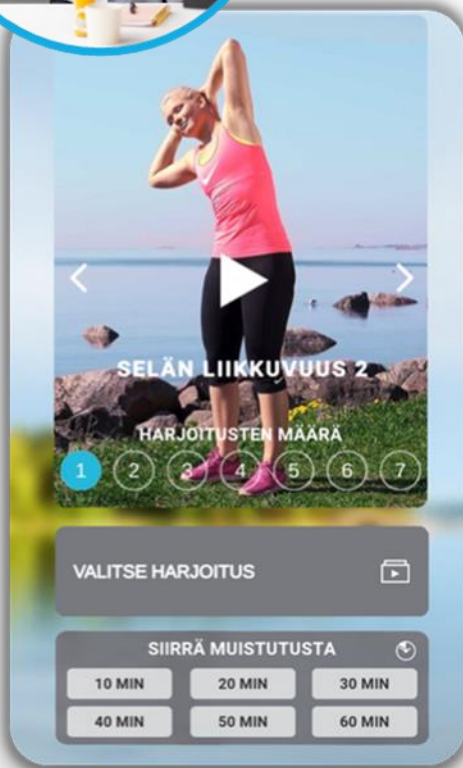


TERVETULOA KÄYTTÄMÄÄN BREAK PRO MOBIILISOVELLUSTA

BREAK PRO®



Lataa sovellus laitteellesi App Storesta tai Google Play kaupasta.
Sovellus löytyy kaupoista hakusanoilla "break pro" tai "BREAK PRO".

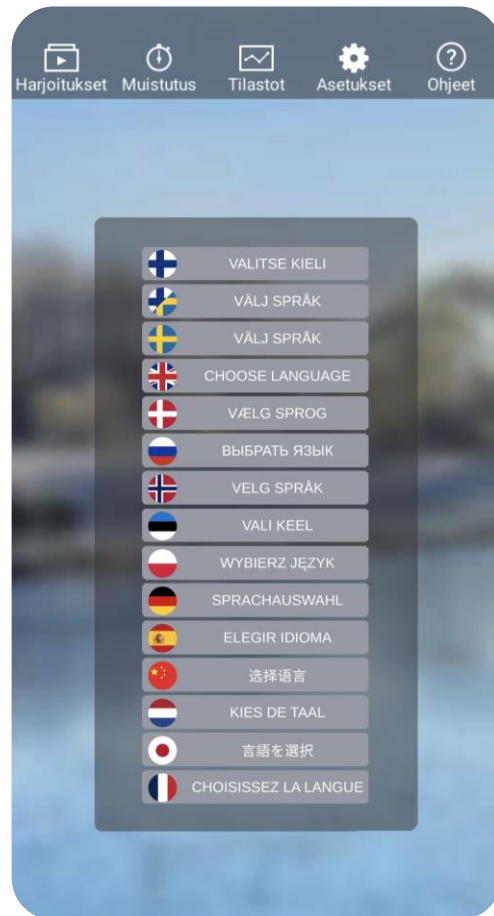
- ✓ Asenna ja avaa sovellus.
- ✓ Valitse käyttökieli.
- ✓ Syötä kenttään työpaikkasi sähköpostiosoite.

Aktivoi ohjelma syöttämällä sähköpostiosoitteesi alla olevaan kenttään.

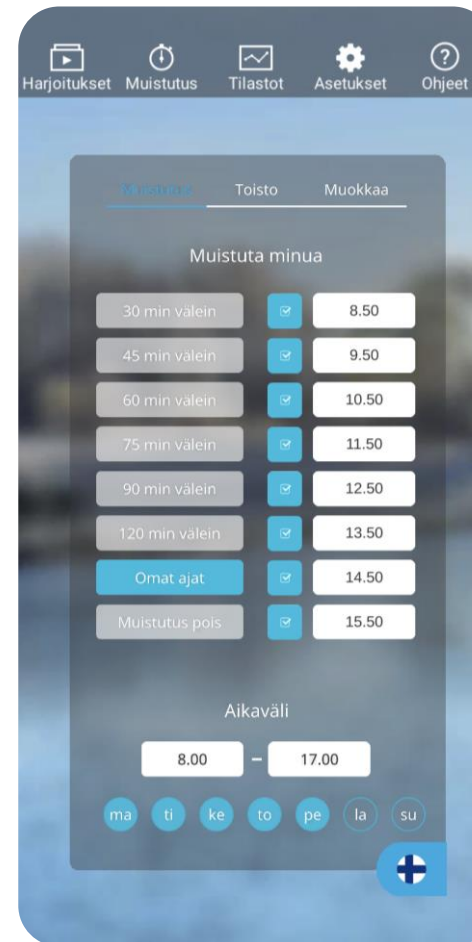
- ✓ Syötä sähköpostilla saapunut Aktivointikoodi.
- ✓ Tarkista tarvittaessa roskapostilaatikkosi.
- ✓ Palvelemme sinua mielellämme osoitteessa info@breakpro.fi.
- ✓ Salli laitteellasi BREAK PROn lähettää sinulle ilmoituksia taukoliikunnasta.

Hienoa, kaikki on valmista! Hyvää taukoliikuntaa!

1. Valitse kieli

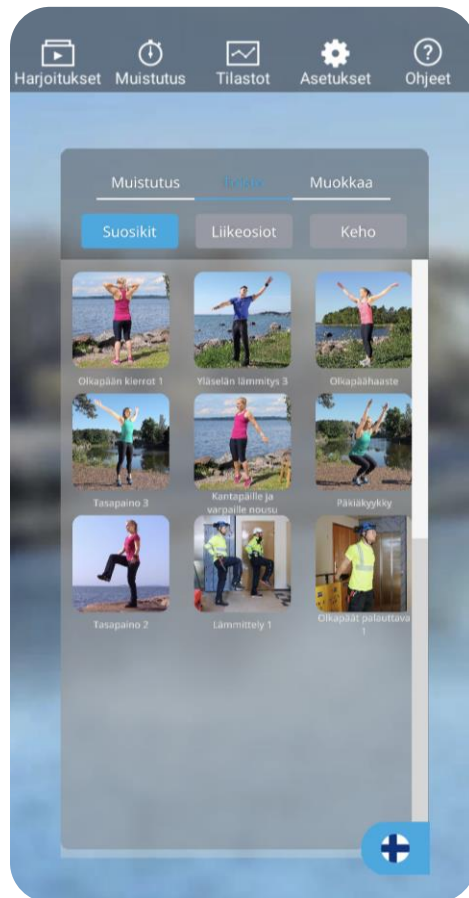


2. Valitse kuinka usein tai milloin haluat muistutuksia

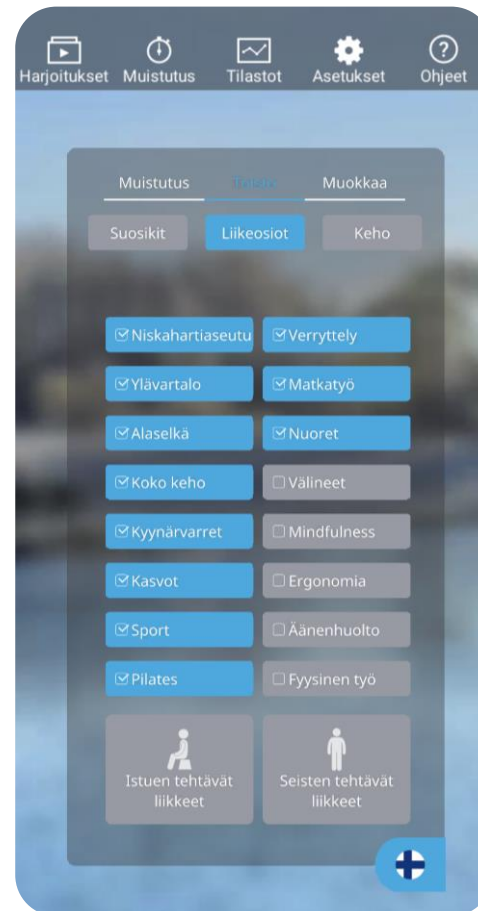


3. Valitse mitä videoita haluat katsoa kun muistutus tulee

Käytä Suosikkeja



Käytä liikeosioita



Käytä Kehon osia

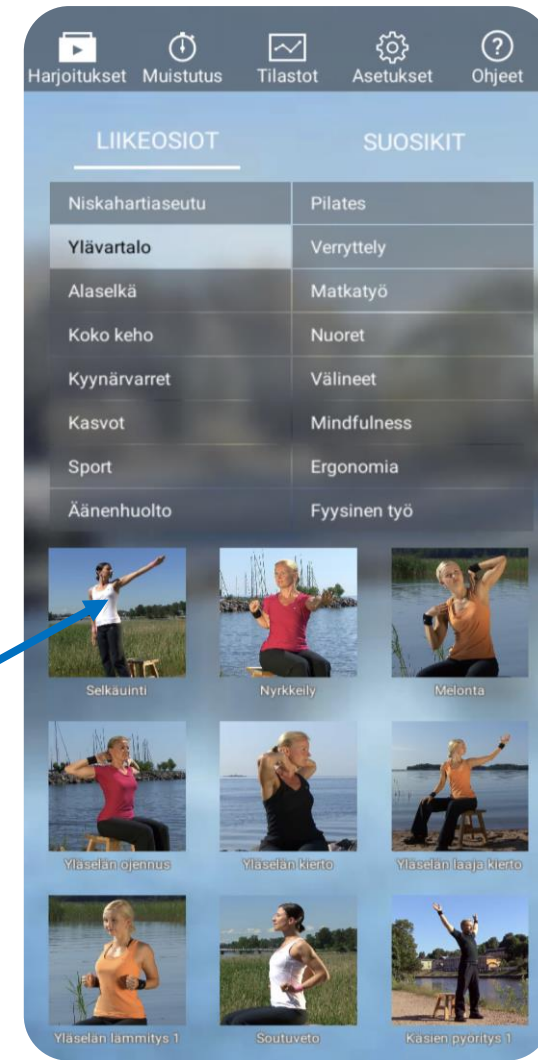
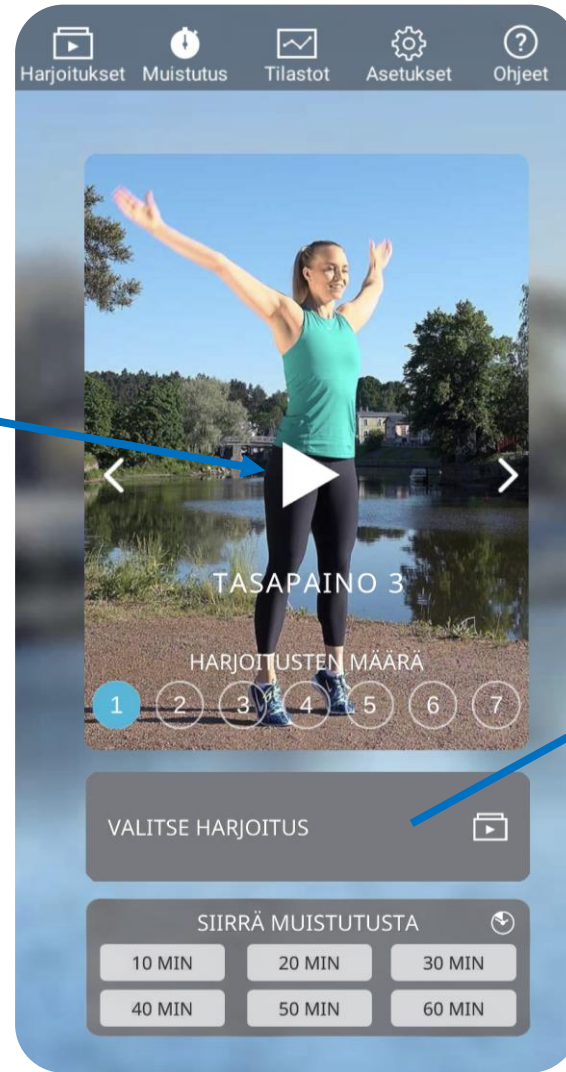


4. Muistutuksen aktivoituessa

BREAK PRO®

Aloita video
PLAY napista

VALITSE
HARJOITUS
valinnalla pääset
liikevalikkoon
valitsemaan
liikkeitä



HARJOITUKSET OSIO

Ylävartalo –harjoitukset olkapään lämmittämiseen

Koko keho –harjoitukset tasapainon lämmittämiseen

Sport –tehokkaammat harjoitukset koko kehon lämmittämiseen

Verryttely – pidemmät 4-8 min harjoitukset aamutreeniin

Mindfulness –harjoitukset mielen hyvinvointiin

Fyysisen työn harjoitukset lämmittelyyn ja palautumiseen

The screenshot shows the Break Pro app interface. At the top, there are icons for 'Harjoitukset' (Exercises) and 'Muistutus' (Reminder). Below the navigation bar, there are two tabs: 'LIIKEOSIOT' (Exercise Categories) and 'SUOSIKIT' (Favorites). The 'LIIKEOSIOT' tab is active, showing a list of exercise categories. The categories are: Niskahartiaseutu, Ylävartalo, Alaselkä, Koko keho, Kynärvarret, Kasvot, Sport, Pilates, Verryttely, Matkatyö, Nuoret, Välineet, Äänenhuolto, Mindfulness, Ergonomia, and Fyysinen työ. The categories 'Ylävartalo', 'Koko keho', 'Sport', 'Verryttely', 'Mindfulness', and 'Fyysinen työ' are highlighted with yellow boxes. To the right of the list, there are six video thumbnails with captions: 'Selkäuinti', 'Nyrkkeily', 'Yläselän lämmitys 1', 'Soutuveto', 'Yläselän lämmitys 3', and 'Olkapäahaaste'. Blue arrows point from the text boxes on the left to the corresponding highlighted categories in the app interface.

BREAK PRO®

**AIKA
VERRYTELLÄ!**

