



# Trelleborgs Allehanda

GRUNDAD 1876 · SÖDERSLÄTT - VÅR DEL AV VÄRLDEN · WWW.TRELLEBORGSALLEHANDA.SE

VECKA 46 · NUMMER 257 · PRIS 20 KRONOR

## SMYGTRÄNING PÅ VÄG

FOTO: MALIN PALM



## Sitt fint när du rör på dig

**Trelleborg.** Allt fler svenskar lider av stela ryggar och värkande handleder. Orsaken är för mycket stillasittande. Med boken "Smygräning för stillasittare" vill sjukgymnasterna Jenny Kroon och Britta Balkfors sätta stela tv-slavar och stressade kontorsrattor i rörelse. "Övningarna som finns i boken kan man göra lite i smyg", säger Britta Balkfors.

A6



VELLINGE

## Besvikelse och oro i Hököpinge

Byborna är oroliga. Många tycker det känns otrygt när flyktingbarnen nu kommer till byn, och besvikelsen över hur Malmö stad hanterat ärendet är påtaglig. Trelleborgs kommun har ännu inte fått någon förfrågan om man vill hjälpa till med att ta emot flyktingbarn men frågan blir det nej, säger kommunalrådet Ulf Bingsgård (M).

A14

TRELLEBORG

## 90

LCD-skärmar. Så många tv-skärmar blev en lastbilschaufför i Trelleborg bestulen på under natten till onsdagen. Stölden är den tredje kapelskärmingen som polisanmälts den här veckan.

A4



LIVET, PÅ KULTURSKOLAN

**Alfon Wennerstrand:** "Man träffar samma människor nästan varje gång man är här och jag känner till alla lärarna. Det blir lite som ett andra hem."

18-åriga Alfon har spelat på Kulturskolan sedan han var sju år.

A8

SPORT

## Burakovsky lämnade - då vann Tif Vikings

Robert Burakovsky har gjort sitt i Tif Vikings. Utan stjärnan vann ishockeylaget säsongens första seger - 7-0 mot Hässleholm.

A22

VÄRLDEN

## Fem svenska soldater skadade i Afghanistan

A16

## ● NY BOK



Gör enkla fysiska övningar på bussen eller på kontoret. Jenny Kroon, sjukgymnast från Trelleborg, har tillsammans med Britta Balkfors skrivit boken "Smygträning för stillasittare".

# Bok i fickformat ska skapa folkrörelse för soffliggare

**Trelleborg.** Inga pekpinnar, ingen hurtfrisk ton men gott om roliga illustrationer. Med boken "Smygträning för stillasittare" vill sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon få upp rörligheten bland stela tv-slavar och stressade kontorsråttor.

Boken är formgiven i fickformat och har tryckts i 2 500 exemplar. Mellan pärnarna finns 80 sidor med tips och råd för hur man med olika övningar kan få igång cirkulationen och stärka musklerna under allt från bussresor till konferenser.

Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har stått för texterna, satirtecknaren Hans Lindström för illustrationerna.

– Vi har blivit ett stillasittandefolk, både på jobbet och på fritiden. Övningarna som finns med i boken kan man göra lite i smyg när man sitter. Som att trampa med fötterna

vid skrivbordet eller böja knäna under stolen, säger Britta Balkfors.

**Boken bygger** på deras vardag i yrket som sjukgymnaster där båda två reagerade på att alltmer av deras arbetsdagar gick till möten eller spenderades bakom skrivbordet. Det resulterade i stort antal lappar och utkast med övningar för att hålla igång cirkulationen.

– Det är anteckningar från säkert tio år tillbaka. Men runt förra sommaren började vi jobba med boken på allvar. Brittans syster är redaktör på ett bokförlag och har hjälpt oss. Med Hans illustrationer blev



Att röra på nacken under bussresan är en av Jenny Kroon och Britta Balkfors metoder för att bygga upp muskulaturen.

det jättefint, säger Jenny Kroon.

Hittills har det sålts ungefär 500 exemplar av "Smygträning för stillasittare", en av kunderna var stadsbyggnadskontoret i Helsingborgs kommun. Men intresset för att minska problemen med stillasittande finns överallt.

– Intresset har varit stort. Både från folk i den medi-

cinska branschen och från helt vanliga människor, säger Britta Balkfors.

Under resans gång har de också fått sätta sig in i allt från ekonomisk redovisning till papperskvalitet.

– Vi har lärt oss nya grejer och haft otroligt roligt, säger Jenny Kroon.

**Ni har inte fått ont i ryggen när ni har arbetat med boken?**



Långa resor med buss och flyg kan orsaka blodproppar. Då är det viktigt att röra på benen för att öka cirkulationen.

– Haha, vi har nog aldrig suttit ner så mycket. Men nej, några ryggproblem har vi inte fått, säger Britta Balkfors.

**TEXT: MARTIN STRANDBERG**  
martin.strandberg@trelleborgs-tidning.se

**TEXT: MALIN PALM**  
malin.palm@trelleborgs-tidning.se

## FAKTA

### Stillasittande

- Ungefär hälften av svenskarna tillbringar 80 procent av dagen i sittande ställning.
- Nästan varannan kvinnlig och var tredje manlig kontorsanställd i Sverige lider av musarm.
- Källa: Folkhälsoinstitutet