

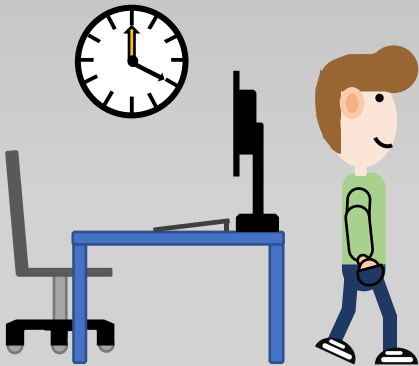
## Tarkista työpisteesi!

1. Istuessasi jalat yltävät maahan. Jos ei, käytä jalkojen alla koroketta!
2. Ole tarpeeksi lähellä pöytää. Mitä kauempana olet, sitä enemmän joudut jännittämään hartioita ja olkapäitä!
3. Pidä näyttöä silmiesi korkeudella. Vältä alaspäin katsomista. Jos käytössäsi on kannettava tietokone, on suositeltavaa ottaa erillinen hiiri ja näppäimistö sekä korottaa tietokonetta, vaikka kirjoilla.
4. Käsivartesi lepäävät joko käsinojilla tai työtasolla. Näin käsiesi paino ei vedä olkapäitäsä eteenpäin, ja selkäsi kiittää!



## Vaihda asentoa!

Yhtä oikeaa asentoa ei ole olemassa. Kaikki asennot vaativat lihastyötä ja liian pitkään tehtynä väsyttävät ja aiheuttavat ongelmia. Paras asento on aina se seuraava. Mikään asento ei ole hyvä yli puolta tuntia.



## Tauota istumista!

Pidä taukoja! Optimaalista olisi tauottaa istumista noin 20-30 minuutin välein. Kuitenkin tämä on suurimmalle osalle mahdotonta tai keskeyttäisi työnteen pahemman kerran. Pidä siis taukoja niin usein kuin mahdollista. Istumisesta kärsiviä lihaksia voi myös herätellä helpoilla harjoitteilla, joita löydät esimerkiksi alla olevasta linkistä tai skannaamalla QR-koodin puhelimellasi.

## Vahvista tärkeitä lihaksia!

Liiallinen istuminen vaikuttaa useisiin lihaksiin heikentävästi. Lihaskipu voi olla oire lihaksen väsymyksestä, mutta se ei tarkoita, etteikö lihasta pitäisi harjoittaa. Heikohko väsyä helpommin ja vaikeuttaa myös asennon ylläpitämistä. Siksi olisi hyvä tehdä harjoitteita, jotka vahvistavat näitä heikentyneitä lihaksia, sekä vähentävät lihasepätasapainoa.

[fysiobox.com/  
rutiinimuokkari](https://fysiobox.com/rutiinimuokkari)

