

Annon

9 bevis för att Leif GW har Sveriges märkligaste hållning

Hela Sveriges älsklingsprofessor Leif GW Persson är förutom landets säkraste sanningssägare också en av de bästa sittarna. Med små medel varierar han sin position för att uppnå till synes maximal avslappning. Men han är ingen favorit hos ergonomen.



Markus Thunberg

Annon

r

2 100 l



Det är inte direkt kul att vara kille just nu

How I Met Your Mother-gänget kommer tillbaka i ny serie

Därför är bakfyllan så sjukt mycket värre när man blir gammal

Experten: Därför sitter män så länge på toaletten

Steve Angello säljer villa i Hollywood för 44 miljoner kronor – se bilderna



Leif GW Persson, 70, har en tid dragits med smärtor i höften, opererats och använder käpp för att stödja sig när han går. Han undviker längre promenader men fortsätter utmana tyngdlagen i sitt kreativa sätt att sitta.

Naprapat- och ergonomikonsulten Anders Jansten är variation det absolut viktigaste när man sitter vid skrivbord.

– Den perfekta ställningen existerar inte.

Det är i stället viktigt att tänka på stödet för rygglutet, själva svanken.

– En utplanad svank ger ett högre tryck i de diskar som finns i ryggen. Skador i dessa är en av det vanligaste orsakerna till

ryggbesvär, säger Anders Jansten, naprapat- och ergonomikonsult på Adolf Fredriks Fysiocenter

Vad för råd brukar du ge personer som sitter illa och får ont?

– Att stå upp minst halva dagen rekommenderas av de flesta ergonomer. Många gör felet att ha bildskärmen för lågt ned. För att minska belastningen på leder och muskler i nacken bör man ha den övre kanten på skärmen ungefär i ögonhöjd. Då anser man att nacke och även ögonens muskler belastas allra minst.

Leif GW Persson då?

– Leif skulle förstås behöva hasa upp sig en aning på stolen eftersom han (på bild tre nedan) har sämsta tänkbara läge för ryggen.

I veckan är Leif GW aktuell på Bokmässan i Göteborg som han beskriver som ett dårhus, ”men med skillnaden att man inte kan erbjuda någon medicinsk vård värd namnet där”, skriver han i [Expressen](#).

1. GW fäller ut benen



2. GW nedhasad och uppklädd



3. GW:s bågform



4. GW vilar armarna i fickan



5. GW tar stöd



6. GW låter axlarna vila



7. GW ger ena axeln extravila



8. GW tar stöd



9. Men alltid: GW sitter skönt!



GILLA CAFE.SE PÅ FACEBOOK

Annon

LEIF GW PERSSON SVT HUMOR

21 september 2015

Dela (0)

Tweeta

10 NR CAFÉ
FÖR BARA 449 KR
+ Rituals gåvoiset Samurai



Café



Laddar