

BREAK PRO MOBIILIKÄYTTÖÖNOTTO

1. Lataa Break Pro -sovellus App Storesta tai Google Play -kaupasta.
2. Avaa sovellus ja valitse haluamasi kieli.
3. Kirjoita organisaatiosi sähköpostiosoite ja paina vahvista.
4. Syötä sähköpostilla saapunut koodi ja vahvista kirjautuminen.
5. Salli ilmoitukset, jotta saat muistutuksia taukoliikunnasta.

Hienoa, olet valmis – nauti taukoliikunnasta Break Pron parissa!

App Store:



Google Play:



SOVELLUKSEN ASETUKSET

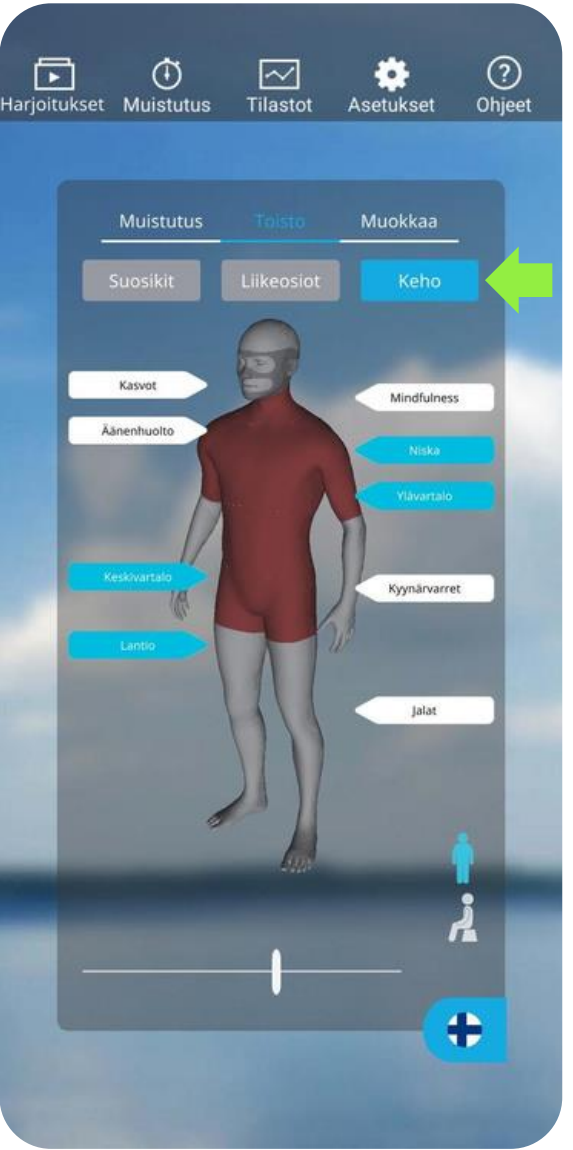
Valitse sovellukselle
haluamasi kieli



Valitse muistutusten
tiheys ja ajankohdat

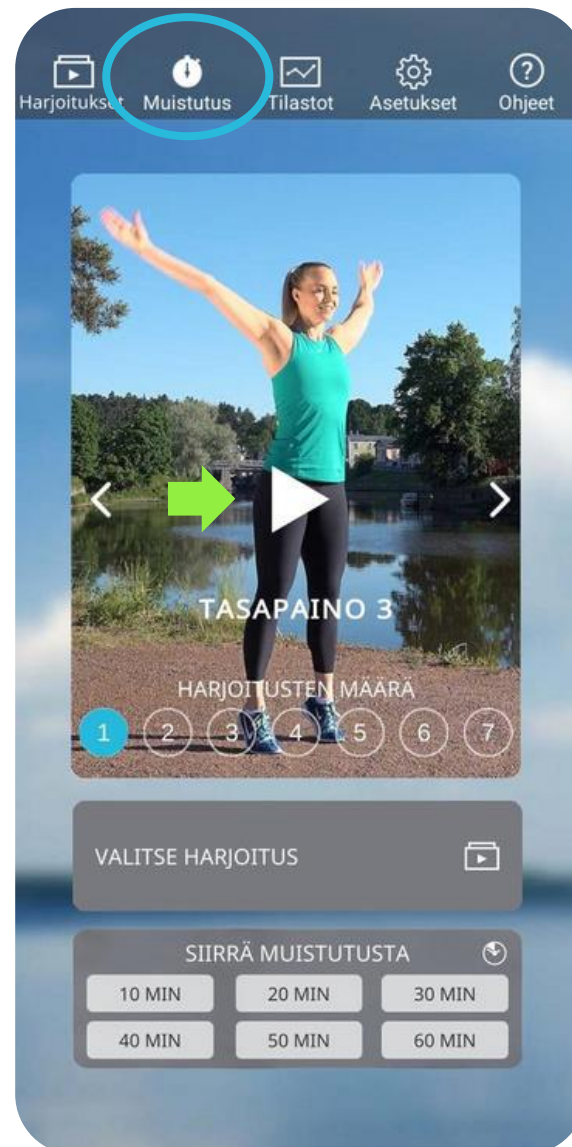


Valitse, mitä videoita haluat katsoa muistutuksen tullessa:
Käytä suosikkeja, liikeosioita tai kehon osia

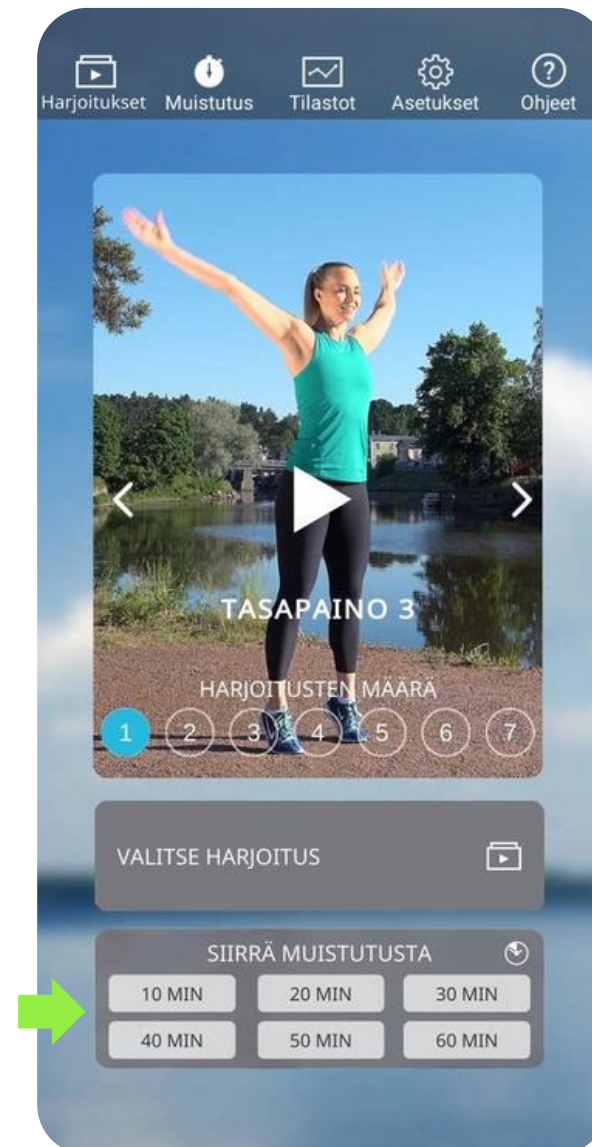


TAUKOLIIKUNTAMUISTUTUKSEN TULLESSA

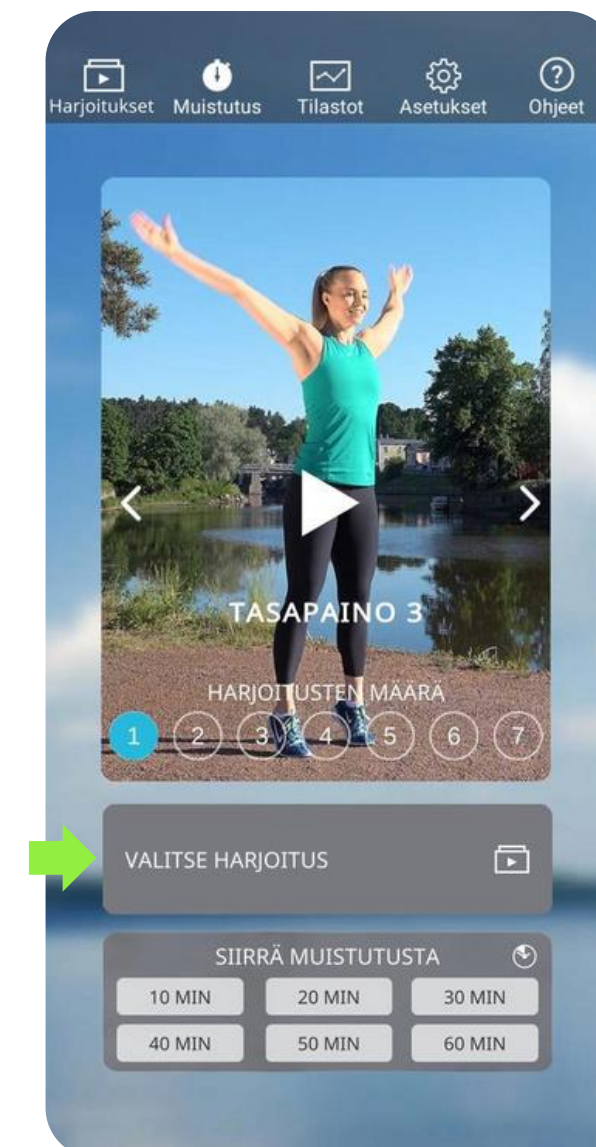
Aloita video painamalla
toistopainiketta



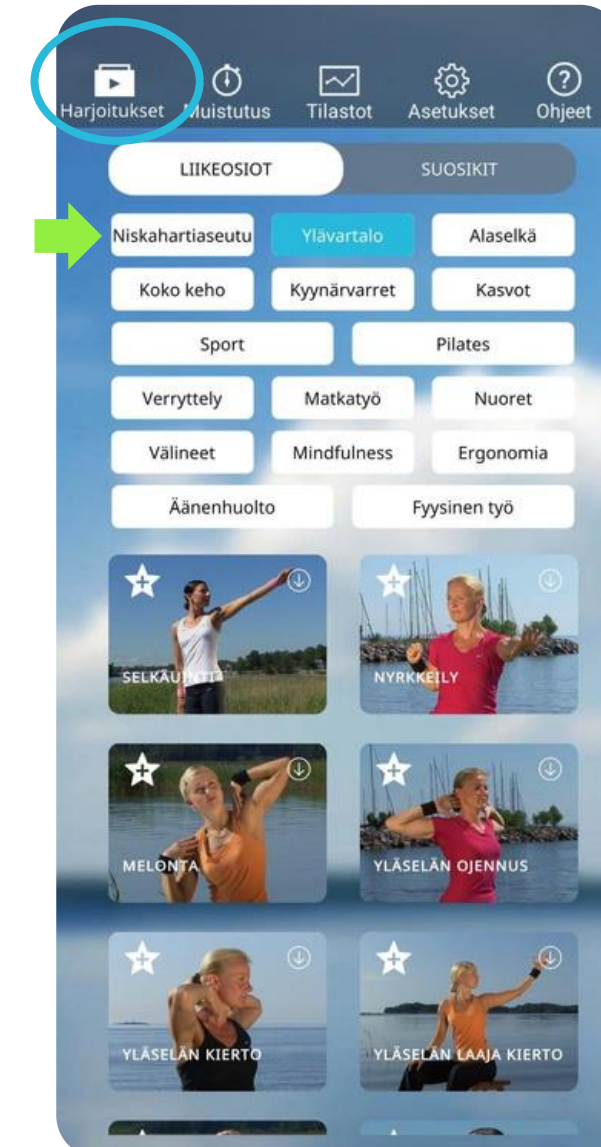
Siirrä halutessasi muistutusta
valitsemalla uusi aika



Siirry liikevalikkoon painamalla
Valitse harjoitus



Valitse liikevalikosta
haluamasi liikeosio ja video



SOVELLUKSEN LIIKEOSIOT

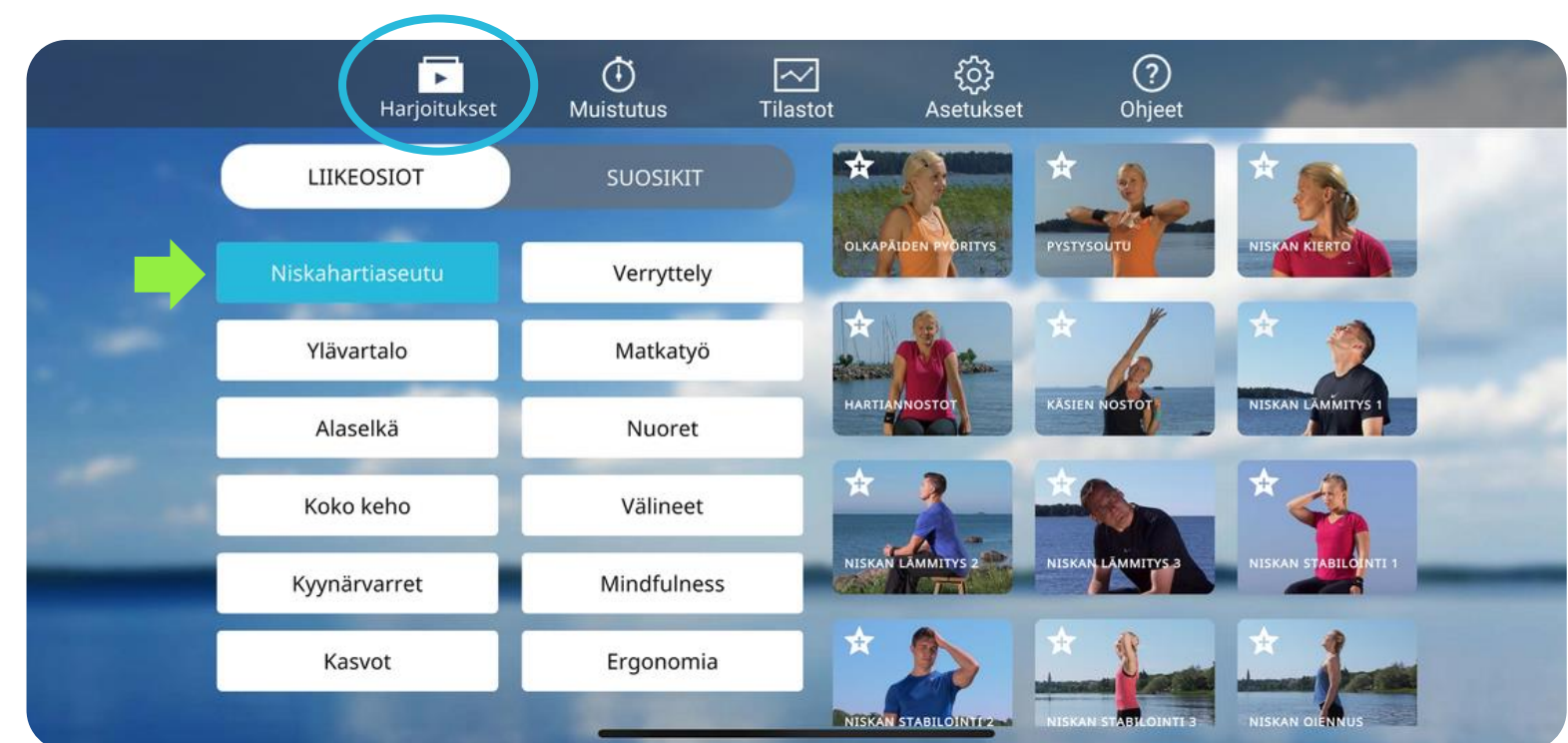
Niskahartiasoutu, Ylävartalo, Kyynärvarret, Alaselkä, Koko keho, Pilates ja **Välineet** sisältävät työfysioterapeutin täsmäliikkeitä näyttöpäätetyön tekijöille.

Verryttely sisältää pidempiä 4-8 minuutin harjoituksia, ja **Sport**-harjoitukset nostavat tehokkaasti sykettä.

Ergonomia tarjoaa työfysioterapeutin täsmävinkkejä ergonomian parantamiseen toimistolla ja fyysisessä työssä.

Fyysinen työ sisältää harjoituksia lämmittelyyn työpäivän alussa sekä palauttavaan harjoitteluun työpäivän lomassa ja päätteeksi. **Matkatyö** sisältää helppoja harjoituksia matkatyöhön.

Mindfulness sisältää palauttavia rentoutumisharjoituksia, **Äänenhuolto** harjoituksia äänen huoltamiseen puhetyössä ja **Kasvot** kasvojumppia kasvojen lihasten harjoitteluun.



APUA ONGELMATILANTEISSA

Haluamme, että voit aina olla tyytyväinen Break Pron käyttöön.

Mikäli sinulla herää kysymyksiä, löydät vastauksen yleensä nopeimmin usein kysyttyjen kysymysten sivulta [verkkosivuiltamme](#).

Etkö löytänyt sivulta vastausta kysymykseesi? Me autamme sinua mielellämme osoitteessa info@breakpro.fi.

