

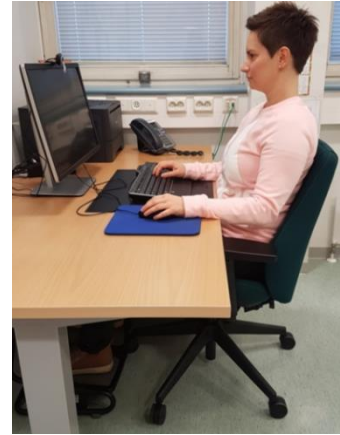


Työskentelyasennoista

Ei ole olemassa yhtä kaikille sopivaa asentoa työskentelyyn. Asentoa on myös hyvä vaihtaa säännöllisin väliajoin ja liikkua useamman kerran päivässä esimerkiksi vaihdellen istuma- ja seisoma-asentojen välillä. Terveydelle edullista on myös taukojen pitäminen säännöllisesti.

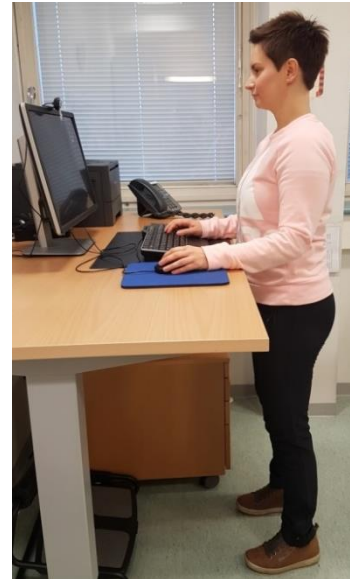
Istuen

- Nojaa selkänojaan ja tue alaselän notkoa tuolin avulla. Aktivoi hetkittäin selän lihaksia istumalla tuolin reunalta tai vaikkapa jumppapallon päällä.
- Laske kyynärvarret pöydälle / tuelle ja rentouta hartiat.
- Ojenna niskaan hieman pituutta.



Seisten

- Seiso paino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet aavistuksen koukussa.
- Laske kyynärvarret pöydälle ja rentouta hartiat.
- Tarkista katselukorkeus sopivaksi, katse ruudun yläreunaan.
- Seisominen on lihaksille aktiivisempaa kuin istuminen. Asentojen vaihtelu on kuitenkin tärkeää.



Vinkkejä tauottamiseen

- Käytä kännykkää seisten.
- Muistuta taukojen pitämisestä kännykällä.
- Juo ja syö välipalasi seisten.
- Käytä portaita hissien sijaan, liikuta kehoasi aina kun mahdollista.
- Pidä kävelykalavereita ja tee ryhmätyöt kävellen tai seisten.

Aktiivisen arjen positiiviset vaikutukset

- Saat enemmän aikaan. Liike virkistää myös mieltä.
- Ehkäiset tuki- ja liikuntaelinten kiputiloja.
- Tehostat aineenvaihduntaasi ja hallitset helpommin painoasi.

