

Istumisen tarkistuskortti

- Istu korkeintaan 2 tuntia kerralla.
- Tauota istumista vähintään tunnin välein.
- Vaihtele asentoasi.

Kuvaile tyypillistä istumisasentoasi:

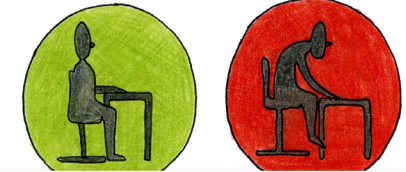
Miten voisit parantaa istumisasentoasi?

Arvioi kuinka paljon istut päivän aikana. ____ tuntia päivässä.
Miten voisit vähentää istumisen määrää?

Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä!

Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? ____ tuntia päivässä.

Jos suositus ylittyy, miten voisit vähentää ruutuaikaasi?



Hyvän istumisen TARKISTUSLISTA

Montako rastia sinä saat?

- Istun tuolin perällä.
- Istun selkä suorassa.
- Jalkani ovat tukevasti alustalla.
- Tuolin reuna ei paina jalkoihini.
- Käteni lepäävät vaakatasossa työpöydällä.
- Pidän taukoja vähintään tunnin välein.
- Näen taululle kääntämättä päätäni.
- Istun lähellä työpöytää.
- Hartiani ovat rentoina.
- Vaihtelen asentoani.
- Niskani on suorassa.