Ik vond het een zeer efficiente manier van. Ik zet het gewoon onder mijn bureau neer, ik merk er niks van. En zonder dat je postuur langzaam verergert, waardoor je toch even moet opstaan, en dan wordt het reset. Ik denk dat het echt wel zou helpen als je ze gebruikt. Ik denk dat ik dan sneller op zou staan. Ik denk dat ik niet eens opmerk hoe lang ik zit en ik denk dat dit echt wel zou helpen om een indicatie te geven van hoe lang ik zit. Hier merk ik meteen wel echt van als ik met een 90 graden hoek moet. Ik heb eigenlijk geen timers. Ook niet met het leren. Ik leer tot ik klaar ben. Enige tijd dat ik breaks neem is of ik ben in de wc, of ik ga wat eten, of ik ben gestopt met het leren en denk van, nou, even pauze. Niet omdat ik er niet van denk. Ik zit te lang, maar ik ben er echt klaar mee. Ik vind het een stuk meer friendly, want een timer moet je eerst van tevoren zetten van 10 minuten, een kwartiertje, Hoe lang wil ik gaan het zitten? Ik vind het fijn dat ik niet hoef te weten hoe lang ik ga zitten, het is allemaal al ingesteld en ik kan het gewoon gebruiken. Ik heb toen vier lange verhalen getiept en dan na een tijdje was ik van ja, ik ben er een beetje klaar mee en mijn benen waren steeds meer tegen de tafel aan, aan het duwen. En ik dacht van je dit begint een beetje oncomfortable te zijn. Ik kan wel wat beenruimte gebruiken. Dus toen dacht ik even de benen strekken. Als ik toch bezig ben, kan ik net even afmaken. Ik heb net zo'n push geweest die omhoog gaat. En ik had ongeveer door hoe lang het duurde dus ik wacht wel even. Nu denk ik, goed, zo. Dit is een soort checkpoint waar ik dan denk van oke, dit is wel goed geweest. Nu heb ik iets gedaan nu kan ik wel opstaan. Ik denk persoonlijk stapsgewijs, want dan heb ik toch meer een soort tijdsindicatie in mijn hoofd, hij is nu al vier keer omhoog gegaan, ik zit nu ongeer zo lang al. En als het continu is, dan merk je het minder. En dan heb je minder het idee van hoe lang ik zit. Dus dan denk ik dat het in stapsgewijs iets fijn is dat ik meer tijdsgevoel heb. Ik zit nu op 5 increments omhoog, het is nu ongeveer zo lang.

I found it to be a very efficient method. I simply place it under my desk, and I do not notice it at all. It prevents your posture from gradually deteriorating, which would otherwise require you to stand up, and then it resets. I believe it would be quite beneficial to use them. I think I would get up more quickly. I don't even notice how long I've been sitting, and I think this would really help to give me an indication of how long I've been sitting. I immediately notice when I have to sit at a 90-degree angle. I don't really use timers, not even when studying. I study until I'm done. The only time I take breaks is when I'm in the toilet, or I'm going to eat something, or I've stopped studying and think, well, time for a break. Not because I don't think about it. I'm sitting too long, but I'm really done with it. I find it a lot more user-friendly, because with a timer you first have to set it in advance for 10 minutes, 15 minutes, how long do I want to sit there? I like that I don't have to know how long I'm going to sit there, it's all already set up and I can just use it. I typed four long stories and after a while I was like, yeah, I'm kind of done with this and my legs were pushing against the table more and more. And I thought, this is starting to get a bit uncomfortable. I could use some legroom. So then I thought I'd stretch my legs. Since I'm already working, I might as well finish up. I just had a push that goes up. And I had a rough idea of how long it took, so I waited a moment. Now I think, okay, that's it. This is a kind of checkpoint where I think, okay, that's enough. Now I've done something, now I can get up. Personally, I think in steps, because then I have more of a sense of time in my head. It's gone up four times now, I've been sitting here for about that long. And if it's continuous, you notice it less. And then you have less of an idea of how long you've been sitting. So I think it's nice to have a step-by-step approach so that I have more of a sense of time. I'm now up to 5 increments, it's been about this long.