

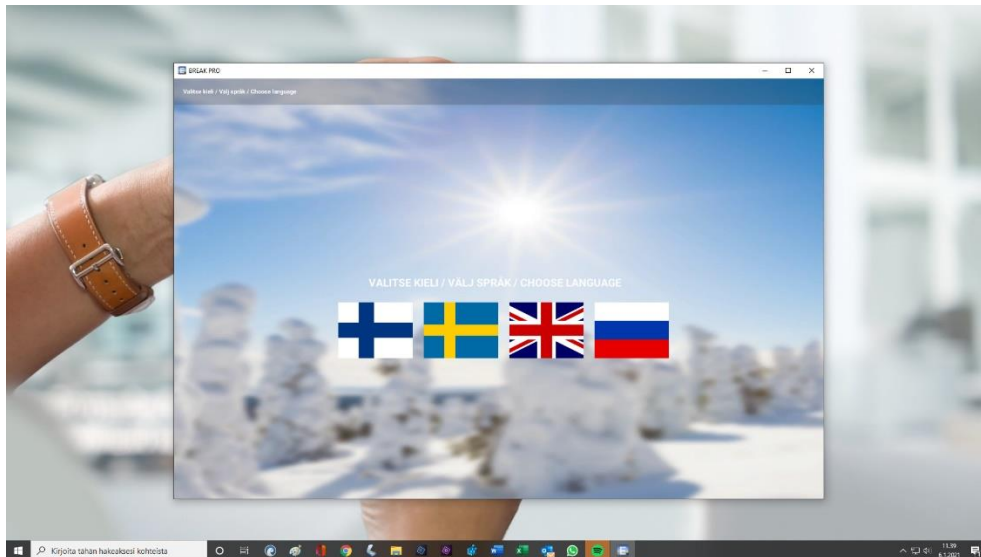
Stig upp, håll dig aktiv - ett nytt program påminner dig om minipauser.

Vi erbjuder vår personal tillgång till BREAK PRO-pausgymnastikprogrammet.

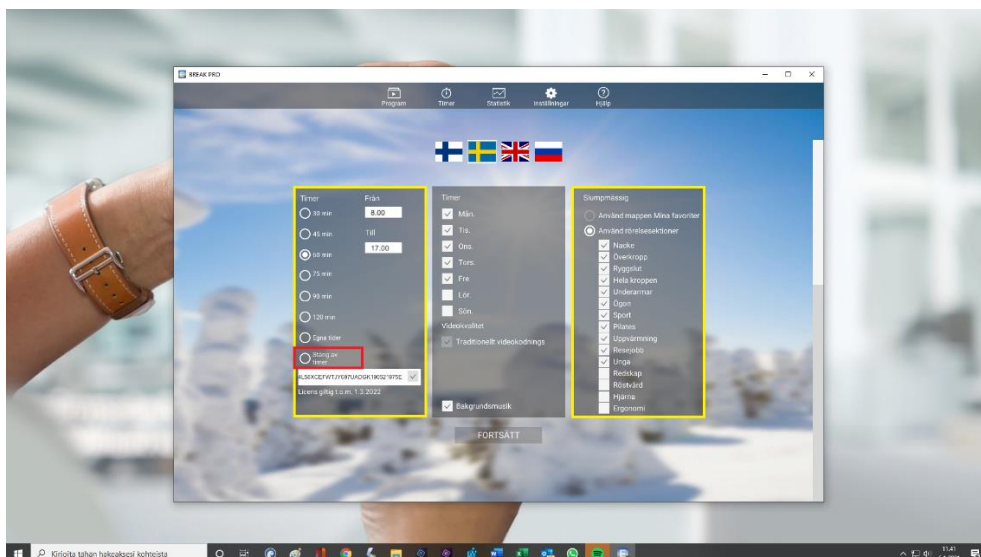
Programmet installeras på din dator av dataadministrationen.

Programmet påminner om pauser och hjälper dig att röra dig tillräckligt under arbetsdagen.

BREAK PRO är lätt att ta i bruk enligt följande



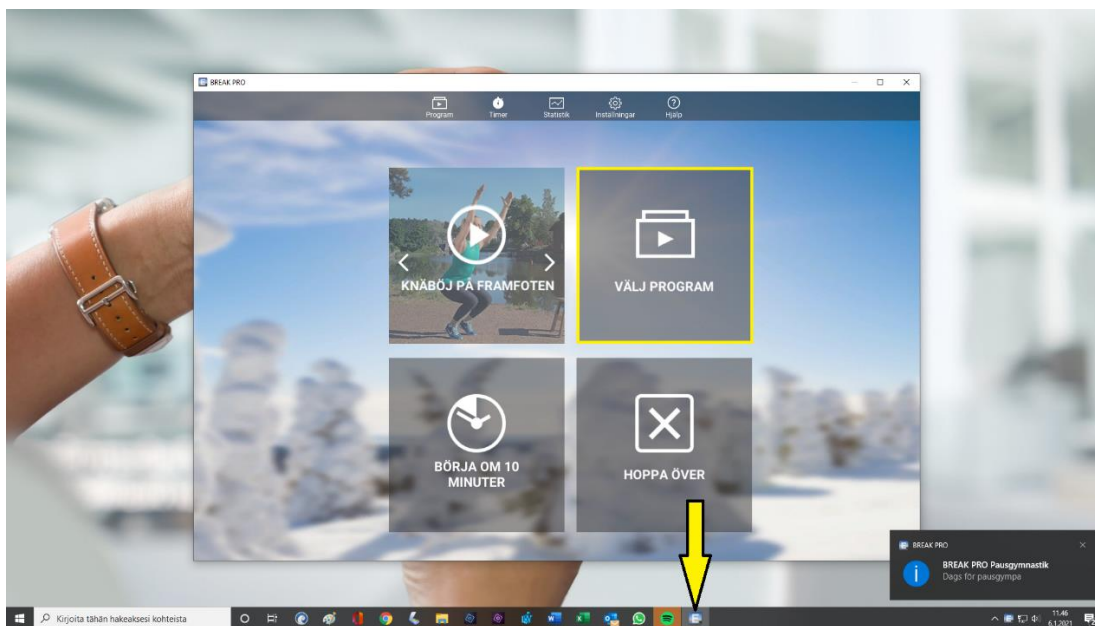
- Programmet startar automatiskt när datorn startas och vid ny inloggning.
- Vid första starten ber BREAK PRO dig välja språk.
- Väljer du inte språk utan stänger programmet ber programmet dig på nytt att välja språk när du loggar in på maskinen nästa gång. Programmet börjar inte påminna dig om pausgymna av sig själv.



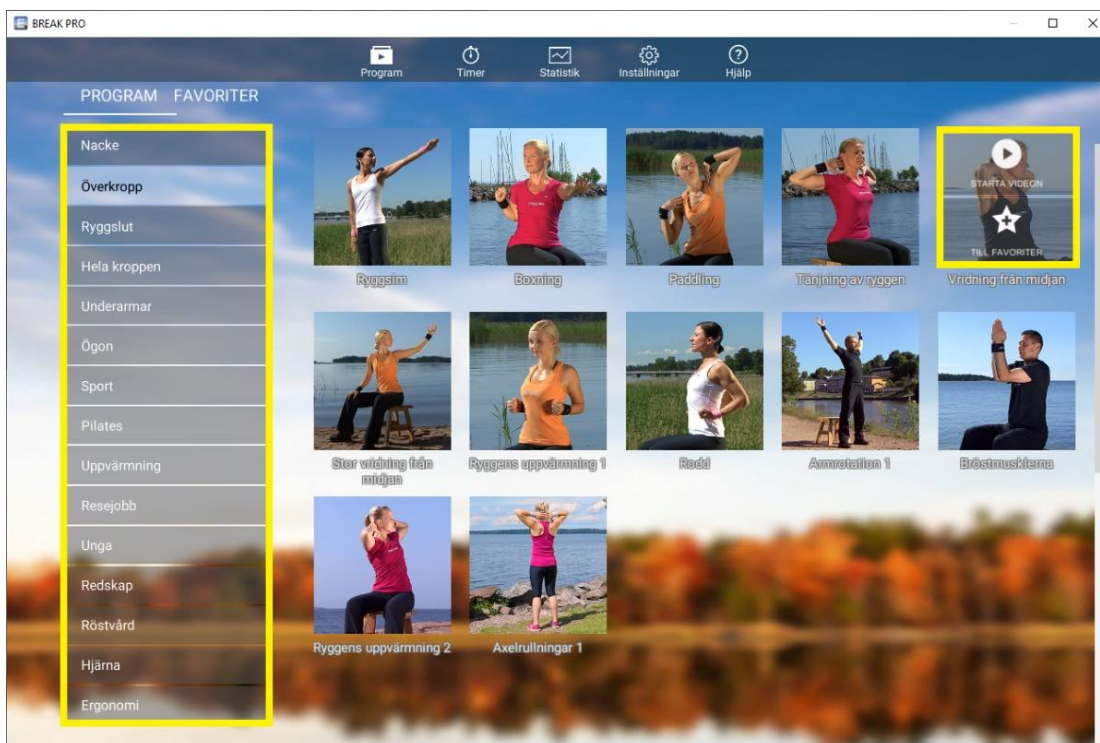
Efter språkvalet öppnas sidan Inställningar

- Välj påminnelseintervall (30-120 min) eller klockslag och gör den slumpmässiga upprepnings inställningar.
- Under Timer kan du också välja "Stäng av timer" om du inte vill ha påminnelser om pausgympan.
- Efter det här fungerar programmet automatiskt enligt dina inställningar. Du kan när som helst ändra dina val på inställningssidan.

Tips för användningen



- När BREAK PRO:s påminnelse aktiveras rekommenderar vi att du använder rutan "VÄLJ PROGRAM" som tar dig till programmenyn.
- Om BREAK PRO-rutan inte kan komma överst, klicka på aktivitetsfältets E-ikon (nertill på bilden).



- Kolla in i det stora urvalet rörelser i de olika programsektionerna, till exempel mindfulness, pilates, röstvård o.s.v.
- På övningsbilden kan du både starta videon och lägga till övningen i dina FAVORITER.

GOD PAUSGYMPA!