



**Terveellistä
istumista
satulatuolilla**

Miksi satulatuoli?

- ⊕ Satulatuolin tarjoaman istuma-asennon vuoksi lantion asento pysyy neutraalina ja selkä- sekä vatsalihakset aktivoituvat istumisen aikana, jolloin ryhti pysyy myös hyvänä.
- ⊕ Hyvä ja ryhdikäs istuma-asento ylläpitää sekä edistää normaalia hengityselimistön toimintaa.
- ⊕ Tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskit vähenevät aktiivisen istuma-asennon vuoksi.
- ⊕ Jalkojen nestevirtaus paranee sekä jalkojen turvotus vähenee, sillä istuin ei paina muotoilunsa ja istuma-asennon vuoksi laskimoita reisien alueella.
- ⊕ Hartiaseudun lihaskireydet sekä -kivut vähenevät ryhdikkään istuma-asennon seurauksena.
- ⊕ Energiankulutus kohenee aktiivisen istumisen ansiosta verrattuna toimistotuolilla passiivisesti istumiseen.

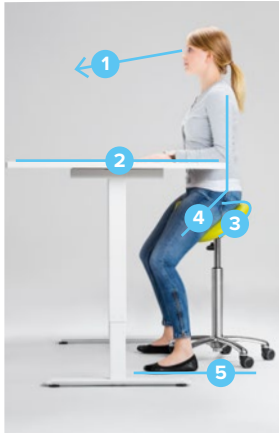
Satulatuolin edut

- ⊕ Oikein säädetyssä istuma-asennossa toteutuu tutkimuksissa hyväksi todettu 135 asteen kulma reisiluun ja selän välillä.
- ⊕ Tuolilla on helppoa ja ketterää liikkua työpisteellä, sillä tuoleihin on saatavilla erikokoisia renkaita sekä eri halkaisijalla olevia pyöräkehikkoja.
- ⊕ Istuessa ryhdikkäessä asennossa vireystila on parempi.
- ⊕ Satulatuolilla voi tauottaa seisomatyöskentelyä muuttamatta työskentelyasentoa suuresti.

Kuinka ehkäistä tuki- ja liikuntaelinkipuja?

- ⊕ Säädä tuoli aina itsellesi sopivaksi.
- ⊕ Käytä korkeussäädettävää työtasoa saadaksesi optimaalisen istuma-asennon satulatuolilla.
- ⊕ Nouse seisomaan ja liiku vähintään 2 tunnin välein.

Kuinka istun satulatuolilla oikein?



1. Pidä pää yläkehon jatkeena pystyssä. Katse silmien tasosta hieman alaviistoon.
2. Pidä kätesi rennosti työtason päällä niin, että hartiasi pysyvät rentoina.
3. Istu satulatuolin takakaaren päällä.
4. Säädä tuolin korkeus niin, että reitesi osoittavat alaviistoon.
5. Pidä jalkapohjat tasaisesti lattiasa.

❗ Mikäli sinulla ei ole korkeussäädettävää työtasoa, mitoita istumakorkeus niin, että käsivartesi lepäävät rentoina työtason päällä.

Kuinka säädän satulatuoliani?



ISTUIMEN LEVEYDEN SÄÄTÖ

Säädä istuimen leveys niin, että polvesi osoittavat hieman ulkoviistoon (leveydensäätöä ei ole kaikissa malleissa).



ISTUIMEN KALLISTUS

Voit kallistaa istuinta hieman eteenpäin, jolloin reisiluun ja selän välinen kulma suurenee lisäten istumisen terveellisyttä.



KORKEUS-SÄÄTÖ

Säädä tuolisi niin, että jalkasi ylettävät tasaisesti lattiaan ja yläraajasi lepäävät työskentelytason päällä rentoina.

❗ Mikäli satulatuolia käyttää useampi henkilö, säädä tuoli aina itsellesi sopivaksi ennen istumisen aloittamista.

Ota yhteyttä:

✉ asiakaspalvelu@satulatuolikeskus.fi

☎ 010 470 9610