

Äntligen finns succéboken Smygträning för stillasittare i appformat för din smartphone.



Nu kan alla stillasittare smygträna med hjälp av mobilen.

Sjukgymnasterna Britta Balkfors och Jenny Kroon har tagit fram enkla övningar som stärker muskler och får fart på cirkulationen. Du kan göra alla övningar när du sitter. Och du kan träna helt i smyg. Du förlorar ingen tid eftersom du kan träna samtidigt som du reser, sitter framför datorn, på ett möte eller en konferens.

Med en knapptryckning har du med dig alla övningar för:

- kontoret, konferensen och tv-soffan
- bilen, bussen och tåget
- flyget

Appen heter Stillasittare och kostar 22 kr. Mer information om hur du laddar ner appen och beställer boken finns på www.stillasittare.se

Sitt dig stark!



förlaget **treBEN**