

# Irti istumisesta - aloita jo tänään!

Harraste- tai kuntoliikunta ei yksinään riitä ehkäisemään istumisen haittoja

Liiku 10 000 askelta päivässä

Voit mitata askelmääräsi esimerkiksi mobiilisovelluksilla

Seiso  
työskennellessäsi



NOUSE YLÖS

**20**

MINUUTIN VÄLEIN

Käytä portaita hissien sijaan

Portaissa kävely voi olla jopa  
kyykkäämistäkin tehokkaampaa



Muista ryhti  
Istu jumppapallolla



LIIKU **2**  
MINUUTTIA

“Tee pieni kävelylenkki”  
“Taivuta taakse, eteen, sivuille  
ja kierrä vartaloa”

## Näihin voit vaikuttaa:

- Kolesteroliarvot
- Tyypin 2 - diabetes
- Metabolinen oireyhtymä ja vyötärönympäryys
- Kokonaiskuolleisuus, sydän- ja verenkiertoelinsairaudet sekä niistä johtuvat kuolemat
- Luuntiheys ja välilevyjen rappeutuminen
- Ahdistus

## Mitä tapahtuu, kun nousest tuolilta ylös:

- Reisilihaksien aktiivisuus kasvaa jopa 2.5 kertaa suuremmaksi kuin istuessa
- Syke nousee noin 15 - 25 lyöntiä
- Energiankulutus lisääntyy