Twoje krzesło. Twoja przestrzeń.

Lista, którą warto mieć pod ręką

Pola służą jako przypomnienia, a nie test bezpieczeństwa.
Ta lista nie jest treningiem ani zgodą medyczną na ćwiczenia.

- ☐ **Stan krzesła**
  Sprawdź uszkodzenia, luźne elementy i kółka. Przeczytaj zasady użytkowania oraz limit obciążenia podany przez producenta.
- ☐ **Podłoga i przestrzeń**
  Obejrzyj podłogę i usuń przedmioty, które mogłyby przeszkadzać przy krześle lub w otaczającej przestrzeni.
- ☐ **Siedzisko i pozycja**
  Przyjrzyj się siedzisku i swojej zwykłej pozycji siedzącej. Jeśli masz wątpliwości co do podparcia, poproś o poradę.
- ☐ **Forma zajęć**
  Szukaj opisu wyraźnie wskazującego, że całe zajęcia odbywają się na siedząco. Krzesło na zdjęciu nie wystarcza.
- ☐ **Ekran i dźwięk**
  Sprawdź, czy ze swojego miejsca widzisz demonstrację oraz możesz czytać tekst i napisy.
- ☐ **Pauza i dostęp**
  Znajdź przycisk pauzy. Sprawdź, czy potrzebne są konto, płatność lub subskrypcja.
- ☐ **Indywidualna porada**
  Jeśli nie wiesz, czy aktywność jest dla Ciebie odpowiednia, skonsultuj się z wykwalifikowaną osobą uczestniczącą w Twojej opiece medycznej.

Pytanie, które chcę zadać:

Źródło: NHS, Sitting exercises (Wielka Brytania), dostęp 4 listopada 2026 r.
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/