

# Smygträna

EFFEKTIVT PÅ **5** MINUTER

Ta vara på restiden eller passa på under favoritprogrammet på tv.

Använd fem minuter till smygträning. Det är mycket effektivare än du tror.

TEXT: KARIN PERSSON FOTO: CORNELIA NORDSTRÖM

**F**ör många består enda motionen under dagen i den korta promenaden till lunchmatsalen eller fikarummet. Stillasittandet gör dig både trött och i förlängningen svag.

Men det går faktiskt att motionera när du sitter, utan att någon märker det och utan att du behöver lägga tid och pengar på gymmet.

## SJUKGYMNASTERNA BRITTA BALKFORS

och Jenny Kroon har skrivit boken "Smygträning för stillasittare" med övningar som du kan göra samtidigt som du pratar, antecknar eller åker buss.

– Det viktigaste är inte hur du tränar, utan att du gör det.

Gör du de här övningarna några gånger om dagen kommer du garanterat att märka skillnad. Många får till och med träningsvärk i början, säger Britta Balkfors.

Passa på att träna musklerna på väg till jobbet, under mötet eller framför skärmen. Övningarna är små och enkla att göra men effektiva.

**DU BEHÖVER VARA** stark för att orka sitta. De här övningarna ger både ökad styrka och sätter fart på blodcirkulationen, vilket gör dig piggare.

Hur många gånger och hur länge du gör dem är upp till dig, ju oftare desto bättre. Det bästa är om du kan få in några korta träningspass varje dag.

## Träna benen

I benen finns stora muskelgrupper så förutom att du blir starkare ökar den här övningen också blodcirkulationen ordentligt så att du blir piggare.

**Gör så här:** Böj knäna så mycket du kan under stolen. Håll kvar i tio sekunder. Upprepa tre gånger. Baksidan av lären tränas.



Glöm inte att stretcha armar, axlar och nacke då och då, särskilt om du sitter långa stunder framåtböjd över datorn.

## Träna magen

Starka magmuskler behövs bland annat för att du ska orka sitta utan att sjunka ihop som en hösäck.

**Gör så här:** Sätt händerna på knäna, lyft upp hämlarna och pressa knäna mot händerna. Håll kvar i tio sekunder. Upprepa tre gånger.



Finns även  
som app  
till din  
telefon!

## Träna ryggen

Förutom starkare rygg ger den här övningen snygg hållning. Den kan du göra precis när som helst, till och med när du kör bil.

**Gör så här:** Dra ihop skulderbladen mot rygggraden utan att föra armarna bakåt. Håll kvar i tio sekunder. Upprepa tre gånger.



TRÄNINGSTIPS!

När vi sitter stilla för länge blir andningen ytligare vilket kan göra att vi blir trötta och okoncentrerade. Belasta benen då och då under dagen så ökar blodcirkulationen.

## Kom ihåg!

Övningarna ersätter inte konditionsträning. Rör dig så att du får ökad puls genom att exempelvis gå eller cykla, minst en halvtimme om dagen.

TRÄNINGSTIPS!

När du står i stället för att sitta blir ämnesomsättningen tre gånger högre. Hög gärna skrivbordet och stå upp och jobba åtminstone två timmar om dagen.

Källa: Smygträning för stillasittare (Förlaget Tre ben) av Britta Balkfors och Jenny Kroon. Mer info: [www.stillasittare.se](http://www.stillasittare.se). Finns också som app till din smarta telefon. Sök efter Smygträning.