

BREAK PRO KÄYTTÖVINKIT 2022

BREIKKI PALAVERISSA

Lisää vireyttä ja yhteisöllisyyttä tauottamalla palavereita ja etäpalavereita BREAK PRO:n taukoliikunnalla. Teamsissa ja Zoomissa yhteinen BREAK PRO:n taukoliikunta onnistuu ruutua jakamalla. Halutessasi voit myös estää muistutukset aktivoimalla valinnan "Estä muistutukset".

Toiminta Teams/Zoom aikana

Estä muistutukset

MIKÄ ON SINULLE PARAS TAPA VALITA VIDEOITA?

Voit valita videon itse painamalla "VALITSE OHJELMA".



Voit käyttää "Satunnaistoisto" -asetusta, jolloin ohjelma toistaa sinulle haluamasi videot videotoisto -napista.

Videovalintoihin voit vaikuttaa "Asetukset" -sivulla valitsemalla "Käytä omia Suosikkeja" tai "Käytä seuraavia liikeosioita".



PIDEMMÄT HARJOITUKSET

Voit halutessasi valita "Verryttely" -osion pidempiä harjoitteita tai tehdä useamman taukoliikunnan peräkkäin. Videot toistuvat peräkkäin "Satunnaistoisto" -valintojesi mukaan.



BREAK PRO KÄYTTÖVINKIT 2022

ÄÄNIASETUKSET WINDOWS

Voit valita itsellesi mieluisan BREAK PRO:n muistutusäänen tai mykistää äänen "Asetukset" -sivulta. Toiminto on käytössä Windows tietokoneilla.

- Hälytysääni
- Aallot
 - Linnut
 - Vihellys
 - Oletus
 - Ääni pois

ISTUEN / SEISTEN TEHTÄVÄT LIIKKEET

Voit valita Satunnaistoistoon "Asetukset" -sivulta liikkeitä, jotka voit tehdä tilanteen tai toimintakykysi mukaan istuen tai seisten.

- Istuen tehtävät liikkeet
- Seisten tehtävät liikkeet

SIIRRÄ TARVITTAESSA TAUKOA

Muistutuksen aktivoituessa voit siirtää muistutusta helposti tarvittavan ajan 20-30-40 jne. min eteenpäin.

