

# Aplodit seisten – tauota istumista ja pidä vireys hyvänä

**Mikä:** Seisomaan nouseminen on helppo keino tauottaa pitkäkestoista istumista.

**Miksi:** Pitkäkestoinen istuminen on yhteydessä moniin terveysriskeihin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, lihavuuteen ja selkäkipuihin.

Pelkkä päivittäinen kuntoilukaan ei riitä kumoamaan kaikkia istumisen terveysvaaroja, ellei istumista ja paikallaanoloa tauoteta säännöllisesti.

Asennon vaihtamiset ja seisomaan nousut vaikuttavat terveyshyötyjen lisäksi vireystilaan myönteisesti.

Istumisen tauottaminen on siis ainoa merkittävä keino vähentää istumisen terveyshaittoja.

**Milloin:** Istumista olisi hyvä tauottaa puolen tunnin välein. Luentojen, alustusten tai muiden esiintymisten päätteeksi annetaan usein kiitokseksi aplodit – nyt ne annetaan seisten.

## Miten:

- Kerro seisoma-aplodikäytännöstä tilaisuuden alussa.
- Voit perustella käytäntöä terveystekona, mutta kevennykseksi voit vielä mainita, että seisoma-aplodikäytäntö on mainio tapa herätellä kuulijat unesta, jos näin sattuu vahingossa käymään 😊.
- Jos vedät tilaisuutta, nouse itse seisomaan ja kevyesti omia käsiä alhaalta ylös nostamalla muistuta kuulijoita käytännöstä.

