

Positiv effekt ved å stå

- **Blodtrykk og blodsirkulasjon bedres**
- **Skjelettet må ha trykk i lengderetningen for å danne ny beinsubstans og for å hindre osteoporose.**
- **Bra for mage og tarmfunksjon**
- **Lungefunksjon bedres. Ved sittende stilling blir lungene og andre indre organer sammentrykt**
- **Psykisk viktig å komme i øyekontakt med andre, ikke bare "se opp" på andre sittende i en stol.**
- **Avlastning for ryggen, som ofte blir belastet ved at en sitter i en stol hele dagen.**
- **Muskeltrening (ben, sete, mage og rygg)**
- **Trening av balanse**
- **Aktiv stilling (stillingsendring)**
- **Strekke ut leddene (smertelindring, kontrakturprofylakse)**

