

Toimistokävely

Mikä: 2 minuutin kävely 2 kertaa tunnissa osana työpäivää.

Miksi: Pitkäkestoinen istuminen on haitallista terveydelle ja hyvinvoinnille. Toimistokävely sopii työhön, joka sisältää pitkäkestoista istumista. Asiantuntija- ja toimistotyötä tekevät istuvat yli 2/3 työajastaan. Parin minuutin kävely puolen tunnin välein on tehokkain tapa tauottaa istumatyötä (SitFit-tutkimus, TTL 2024).

Miten: Työskentele puolisen tuntia, jonka jälkeen kävele kaksi minuuttia. Tauottavaa kelloa tai tauotussovellusta käyttämällä voi keskittyä intensiivisesti työhön ja luottaa siihen, että tauko tulee aikanaan.

Hyödyt:

- Lihakset aktivoituu, verenkierto tehostuu, syke nousee ja mieli virkistyy.
- Voit kerryttää päivän liikuntasaldoa kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen osalta. Työpäivän aikana kertyy noin 2400 askelta, mikä on matkana lähes kaksi kilometriä.



Vinkkejä

- Käytä puhelimen ajastinsovellusta muistuttamaan tauosta.
- Voit myös soveltaa Pomodoro -[ajanhallintamenetelmää](#)

