

Smygträna

medan du sysslar med annat

Smygträna dig till ett bättre liv. Med hjälp av övningar för tv-soffan, skrivbordsstolen eller konferensen blir du starkare och lever längre. Att sitta still, däremot, är livsfarligt.

Det räcker inte att gå till gymmet tre gånger i veckan. Inte heller att ta raska promenader. Vad vi behöver fundera över är hur mycket vi sitter.

Hälften av oss sitter mer än hälften av vår vakna tid – vilket är rent hälsovådligt.

Författarna till boken Smygträning för stillasittare, sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon, upptäckte själva att de satt mer och mer på jobbet.

– Vi märkte plötsligt att vi var trötta och mådde dåligt, säger Britta Balkfors.

– Till slut förstod vi att det var allt sittande som gjorde oss trötta, inte arbetet.

De båda sjukgymnasterna började så smått utveckla övningar de kunde göra i smyg; på mötet eller konferensen, under bordet och utan märkbar ansträngning. Detta var för över tio år sedan. Då fanns mycket lite skrivet om stillasittande. Men nu har forskningen på området exploderat.

EN KANADENSISK STUDIE HAR VISAT klara samband mellan sittande och hjärt-/kärlsjukdom: Ju större del av dygnet man sitter stilla, desto större risk att bli sjuk eller till och med dö. Stillasittande har också kopplats till övervikt, bukfetma och typ 2-diabetes. Sedan tidigare är det känt att resande – med långvarigt sittande – kraftigt ökar risken för blodpropp.

I Australien visade man nyligen att de som reste sig upp då och då vägde mindre, och hade bättre värden både vad gällde blodfetter och blodsocker.

– Det gäller att bli medveten om sitt sittande. Rannsaka dig själv. Hur mycket sitter du? Först i bilen på väg till jobbet, sedan vid da-

torn, i möte, i bilen igen, vid matbordet, vid datorn hemma, i soffan, säger Britta Balkfors.

Smygträningens syften är flera. Författarna vill få oss att bryta upp det långvariga sittandet, samtidigt som vi underhåller styrka och cirkulation. Dessutom ger det en träningsmöjlighet för dem som tycker att de aldrig har tid att gå till gymmet.

BÄST ÄR ATT RESA PÅ SIG en gång i timmen och att göra någon eller några av smygträningens övningarna då och då under dagen.

– Men det är inte så viktigt hur ofta eller hur mycket du gör. Det viktiga är att du gör det. Och du kan träna medan du gör annat; pratar i telefon, lyssnar på ett föredrag eller konverserar. Har du bara gjort övningarna några gånger så går det automatiskt, lovar Britta Balkfors.

– Välj övningar som passar dig. Alla övningarna lämpar sig inte heller lika bra för alla platser. Du får fundera över hur du sitter – har du nackstöd och armstöd exempelvis?

Den lilla boken är gjord för att stoppa i kavajfickan eller handväskan, för att enkelt ta med och enkelt slå upp. Att göra alla övningarna i en följd tar cirka en kvart, uppskattar Britta Balkfors. Då har cirkulation, ben, rumpa, mage, rygg, axlar, armar och nacke fått sig en genomkörare.

Boken är uppdelad i flera kapitel. Det första riktar sig till den som sitter mycket på jobbet eller hemma. Det andra är för bilen, bussen eller tåget medan det tredje är för flygresan.

– När man reser är det viktigt att gå ur bilen då och då, eller gå i flygplanets mittgång. Har man inte möjlighet till det kan man sitta och



trampa. När vi sitter still och inte använder benen pumpas inte blodet runt som det ska. Det är därför vi får svullna ben och blodproppsriskerna ökar.

DET ÄR OCKSÅ DEN DÅLIGA CIRKULATIONEN som gör oss trötta och okoncentrerade, medan tanken klarnar när vi rör på oss. Men smygträningen ger ingen påverkan på konditionen, och fritar oss därför inte från övrig aktivitet. Två-tre träningspass i veckan plus 30 minuters plusökande aktivitet, som exempelvis promenad, per dag är det optimala.

– Det måste inte vara 30 minuter i sträck! Tio minuter tre gånger går lika bra, säger Britta Balkfors, och tipsar om en sak till:

– Tänk på att öva på en avspänd min till smygträningen. Då blir det enklare att göra övningarna var och när som helst.

MIA MALMSTEDT

031-62 40 00 halsa@gp.se