

# OTAMME KÄYTTÖÖN BREAK PRO TAUKO LIIKUNTASOVELLUKSEN



Ammattimainen taukoliikuntasovellus.  
Aktivoi pitämään taukoja ja ohjaa taukoliikuntaa.  
Lisää kehon ja mielen hyvinvointia.

## Taukoliikunta

- ✓ Lisää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- ✓ Vähentää kehon kipuja ja kireyksiä
- ✓ Parantaa työ- ja aivoergonomiaa
- ✓ Parantaa nivelien liikeratoja ja ryhtiä
- ✓ Virkistää sekä parantaa palautumista

Ohjelma sisältää 167 kpl lyhyitä taukoliikuntaharjoituksia.  
Ohjelma toimii sekä tietokoneella että mobiililaitteella.

Sisältää myös mindfulness-, äänenhuolto-, kasvot- ja ergonomiasioit.  
Videot sisältävät teksti- ja puheohjauksen.  
Ohjelma muistuttaa ja ohjaa taukoliikuntaa valitsemallasi aikataululla.  
Ohjelman käynnistyessä **valitse kieli**.  
Valitse seuraavaksi, **kuinka usein** haluat tehdä taukoliikuntaa.

Jokainen liikuttu minuutti lisää hyvinvointiasi!

**BREAK PRO®**