

TOPP 5 HÅLLNING

// Sammanställt av: Åsa Frisk

1

Placera underarmarna på bordet. Lyft båda benen en liten bit från golvet. Håll 10 sekunder. Upprepa 3 gånger.

2

Dra ihop skulderbladen mot ryggraden utan att föra armarna bakåt. Håll 10 sekunder. Upprepa 3 gånger. Du stärker ryggmusklerna och får en bättre hållning.

3

Luta dig framåt i stolen så mycket att du lättar lite från sitsen. Lägg all tyngd på benen. Håll 10 sekunder. Upprepa 3 gånger. Perfekt för lårmusklerna.

Du behöver vara stark för att orka sitta. Börja smygträna på konferensen, möten eller flygresan. Här är fem övningar som sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kron tipsar om i sin bok Smygträning för stillasittare.

BILD: COLAUX/REX

ORKA SITTA!

... OCH HÄR ÄR TVÅ ÖVNINGAR PÅ RESAN



4

Tryck ned hälen mot golvet i 10 sekunder och tryck sedan ner framfoten 10 sekunder. En fot i taget eller båda samtidigt. Ta i så att du känner vaderna jobba. Upprepa 3 gånger.

För dig som reser mycket vill det till att du utnyttjar restiden maximalt. Här är två övningar som är perfekta för att få igång cirkulationen vid till exempel flygresor.

5

Lyft ett ben eller båda benen samtidigt. Det räcker med någon centimeter. Håll kvar i 20 sekunder. Upprepa 3 gånger. Du tränar magmuskler och höftböjarna.