

# Smygträna för

*För mycket stillasittande ökar risken att drabbas av folksjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Ett sätt att minska stillasittandet är att "smygträna". Vi bjuder på några övningar från sjukgymnasterna Jenny Kroon och Britta Balkfors bok för stillasittare.*

**Vi sitter idag** stilla under stora delar av dagen. Typiska stillasittande aktiviteter är att titta på tv, sitta och läsa eller prata, tid framför datorn och passiv transport som att åka bil buss flyg eller tåg. Att titta på tv står för ungefär hälften av den tid du tillbringar sittande på din fritid.

På jobbet sitter vi också ofta stilla en stor del av dagen, till exempel vid datorn eller på möten.

Sjukgymnasterna Jenny Kroon och Britta



Balkfors märkte att det fick fler och fler möten på jobbet och började fundera över stillasittandet.

– Britta och jag började på skoj skicka streckgubbar med små smygövningar till varandra under mötena, berättar Jenny Kroon och skrattar lite.

Streckgubbarna blev till en liten bok, Smygträning för stillasittare, med övningar man kan göra när man sitter på möten, konferenser eller reser långt. Nu har boken sålts i nästan 9 000 exemplar, vilket enligt Britta och Jenny är långt över förväntan.

**Men kan några** små övningar verkligen göra så stor nytta?

– Ja, absolut. Den så kallade muskelpumpen får jobba och det håller igång cirkulationen. Då håller du dig piggare, säger Jenny Kroon som berättar att många företag har beställt boken till sina anställda.

Och forskning ger Jenny Kroon och Brita Balkfors rätt: På senare år har forskare visat att stillasittande lång tid i sträck, oavsett om man för övrigt tränar och är fysiskt aktiv, är starkt kopplat till både hög risk för flertalet stora folksjukdomar och för tidig död. Man kan alltså inte kompensera för riskerna med för mycket stillasittande med mer fysisk träning. Det är stillasittandet som måste minskas. Om du vill förhindra övervikt är det också lika viktigt att



minska stillasittandetiden som att öka din fysiska aktivitetsnivå. Genom att minska tiden i stillasittande kan du nämligen öka kroppens energiförbrukning.

Att införa korta avbrott om man sitter stilla länge, till exempel varje halvtimme, kan alltså göra stor skillnad för hälsan. Bara att stå upp gör stor skillnad, men ännu bättre är förstås att gå: Du kan gå och prata med din arbetskamrat istället för att mejla, placera skrivaren en bit från datorn, stå upp när du pratar i telefon, åk kollektivt, ta trappan istället för hissen eller rulltrappan och så vidare. Forskarna tror att en minskning av stillasittandet i befolkningen med 1-2 timmar per dag skulle kunna ha en förebyggande effekt på hjärt-kärlsjukdom, diabetes och högt blodtryck. I framtida rekommendationer om fysisk aktivitet och hälsa bör man därför uppmana människor att undvika stillasittande, enligt forskarna.

Lite smygträning när ingen ser kan alltså göra stor skillnad. Passa på under mötet, på konferensen eller när du åker tåg, bil eller flyg. Prova till exempel övningarna på nästa sida. De är tagna ur Britta Balkfors och Jenny Kroons bok, som du kan läsa mer om på sidan 28.



# hälsans skull!

Trampa upp och ned med fötterna 20 gånger. Ta en fot i taget eller båda samtidigt.  
*Upprepa 3 gånger.*



Rita cirklar med foten, 10 varv åt ena hållet och 10 varv åt andra hållet. Ta en fot i taget eller båda samtidigt.  
*Upprepa 3 gånger.*



Pressa ihop knäna. Håll kvar 10 sekunder. Du tränar musklerna på lårets insida.  
*Upprepa 3 gånger.*



Sätt händerna på utsidan av låren. Håll emot med händerna samtidigt som du pressar låren utåt. Håll kvar 10 sekunder. Du tränar musklerna på lårets utsida.  
*Upprepa 3 gånger.*



Knip ihop skinkorna så att du nästan lättar från stolen och blir lite längre. Håll kvar i 10 sekunder. Du tränar sätesmusklerna.  
*Upprepa 5 gånger.*



Lyft ett ben i taget eller båda benen samtidigt. Det räcker med någon centimeter. Ta tag med händerna om stolskanten om du inte orkar i början. Håll kvar i 20 sekunder. Du tränar magmusklerna och höftböjarna.  
*Upprepa 3 gånger.*



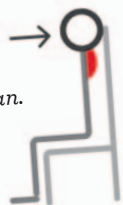
Sitt med böjda armbågar och pressa överarmarna mot ryggstödet på stolen. Håll kvar 10 sekunder. Du tränar ryggmusklerna.  
*Upprepa 3 gånger.*



Dra ihop skulderbladen mot ryggraden utan att föra armarna bakåt. Håll kvar 10 sekunder. Du stärker ryggmusklerna och får en bättre hållning. Det märker du när du reser dig upp.  
*Upprepa 3 gånger.*



Pressa nacken mot nackstödet på stolen. Tänk på att dra in hakan. Håll kvar i 10 sekunder. Du tränar nackmusklerna och övre delen av ryggen.  
*Upprepa 3 gånger.*



Övningar: Jenny Kroon, Britta Balkfors

*"Genom att minska tiden i stillasittande kan du öka kroppens energiförbrukning."*