Sinun tuolisi. Sinun tilasi.

Muistilista ennen tuolijoogaa



> Rastita kohdat, jotka olet käynyt läpi. Voit käyttää listaa uudelleen.
> Lista auttaa valmistautumaan. Se ei kerro, sopiiko harjoitus sinulle.

- [ ] **Tuolin kunto**
  Tarkista pyörät, vauriot ja löysät osat. Katso valmistajan käyttöohje ja suurin sallittu kuormitus.
- [ ] **Lattia ja tila**
  Tarkista tuolin ympäristö. Siirrä johdot, irtomatot ja muut tavarat pois tieltä.
- [ ] **Istuin ja tuki**
  Kokeile tavallista istuma-asentoasi. Kirjaa kysymykset istuimen korkeudesta tai tarvitsemasi tuen määrästä.
- [ ] **Tunnin sisältö**
  Tarkista kuvauksesta, pysytäänkö koko tunnin ajan istumassa. Pelkkä kansikuvan tuoli ei kerro sitä.
- [ ] **Näyttö ja ääni**
  Varmista omalta paikaltasi, että näet liikkeet ja tekstityksen. Tarkista myös äänenvoimakkuus.
- [ ] **Tauko ja pääsy**
  Etsi taukopainike. Tarkista, vaatiiko tunti käyttäjätilin, maksun tai jatkuvan tilauksen.
- [ ] **Henkilökohtainen ohjaus**
  Jos olet epävarma tunnin sopivuudesta, keskustele tilanteesi tuntevan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Kysymys, jonka haluan esittää

Lähde: NHS, Sitting exercises (Iso-Britannia). Luettu 5.11.2026.