Din stol.
Din plads.

En tjekliste før lektionen



Sæt kryds ved det, du har tjekket. Listen er en huskeseddel, ikke en sikkerhedstest. Den indeholder ingen øvelser og kan ikke afgøre, om en lektion passer til dig.

- [ ] **Stolens stand**
  Se efter hjul, skader og løse dele. Læs producentens anvisninger om brug og maksimal belastning.

- [ ] **Plads omkring stolen**
  Se efter løse tæpper, ledninger og andre ting på gulvet, som kan komme i vejen.

- [ ] **Sæde og støtte**
  Tænk på, hvordan du plejer at sidde. Notér eventuelle spørgsmål om støtte eller sædehøjde.

- [ ] **Lektionens indhold**
  Står der, at du bliver siddende hele tiden? En stol på forsidebilledet fortæller ikke nok.

- [ ] **Skærm og lyd**
  Kan du se demonstrationen og læse undertekserne fra stolen? Tjek også lydstyrken.

- [ ] **Pause og adgang**
  Find pauseknappen. Kræver lektionen en konto, en betaling eller et abonnement?

- [ ] **Personlig vejledning**
  Er du i tvivl om, hvorvidt aktiviteten passer til dig? Tal med en sundhedsfaglig person, der kender dig.

Et spørgsmål, jeg vil stille

Kilde: NHS, Sitting exercises (Storbritannien). Tilgået 5. november 2026.