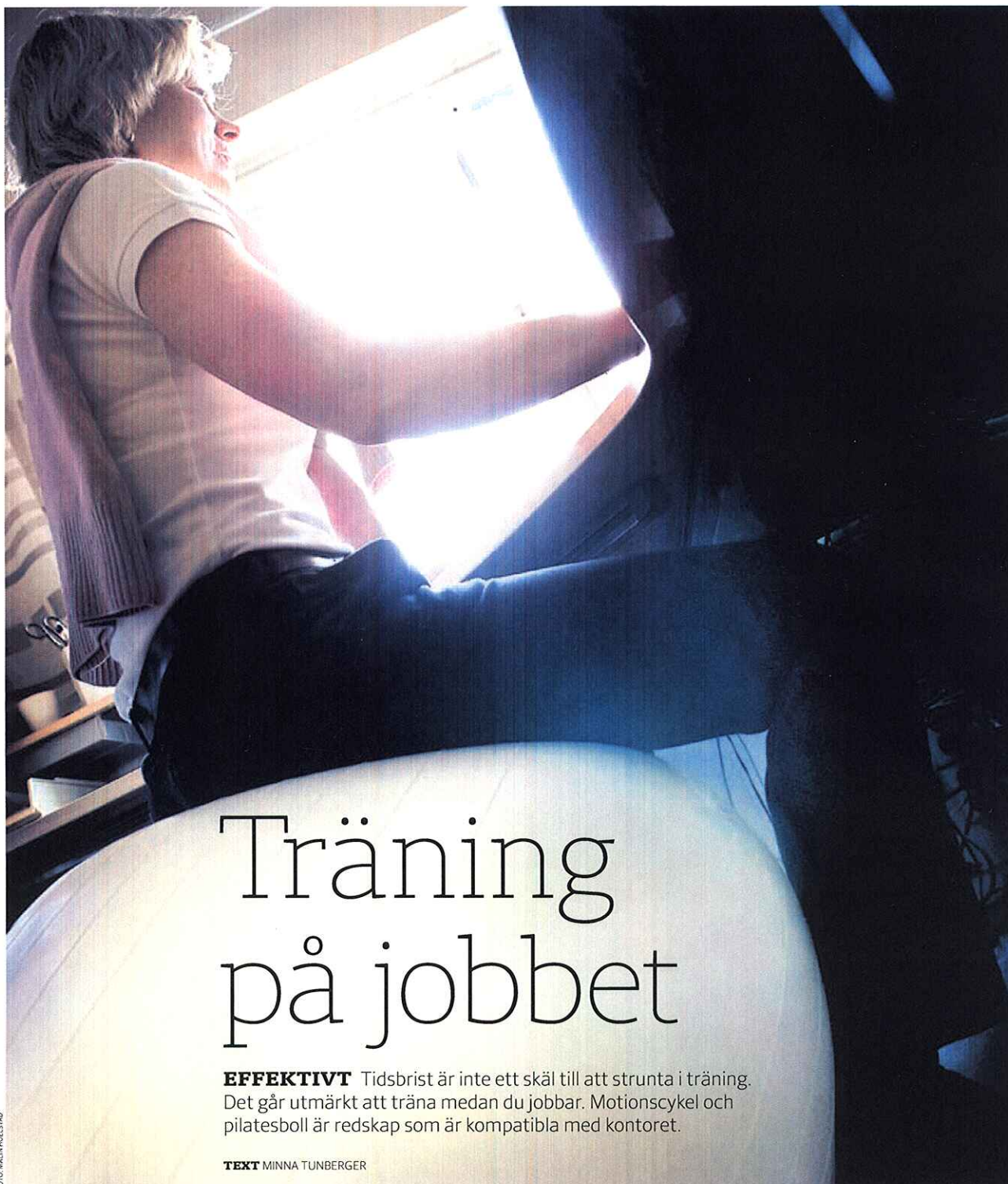


FOTO: ERIK ABEL

Sluta tveka

Vår matredaktör Ingrid Eriksson ger dig svar på dina matfrågor.

» svd.se/mathalsa



Träning på jobbet

EFFEKTIVT Tidsbrist är inte ett skäl till att strunta i träning. Det går utmärkt att träna medan du jobbar. Motionscykel och pilatesboll är redskap som är kompatibla med kontoret.

TEXT MINNA TUNBERGER

TEKNIKEN lurar oss att sitta på ONATURLIGA sätt

Han sitter i välskräddad kostym och jobbar framför datorn, som den it-konsultchef han är. Det är dock en sak som skiljer Tommy Sarenbrant från de flesta andra i branschen: Han cyklar medan han arbetar. Som före detta tio-kampare, kände han att han inte stod ut med att sitta still framför datorn varje dag. En dag kom han på att han kunde byta ut stolen mot en motionscykel.

– Jag och min kollega åkte iväg och köpte två motionscyklar. Det var viktigt att de var tysta, så att inte medarbetarna blev störda. Vi kapade sedan styrdelarna så att vi skulle kunna sitta nära datorerna.

En bra dag har Tommy Sarenbrant cyklat i tre, fyra timmar i 17 kilometer i timmen.

– Jag har som mål att cykla jorden runt. Varje vecka kollar jag på Google earth hur långt jag kommit. Just nu är jag i Kazakstan.

I början tyckte han att det var svårt att koncentrera sig medan han cyklade. Han var så fokuserad på att inte trampa för fort, eftersom han inte ville svettas. Men efter ett tag fick han i snitsen och i dag tänker han inte på att han cyklar. Han pratar med kunder och jobbar på. Efter ett år på träningscykeln är han fem kilo lättare, piggare och har inte ont i armbågar eller axlar längre.

Det finns fler än Tommy Sarenbrant som försöker trotsa stillasittandet. Pausgymnastik förekommer allt oftare och många sitter och balanserar på pilatesbollar istället för skrivbordsstolar. Det finns till och med skolor som har bytt ut barnens stolar mot pilatesbollar. Det berättar sjukgymnasten och ergonomen Kristina Rabenius, som har varit ute på många arbetsplatser, däribland SVT, Sveriges Radio och IBM. Hon utbildar i arbetsställningar och kontorsträning.

– Människor är gjorda för att använda kroppens alla leder och muskler. Tekniken lurar oss att sitta på onaturliga sätt. Det gör oss trötta och skapar besvär i allt från nacke och skuldror till underarmar och fingrar.

Vad kroppen behöver, säger Kristina Rabenius, är variation. Vi bör stå ibland, varför det är viktigt med höj- och sänkbara skrivbord. Och när vi sitter ned med framåtböjd rygg och armarna framåt, måste vi regelbundet göra tvärtom. Lägga armarna om

huvudet och böja ryggen bakåt.

– Motsatsrörelser är bra. Skjuter vi fram huvudet och glori i datorn med gamnacke, behöver vi även pressa huvudet bakåt. Lyfter vi upp axlarna, måste vi aktivt sänka ned dem.

Tycker folk att det är pinsamt att göra övningarna på kontoret?

– Ja, om de besöker min mottagning och jag visar rörelserna där, så kan jag få sådana kommentarer. Men när jag kommer ut på arbetsplatserna blir det mer naturligt. Då brukar kollegorna peppa varandra att röra sig mer.

En arbetsplats där det satsas mycket på medarbetarnas hälsa är B3IT i Kista. Företaget har slutit ett treårsavtal med Jonas Colting som är proffstriathlet sedan 15 år. Förutom att han är personlig tränare och kostcoach för de 80 anställda, visar han hur de får in träningsmoment under kontorstid utan att behöva byta om.

– Folk blir positiva. De gillar att kunna lägga minimalt med tid men ändå få snabba resultat, säger Jonas Colting.

Han vurmar för expanderband, gummibandsliknande slangar, som man kan trä över en skrivbordsstol och utföra hållningsstärkande övningar med. Han tycker även att man ska stå på ett ben så fort det finns tillfälle, då aktiveras många muskler.

– Tåhävningar är också bra, de får balans- och reflexsystemet att jobba. Och så stärker det vader och fötterna. Det finns ingen kroppsdel som är så underutvecklad som fötterna nuförtiden. Vi är egentligen inte gjorda för att hasa runt i platta skor på plan yta. Vi är gjorda för att gå barfota i terräng, säger han.

Raili Andersson är sjuksköterska inom privatsjukvården i Stockholm. Hon har fått MBT-skor av sin arbetsgivare och har dem på sig hela dagarna. De har rundade sulor som gör att hon automatiskt rätar upp kroppen.

– När jag är uppe och går i de här skorna så får jag gratis träning för ryggen och benen utan att jag tänker på det, säger hon.



Raili Andersson



Tommy Sarenbrant har bytt ut skrivbordsstolen mot en träningscykel, vilket har gjort honom både piggare och smärtare.

FOTO: KARIN GRIP

Så **SMYGTRÄNAR** du på kontoret

Alternativ till vanliga stolen

Byt ut skrivbordsstolen mot en särskild balansstol (det finns en uppsjö modeller på marknaden) eller en pilatesboll, som du pumpar upp till rätt höjd. Genom att sitta på sådana tränar du upp muskulatur kring bälen.



FOTO: MALIN HJELSTAD



FOTO: KÄRIN GRIP

Rundad sula rätar ryggen

Gå eller stå i MBT-skor eller andra skor med rundad sula som gör att du automatiskt rätar upp ryggen för att hålla balansen.
» www.swissmasai.com
» www.ryn.ie

Skifta mellan olika ställningar

Skaffa ett höj- och sänkbart skrivbord, så att du kan stå och jobba. Prova att stå på ett ben i taget eller gör tåhävningar. Gå ned i djupa knäböjningar eller jogga på stället. Blodcirkulationen kommer igång och du blir piggare och mer koncentrerad.

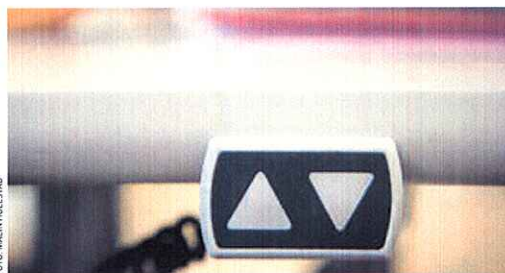


FOTO: MALIN HJELSTAD



FOTO: MALIN HJELSTAD

Kropp och hjärna

Gör korsrörelser. Rita ett stort konsumtecken framför dig. Eller stå en stund med benen i kors och blunda samtidigt som du trycker upp tungan mot gomtaket. Då stimuleras bägge hjärnhalvor och du blir piggare.

FOTO: KÄRIN GRIP

Program på nätet

Det finns pausgymna-program för datorn som signalerar när det är dags att röra på sig. Olika övningar visas sedan på skärmen.
» www.aktivhalsoservice.se
» www.ergopop.com
» www.pausit



Inspirerande bok

I boken Smygträning för stillasittare, skriven av sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon, finns tips för hur du kan träna kroppen medan du sitter på kontorsstolen, bussen eller flyget. I boken finns tydliga instruktionsbilder.
» www.stillasittare.se

Källor: Kristina Rabenius, sjukgymnast och ergonom och boken Smygträning för stillasittare.

www.albatros-travel.se

ITALIEN
ETT SICILIANSKT
ÄVENTYR

Vulkaner, landskap och antika tempel – med skandinavisk reseledare, 8 dagar

Avresa 4 september 2010 **12 990:-**

Läs mera på www.albatros-travel.se/SD14-1

Priset inkluderar: Skandinavisk reseledare, flyg Stockholm – Palermo t/r, samtliga flygskatter och avgifter, transporter och utflykter enligt program (ej de inträdesavgifter som är gratis för de som är 65 år eller äldre), logi i delat dubbelrum (tillägg för enkelrum), halvpension.

THAILAND
LYXKRYSSNING PÅ
MEKONGFLODEN

Från det fantastiska Angkor Wat i Kambodja till det livliga Saigon i Vietnam – med skandinavisk reseledare, 15 dagar

Avresa 12. oktober 2010 **34 990:-**

Läs mera på www.albatros-travel.se/SD14-2

Priset inkluderar: Flyg Stockholm/Köpenhamn – Siem Reap och Saigon – Stockholm/Köpenhamn, samtliga flygskatter och avgifter, skandinavisk reseledare, transporter, utflykter och entréer enligt program, logi i delat dubbelrum, 3 nätter i Siem Reap och 2 nätter i Saigon på förstklassiga hotell, 7 natters kryssning med RV Mekong Pandaw i en delad dubbelhytt på huvuddäck (uppgäradering till högre kategori mot tillägg), frukost dagligen, lunch och middag enligt program.



Information och beställning
www.albatros-travel.se
tlf. 020-140 37 37
info@albatros-travel.se
Uppge reskod SD14

Albatros
travel

RES MED HJÄRTA, HJÄRNA OCH OMTANKE