



Foto: Ylwa Yngvesson

Smygträna dig i form - hemma i tv-soffan

Träna dig starkare och smidigare i tv-soffan.

Med smart fuskträning kan du träna hela kroppen i smyg. I bildspezialen ovan hittar du 5 enkla övningar - perfekta för alla som sitter stilla.

3 bra tips!

1 Korta pass.

Det bästa är om du kan få in några korta "fuskträningsspass" varje dag.

2 Stretcha.

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

3 Stå upp.

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

Mer info!

stillasittare.se. Finns också som app till din iphone och android. Sök efter Smygträning.

BOKTIPS!

I boken "Smygträning för stillasittare" (Tre ben), av Britta Balkfors och Jenny Kroon, hittar du fler enkla - övningar du kan utföra i vardagen.



Av **Malin Forsberg**
alltomresor@expressen.se

Publicerad 03 apr 2013 09:30

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/halsa/smygtrana-dig-i-form---hemma-i-tv-soffan>