LIIKKEELLE
TYÖKYVYN
PUOLESTA

Toimistokävely

Parin minuutin kävely puolen tunnin välein on tutkitusti* tehokkain tapa tauottaa istumatyötä.

Kuva: Canva

Miten?

- Kävele 2 minuuttia puolen tunnin välein.
- Tauota kävellen myös etätyöskentelyä.

Vinkki:

- Käytä puhelimen ajastinsovellusta muistuttamaan tauosta.

*Lähde:
Työterveyslaitos, 2024. SitFit – Kävelytauoilla aktiivisuutta ja terveyttä istumatyöhön

Euroopan unionin
osarahoittama

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu