

# UUSI OSIO: FYYSINEN TYÖ

Haluatko pysyä kunnossa fyysisessä työssä? Edistä hyvinvointiasi ja paranna virettäsi ottamalla BREAK PROn harjoitteet osaksi päivittäistä työtapaasi.

## BREAK PROn FYYSINEN TYÖ -osiosta löydät nyt harjoitteet

- ✓ Lämmittelyyn työpäivän alussa  
MIKSI? Lämmittely avaa lihakset ja nivelien liikeradat sekä herättää hermoston. Sillä ehkäiset turhia vammoja sekä parannat työturvallisuutta ja omaa hyvinvointiasi.
- ✓ Työpäivän aikaisiin vastaliikkeisiin  
MIKSI? Vastaliikkeet virkistävät kehoa ja mieltä sekä ehkäisevät lihasten ja nivelien kipuja ja kireyksiä.
- ✓ Työpäivän jälkeiseen palauttavaan venyttelyyn  
MIKSI? Venyttely auttaa palauttamaan lihakset lepopituuteen, vähentää kipuja ja kireyksiä sekä rentouttaa kehoa ja mieltä.



Voit ladata BREAK PROn myös henkilökohtaisille mobiililaitteillesi ja käyttää palvelua missä ja milloin vain. Ottamalla fyysisen työn harjoitteet osaksi arkeasi voit vaikuttaa siihen, että olkapäidesi liikeradat pysyvät kunnossa, alaselkäsi ei kipeydy ja polvesi mahdollistavat kivuttoman liikkumisen vielä työuran jälkeenkin. Mieti, mikä motivoi juuri sinua säännölliseen harjoitteluun, ja aloita kehostasi huolehtiminen jo tänään!