



Me suomalaiset rakastamme istumista.
Aikuisina istumme 80 prosenttia ajasta, eikä se tee meille hyvää.
Tutkimusten mukaan runsas istuminen on todellinen riskitekijä.

yths.fi/pylly_ylos
intranet.utu.fi/pylly-ylos



Turun yliopisto
University of Turku



Y · T · H · S
YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

NYT ALKAA HANURIHAASTE!



Jaksaisitko sinä seisoa
yhden minuutin
puolessa tunnissa?



PYLLY YLÖS!

VOISITKO ISTUA VÄHEMMÄN?

Tee itsellesi hyvää ja ota tavaksi jaksottaa istumista. Kiinnitä huomiota istumisen vähentämiseen työpäiväsi aikana neljän viikon ajan. Nouse seisomaan minuutiksi tai pariin jokaisen puolen tunnin aikana ja **merkkää työpäivän seisomisminuutit kalenteriin tukkimiehen-kirjanpidolla – aina kun pylly nousee ylös!**

Neljän viikon jälkeen saatat huomata olevasi virkeämpi, selkä- ja niskajumitusten helpottuneen ja jopa vatsan- ympäryksesi kaventuneen.

- Pitkään jatkuva istuminen on terveydellemme pahinta.
- Seisominen nostaa kehosi energiankulutusta 10–13 prosenttia – välittömästi!
- Käveleminen kuluttaa 3–5 kertaa enemmän kuin istuminen.
- Säännöllisesti toistetut seisomisjaksot saattavat kaventaa vyötäröäsi jopa neljällä sentillä!

Aloita vaikka heti!

SU	min	min	min	min
LA	min	min	min	min
PE	min	min	min	min
TO	min	min	min	min
KE	min	min	min	min
TI	min	min	min	min
MA	min	min	min	min