



Mage

TRÄNAR
MAG-
RUTORNA

GÖR SÅ HÄR:
Placera under-
armarna på
bordet. Lyft
båda benen
en liten bit
från golvet.
Håll kvar 10
sekunder.

Upprepa tre
gångar.

PASSA PÅ ATT SMYGTRÄNA

Ny serie!

DEL 1 - PÅ KONFERENSEN

Du har en lång dag framför dig med oändliga stunder av stillasittande. Vad passar väl bättre än att passa på att träna samtidigt? I boken "Smygträning för stillasittare" tipsar sjukgymnasterna **Britta Balkfors** och **Jenny Kroon** om hur du med enkla övningar kan träna hela kroppen i smyg.

ÖVNINGAR I VARDAGEN

DEM HAR SAGT ATT MAN MÅSTE GÅ TILL GYMMET FÖR ATT FLEXA MUSKLERNA? TRÄNA SMART I VARDAGEN OCH DU KOMMER ATT BLI STARKARE OCH PIGGARE!

TEXT: MALIN FORSBERG
malin.forsberg@expressen.se

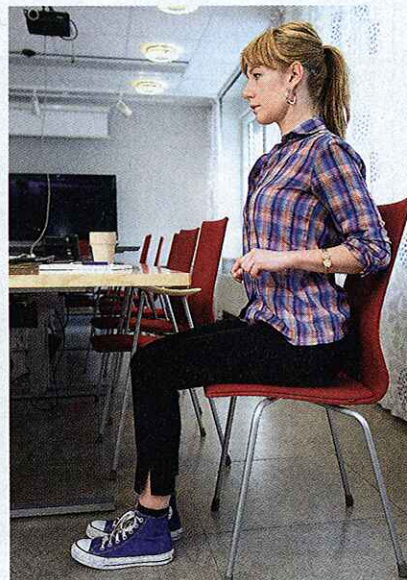
FOTO: TOMMY PEDERSEN
tommy.pedersen@expressen.se



Rumpa

TRÄNAR RUMPMUSKULATUREN

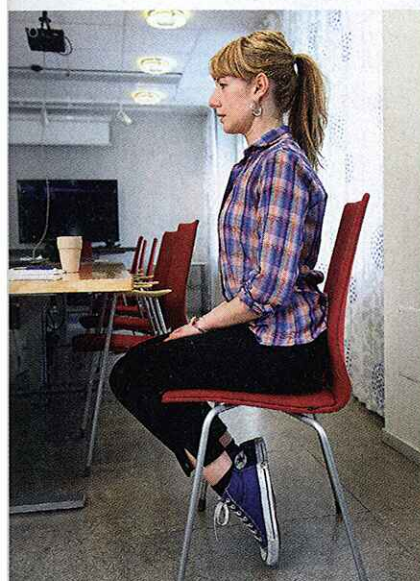
GÖR SÅ HÄR: Spänn skinorna så att du nästan lättar från stolen och kommer upp lite. Knip i tio sekunder. Upprepa fem gånger.



Axlar & rygg

TRÄNAR RYGGMUSKULATUREN

GÖR SÅ HÄR: Sitt med böjda armbågar och pressa överarmarna mot ryggstödet. Håll kvar tio sekunder. Upprepa tre gånger.



Ben

STRAMAR UPP MUSKLERNA PÅ BAKSIDA LÅR

GÖR SÅ HÄR: Böj knäna så mycket du kan under stolen. Håll kvar 10 sekunder. Upprepa tre gånger.



Armar

TRÄNAR BICEPS

GÖR SÅ HÄR: Placera underarmarna med handflatan uppåt under bordet. Pressa så hårt du kan uppåt utan att lyfta bordet. Håll kvar i 20 sekunder. Upprepa tre gånger.



LADDA NER TRÄNINGSPAPP!

* Stillasittare finns som en applikation att ladda ned till både Iphone och Android. Mer info hittar du på Stillasittare.se