

Tuoliton Torstai

Joka torstai kiinnitetään huomiota opiskelupäivän aikana tapahtuvaan istumiseen.

Tuoliton Torstai on yhteinen päivä, joilloin kokeillaan eri keinoja miten istumista voidaan tauottaa ja välttää liiallista paikallaan oloa päivän aikana.

Vinkkejä Tuolittoman Torstain viettoon löytyy Liikkuvan amiksen facebookista: www.facebook.com/LiikkuvaAmis Voit myös jakaa omat Tuolittoman Torstain vinkit muille hyödynnettäväksi Liikkuvan amiksen Facebookissa tai Instagramissa [#liikkuvaamis](https://www.instagram.com/liikkuvaamis)



Vinkki!

Pidä taukoa istumisessa puolen tunnin välein. Jo pelkkä tuolilta nousu ja selän ojentaminen on hyvää hoitoa koko selkärangalle.

sakur