

Nu finns det inga ursäkter längre...

## Smygträna hemma i TV-soffan!



**1** Sträck ut ena eller båda benen rakt fram. Håll kvar i 20 sekunder. Upprepa tre gånger. Bra för musklerna på lårets framsida.

– Vi vill starta en folkrörelse, säger sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon som skrivit boken "Smygträning för stillasittare" där de tipsar om hur man kan träna både i kontorsstolen och TV-soffan.

**2** Lyft upp båda benen. Håll kvar 20 sekunder. Upprepa tre gånger. Bra för magmusklerna.



**3** Stretching: Knäpp händerna bakom ryggen och dra axlarna bakåt och pressa bröstet framåt. Håll kvar i 20 sekunder. Sträcker ut bröstmusklerna.

**4** Pressa underarmarna mot armstöden. Håll kvar 10 sekunder. Upprepa tre gånger. Bra för armmusklerna/triceps.



**5** Böj knäna så mycket du kan under stolen. Håll kvar 10 sekunder. Upprepa tre gånger. Bra för musklerna på lårets baksida.

smygträning för  
**STILLASITTARE**

## Sitter du mycket och ofta? Då kan sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroons träningstips vara något att ta fasta på. Här visar de några enkla rörelser att göra på jobbet, på bussen eller medan du sitter hemma i TV-soffan...

AV ANETTE BÜLOW FOTO: GUGGE ZELANDER  
TECKNING: HANS LINDSTRÖM/FÖRLAGET TRE BEN (FRÅN BOKEN SMYGTRÄNING FÖR STILLASITTARE)

Många av oss sitter stilla hela dagarna. På jobbet, på väg dit och hem i bil, på buss eller på tåg. Väl hemma sjunker en hel del ner i TV-soffan eller sitter och surfar vid datorn. Att man ska röra på sig och träna är ett ständigt dåligt samvete. Men nu finns det inga ursäkter längre: i boken "Smygträning för stillasittare" visar sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon att man faktiskt kan träna samtidigt som man sitter.

– Vi upptäckte

själva att vi satt alltmer stilla på våra arbeten. Det blev mindre fysiskt arbete och mer stillasittande kontorsarbete. Och många möten och konferenser, säger Britta.

### Enkel träning som stärker

De två kollegorna från Skanör respektive Höllviken som har många års erfarenhet från sjukvården och vuxenhabiliteringen ville röra sig mer på arbetstid. Och eftersom de är experter på området kom de på att de kunde smygträna! Uttrycket är myntat med glimten i ögat – smygträna ska man

nämligen kunna göra samtidigt som man arbetar.

– Eller sitter på en konferens, i väntrummet hos doktorn eller på bussen, förklarar Jenny.

Tillsammans utvecklade de övningar som man kan göra såväl i kontorsstolen som hemma i soffan.

Övningarna förbättrar cirkulationen och stärker muskler i ben, säte, mage, rygg, armar och nacke, dessutom ingår övningar för stretching.

– Träningen ska vara enkel och utan pekpinnar. Vi har själva

mått bra av det här och vill dela med oss. Ska du orka sitta mycket måste du vara stark, säger Britta.

Träningen förbättrar andningen och cirkulationen så att du blir piggare och mer koncentrerad. Den gör också att du slipper svullna ben och fötter och stela leder. Muskulerna blir starkare, du sover bättre och

klarar av stress bättre. Sitter du mer än fyra timmar i sträck ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och övervikt.

– Tänk på att inte sitta mer än en timme i sträck sedan är det dags att röra på sig och till exempel smygträna, tipsar Jenny.

I den behändiga lilla boken finns träffsäkra illustrationer av Hans Lindström som bidrar till att även smilbanden tränas – allt är som sagt med glimten i ögat och ett bevis på att träning kan vara roligt!

Sjukgymnasterna påpekar noga att det viktiga med smygträningen inte är hur mycket eller hur ofta man gör det utan att man gör det. Inför kommande semestertider kan man också tänka på att utnyttja flygresor och långa timmar i buss och bil till att smygträna.

– Vi hoppas att smygträningen ska bli en folkrorelse! säger Britta och Jenny. ■

## Vem sitter mest?

**Kvinnor:** ekonomer, marknadsförare, medarbetare i kundtjänst.

**Män:** dataspecialister, transport- och maskinförare.



## Smygträning och träning

Smygträning är bra, men den ersätter inte konditionsträningen. Tänk på att röra dig 30 minuter om dagen också. Ta en promenad på lunchen till exempel!

Läs mer på hemsidan [www.stillasittare.se](http://www.stillasittare.se)

### 6 Stretching: Stå upp.

Ta tag med ena handen om vristen och dra hälen mot stjärten till det stramar i låret. Stå kvar i 20 sekunder och byt sedan till andra benet.



## Visste du...

...att hälften av alla svenskar tillbringar 50 procent av dagen sittande?