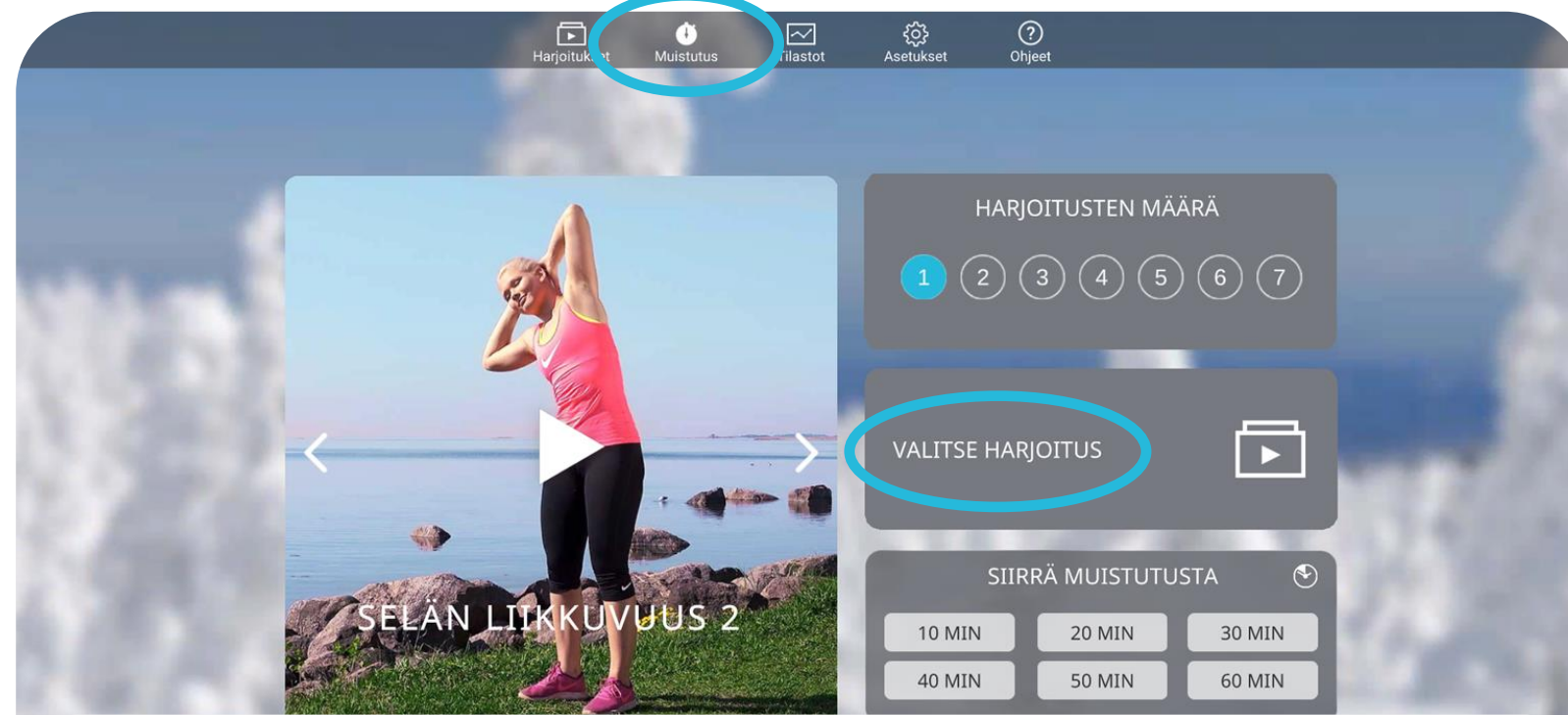


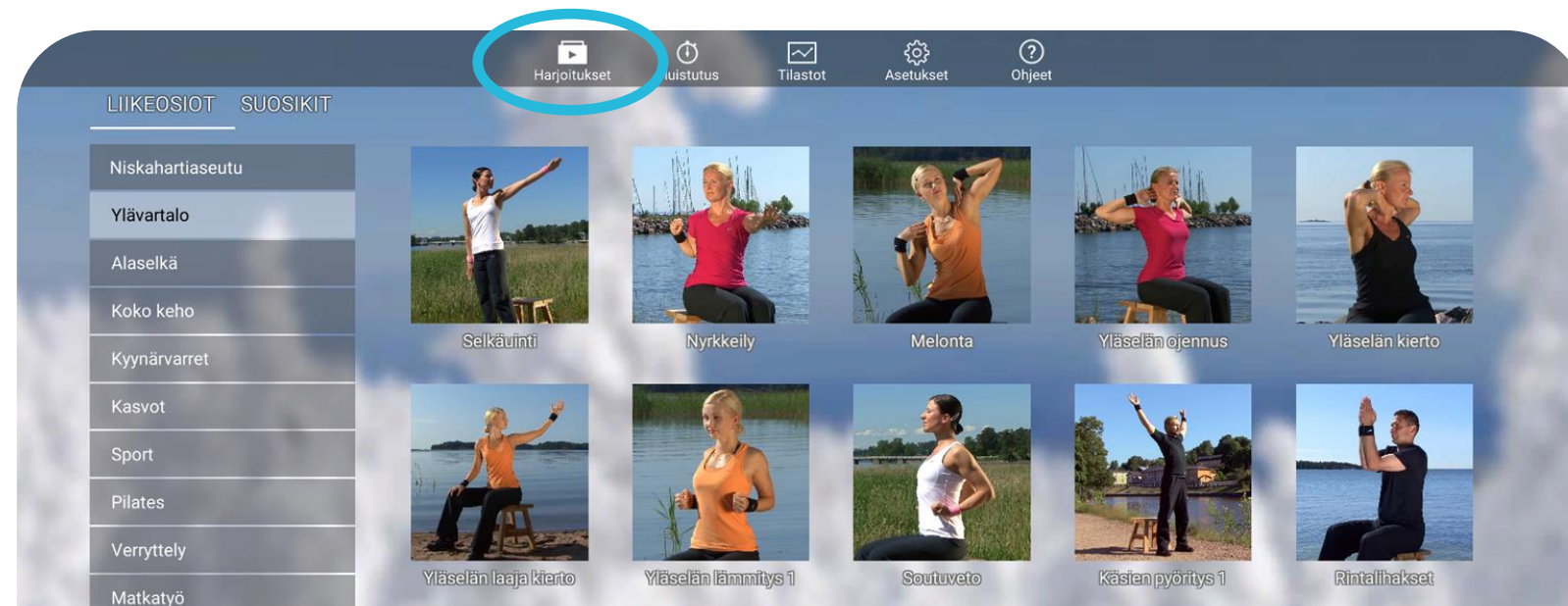
BREAK PRO PIKAOHJE 2023

MUISTUTUKSEN POP UP

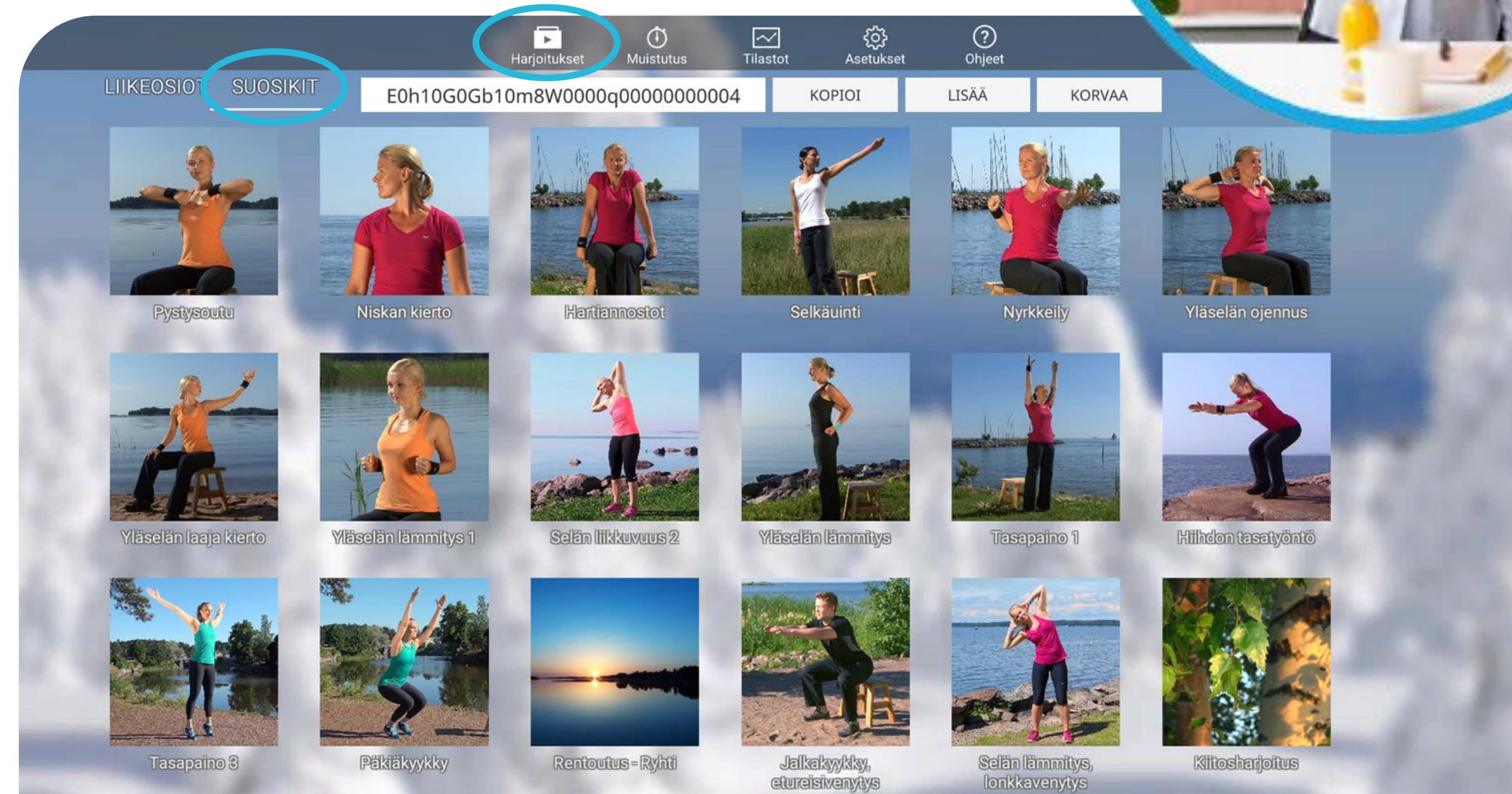


Muistutuksen TOISTO painikkeesta voit käynnistää harjoituksen heti tai selata harjoituksia. VALITSE HARJOITUS valinnalla pääset ohjelman liikevalikkoon.

HARJOITUSTEN VALINTA



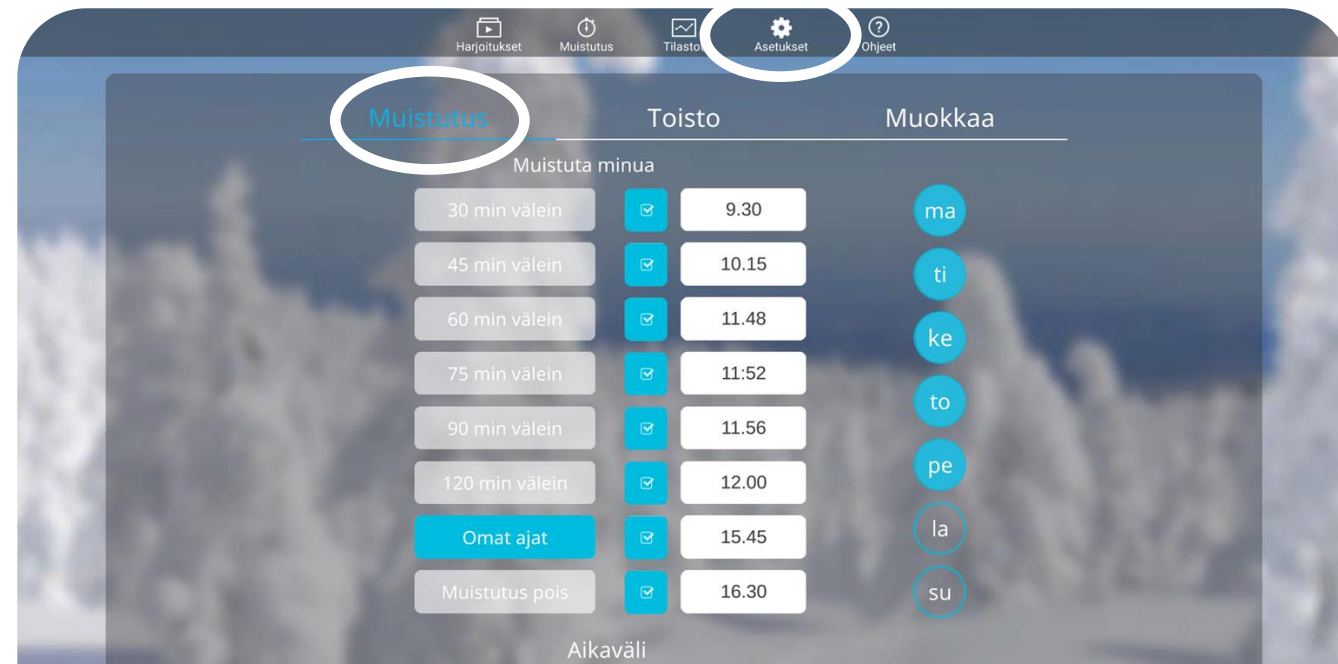
HARJOITUKSET osiosta voit valita liikeosion ja käynnistää haluamasi videon.



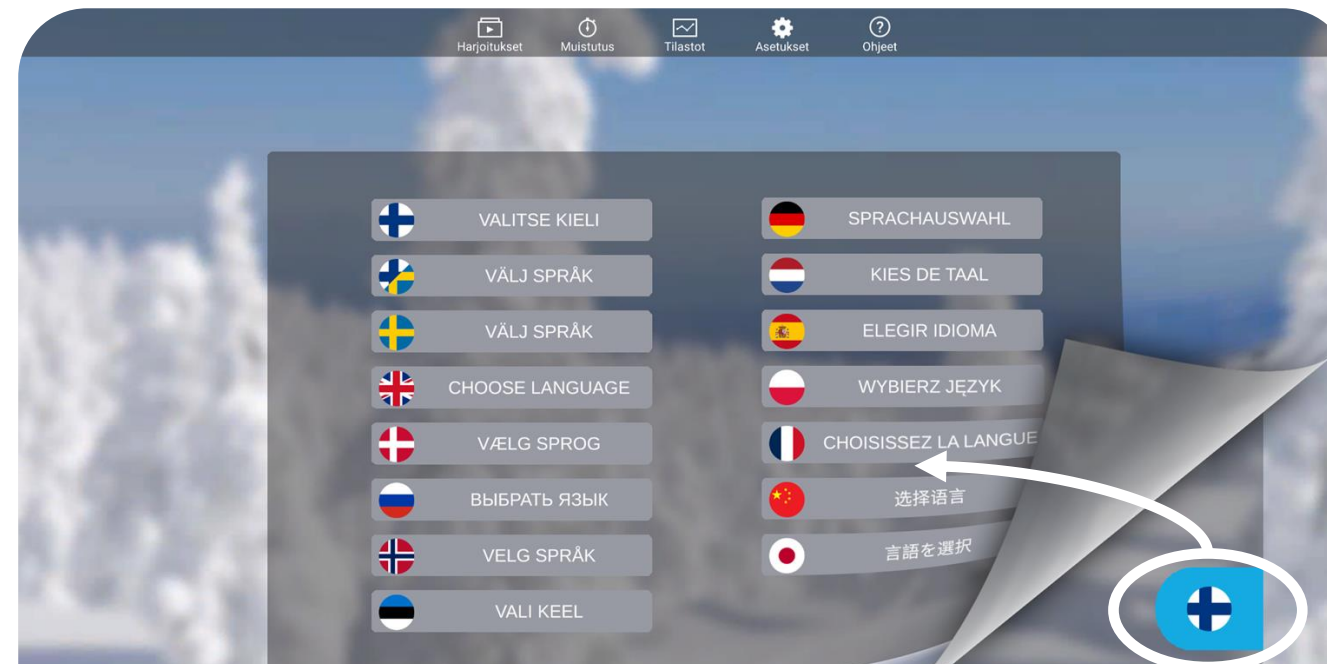
SUOSIKIT osiossa näet omat suosikki -harjoituksesi. Koodin avulla voit jakaa omat suosikki -harjoituksesi tai vastaanottaa sinulle jaetun koodin mukaiset harjoitukset.

BREAK PRO PIKAOHJE 2023

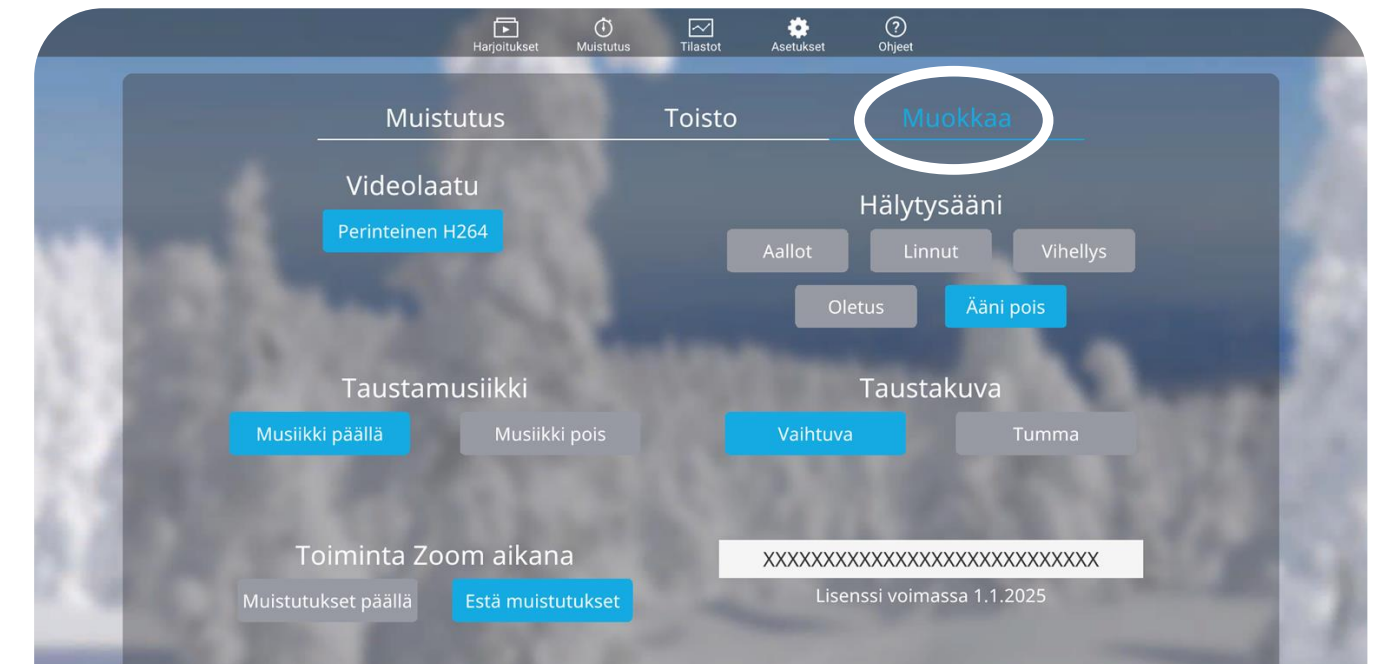
ASETUKSET



MUISTUTUS osiosta valitset millaisin aikavälein tai minä kellonaikoina haluat sovelluksen muistuttavan sinua.

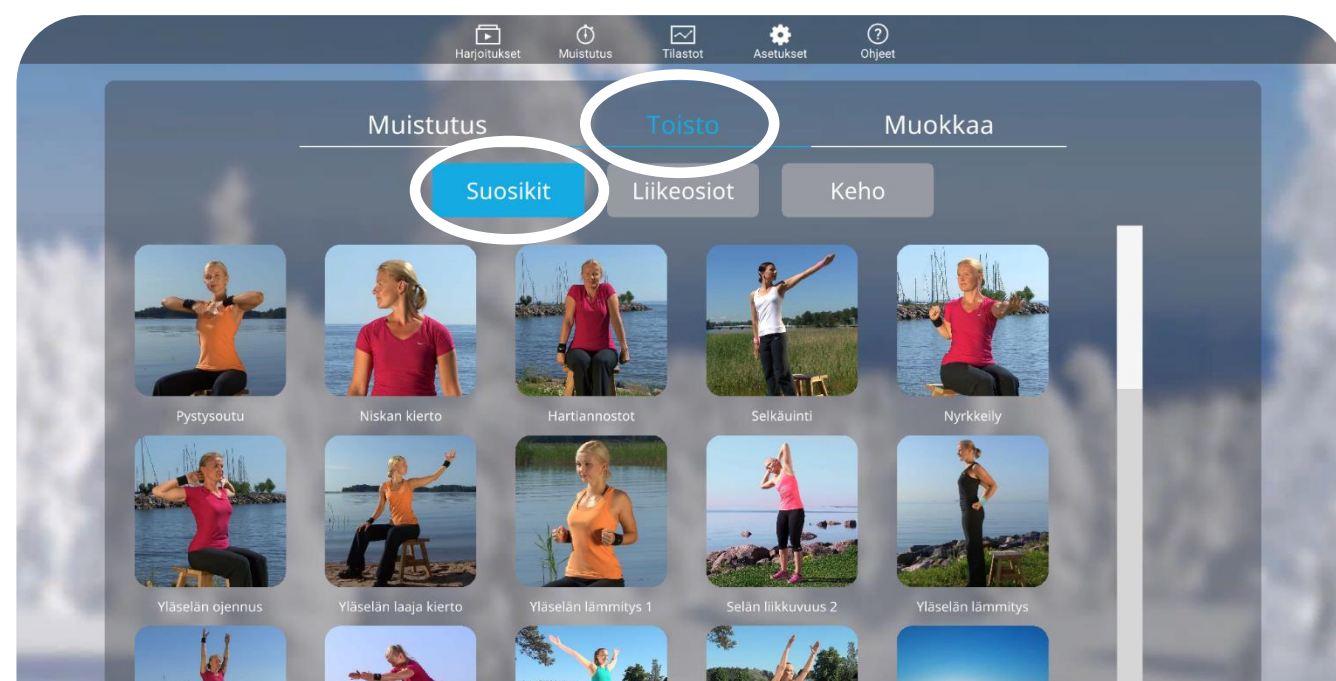


VALITSE KIELI osiosta voit valita tai muuttaa kielen.

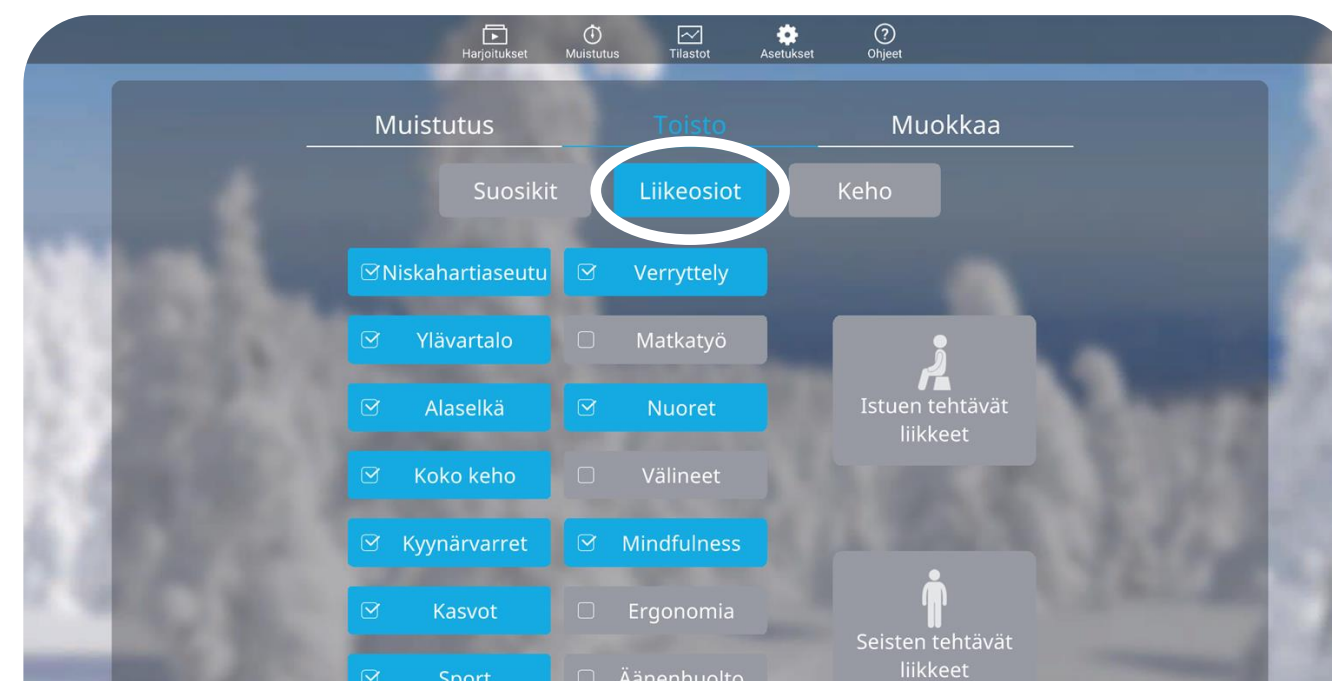


MUOKKAA osiosta voit muuttaa sovelluksen käyttöön liittyviä asetuksia.

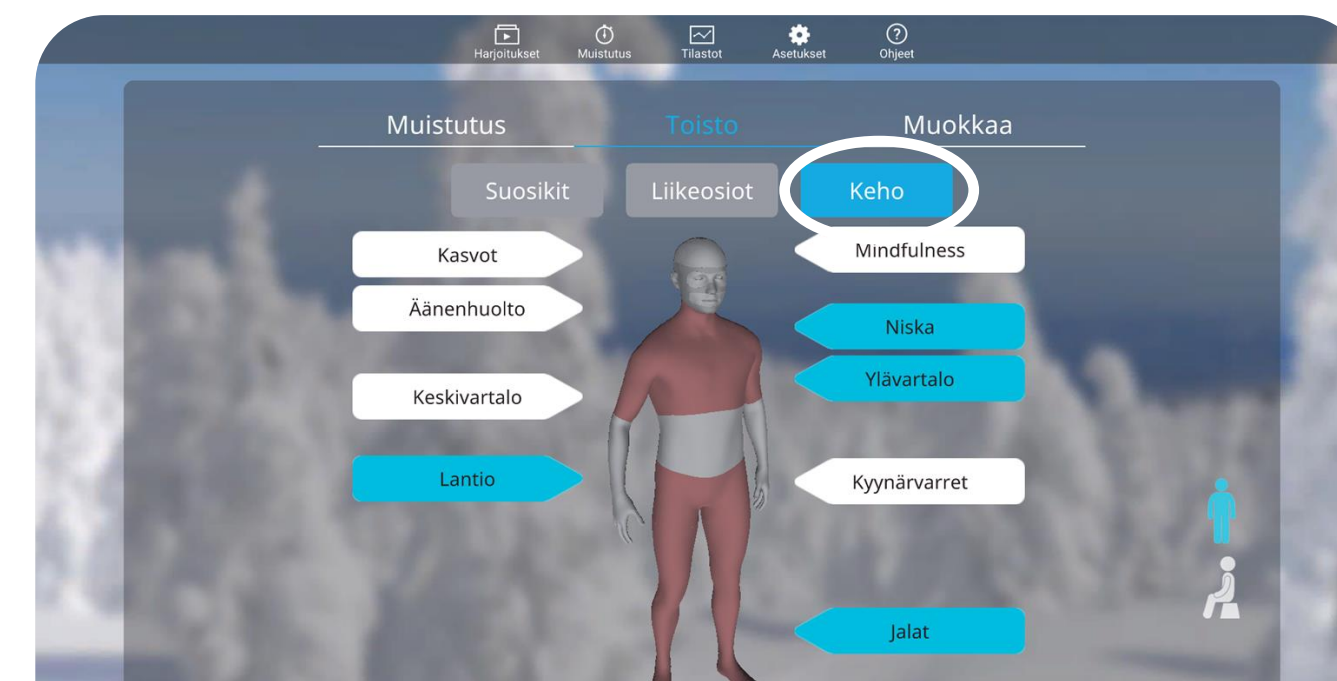
LIIKKEIDEN VALINTA: TOISTO osiosta valitset mitä liikkeitä sinulle ehdotetaan muistutuksen tullessa.



SUOSIKIT valinnalla sinulle näytetään videoita SUOSIKIT kansioistasi.



LIIKEOSIOT valinnalla sinulle näytetään videoita valitsemistasi liikeosioista.



KEHO valinnalla sinulle näytetään videoita valitsemistasi kehon alueista.