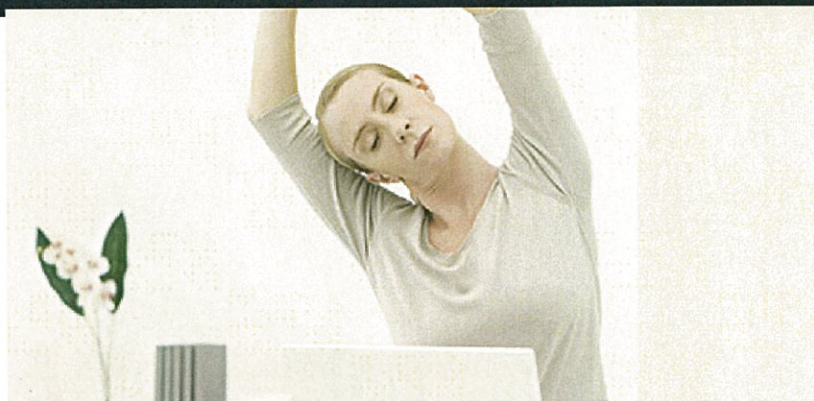


# JULKLAPPEN FINNS RUNT HURNET.

Sök efter appar och listor



## SITT DIG STARK

App visar hur du kan smygträna på jobbet.

Nästan alla svenskar sitter för mycket. Långa dagar på kontoret avlöses av en buss - eller bilfärd hem för att slutligen landa i tv-soffan. Att klämma in ett träningspass kan kännas svårt, men faktum är att du kan göra några enkla styrkeövningar även sittandes - som på jobbet.

I appen Smygträning, utvecklad av sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon, visas enkla och effektiva övningar för stillasittare som hjälper dig att hålla igång både musklerna och blodcirkulationen. Välj mellan tre olika kapitel:

- Kontor, konferens & soffa
- Bil, buss & tåg
- Flyg

Varje kapitel inleds med övningar som förbättrar cirkulationen, följt av styrkeövningar för ben, sätesmuskler, mage, rygg och axlar, armar och nacke. Därefter är det dags för stretching.

Alla övningar går utmärkt att göra medan du sitter, utan att någon ens behöver märka något, och för att komma ihåg att göra dem regelbundet kan man ställa in påminnelser.

SKRIVEN AV SANNA ERIKSSON

TWITTER

FACEBOOK



SPONSRAD APP  
SUPPORTWAY

Att tvingas sitta i telefonkö är både irriterande, tråkigt och framförallt tidskrävande. Nu finns dock en smart och helt unik app för att slippa telefonköer när du ringer till Sveriges mest ambitiösa kundtjänster. Supportways app är ...

ANNONS

Sveriges största annons-  
plats för bilhandlare

Sök bil



bytbil  
.com



## FIT WHILE YOU SIT

App Store 22 kr

Google Play 26 kr

IPHONE

IPAD

ANDROID

ANNONS



Läs mer >

Prisbillast hos  
Bredbandsbolaget!

Just nu!  
Köp Samsungs  
senaste 46"  
Smart TV med 3D.  
Kostnad för bredband  
tillkommer.

bredbands  
bolaget



SPONSRAD APP  
PRISJAKT

Är du ute på stan och shoppar men vill ändå ha stenkoll på vad du handlar och ...