Ваш стілець.
Ваш простір.

Пам’ятка перед заняттям



Позначайте пункти в міру перевірки. Пам’яткою можна користуватися знову. Вона допоможе підготувати місце. Чи підходять вам вправи, слід з’ясувати окремо.

- [ ] **Стан стільця**
  Огляньте стілець: чи є коліщатка, пошкодження або хиткі деталі? Звіртеся з інструкцією та допустимим навантаженням.
- [ ] **Підлога і простір**
  Огляньте місце навколо стільця. Приберіть дроти, незакріплені килимки та інші перешкоди.
- [ ] **Сидіння й опора**
  Сядьте, як вам звично. Запишіть запитання про висоту сидіння або потрібну вам опору.
- [ ] **Формат заняття**
  Прочитайте опис: чи весь урок проходить сидячи? Самого зображення стільця на обкладинці замало.
- [ ] **Екран і звук**
  Перевірте зі свого місця, чи видно рухи й субтитри. Відрегулюйте гучність.
- [ ] **Пауза і доступ**
  Знайдіть кнопку паузи. Перевірте, чи потрібні обліковий запис, оплата або передплата.
- [ ] **Особиста порада**
  Якщо сумніваєтеся, чи підходить вам заняття, зверніться до медичного фахівця, який знає вашу ситуацію.

Що я хочу запитати

Джерело: NHS, Sitting exercises (Велика Британія). Переглянуто 5 листопада 2026 р. v2.0

nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/ chairease.com/uk/tools/perelik-perevirok-dlia-yohy-na-stiltsi/