LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

Aplodit seisten
– tauota istumista ja pidä vireys hyvänä

Kuva: Canva

Seisomaan nouseminen on helppo keino tauottaa pitkäkestoista istumista.

Miten?

- Asennon vaihtamiset ja seisomaan nousut vaikuttavat terveyshyötyjen lisäksi vireystilaan myönteisesti.
- Seisoma-aplodit voivat toimia luontevana taukona pitkien kokousten, työpajojen tai esitysten aikana.

Miten:

- Kerro seisoma-aplodikäytännöstä tilaisuuden alussa ja näytä itse esimerkkiä.

Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu