Ваш стул.
Ваше место.

Памятка перед занятием



Отмечайте пункты по мере проверки. Памяткой можно пользоваться повторно. Она поможет подготовить место. Подходят ли вам упражнения, уточните отдельно.

- [ ] **Состояние стула**
  Проверьте, есть ли колёсики, повреждения и шаткие детали. Сверьтесь с инструкцией и допустимой нагрузкой.
- [ ] **Пол и пространство**
  Осмотрите место вокруг стула. Уберите провода, незакреплённые коврики и другие помехи.
- [ ] **Сиденье и опора**
  Сядьте в привычной позе. Запишите вопросы о высоте сиденья или необходимой опоре.
- [ ] **Формат занятия**
  Прочитайте описание: весь ли урок проходит сидя? По одному фото стула на обложке этого не определить.
- [ ] **Экран и звук**
  Проверьте со своего места, хорошо ли видны движения и субтитры. Настройте громкость.
- [ ] **Пауза и доступ**
  Найдите кнопку паузы. Проверьте, нужен ли аккаунт и требуется ли разовая оплата или подписка.
- [ ] **Личная консультация**
  Если сомневаетесь, подходит ли вам занятие, обсудите это с медицинским специалистом, знакомым с вашей ситуацией.

Что я хочу спросить

Источник: NHS, Sitting exercises (Великобритания). Проверено 5 ноября 2026 г. v2.0

nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/ chairease.com/ru/tools/chek-list-dlya-yogi-na-stule/