



1. Taukoliikuntaohjelman käynnistyessä ensimmäisen kerran – valitse käyttökieli ja millaisin aikavälein tai kellonajoin (Omat ajat) haluat tehdä taukoliikuntaa.

2. Määritä satunnaistoiston asetukset eli painaessasi **ALOITA HETI** - nappia,

haluatko katsoa videoita Omat suosikit –kansioista vai valitsemistasi liikeosioista.

3. Paina Jatka tai sulje ohjelma.

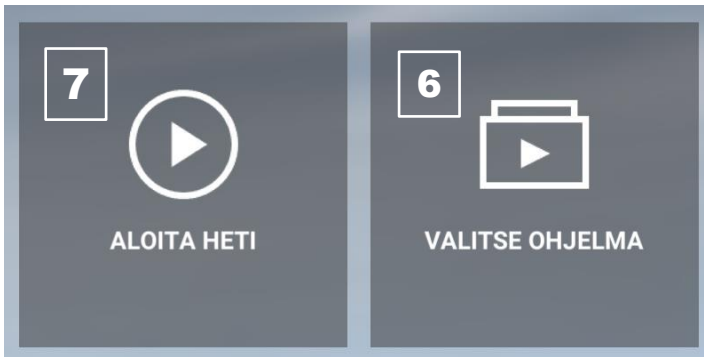


4. Ohjelman toimintoihin pääset ylälaidan navigointi-ikonien avulla.

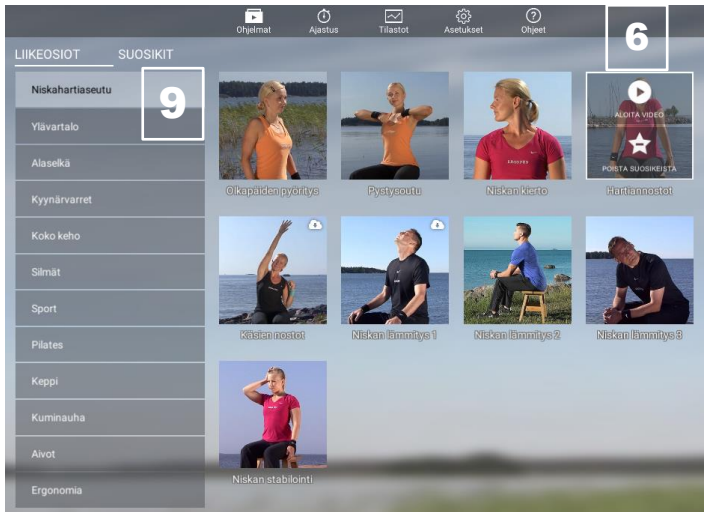
5. Ylälaidasta löytyvät

- Ohjelmat –liikevalikko
- Ajastus – videon aloitusikkuna
- Tilastot – oman käyttöaktiivisuuden seuranta
- Asetukset – omat asetukset (Kieli, Ajastusaika, Satunnaistoiston asetukset)
- Ohjeet



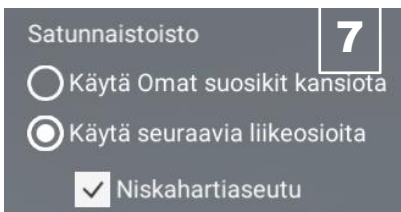


6. Valitse ohjelma –napilla pääset liikevalikkoon valitsemaan liikkeitä eri liikeosioista.

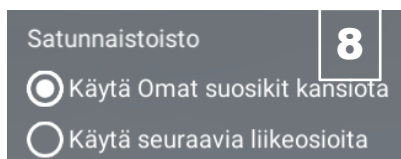


7. Aloita heti –napilla ohjelma arpoo videon käyttäjän Asetukset sivulla tekemien Satunnaistoisto –asetuksien mukaan.

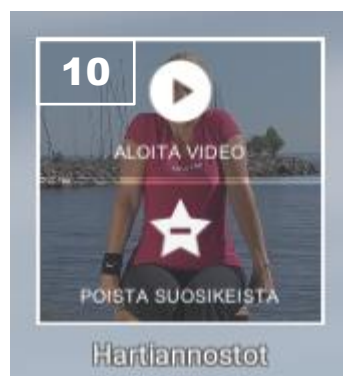
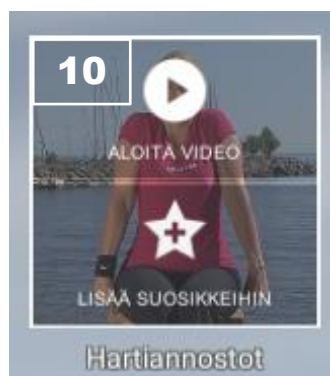
8. Kun Omat suosikit kansiossa on vähintään 3 liikettä – Aloita heti –nappi toistaa Omat suosikit –liikkeitä järjestyksessä, jos se on valittu Satunnaistoiston asetukseksi.

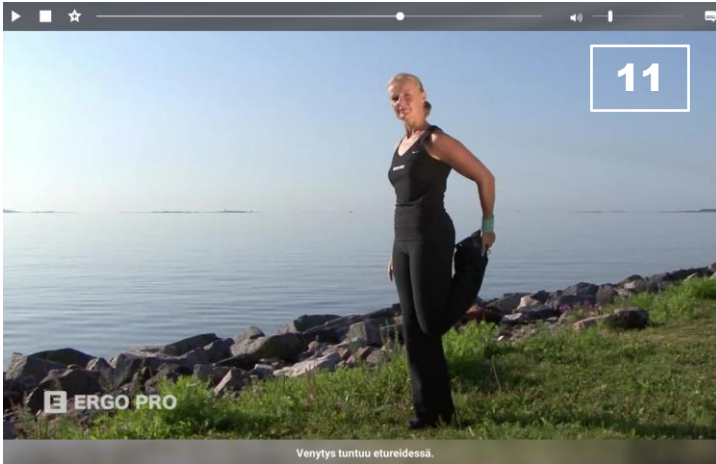


9. Omat suosikit –kansioon pääset liikevalikosta.



10. Omat Suosikit kansioon voit lisätä tai poistaa liikkeitä ” + ” ja ” - ” –toiminnoilla.

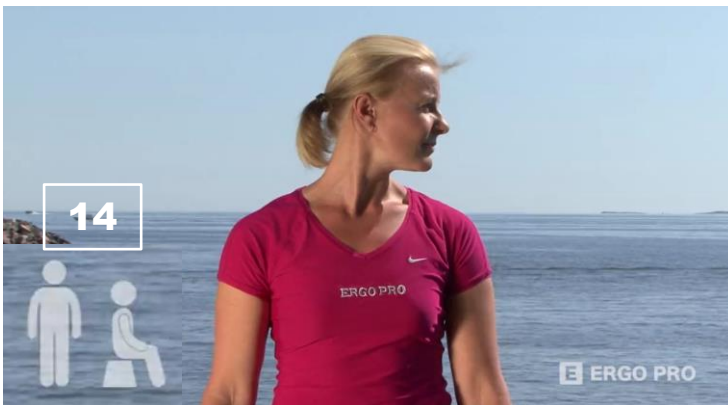




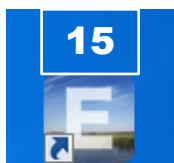
11. Videopainikkeet vasemmalta oikealle
 - Play/Pause
 - Stop
 - Lisää suosikkeihin / Poista suosikeista
 - Videon seekbar / Videoslidleri
 - Äännet päällä / pois
 - Äänen säätö
 - Tekstitys päällä / pois



12. Omat käyttötilastot löytyvät ylälaidan "Tilastot" -ikonista.
13. Voit tehdä kaikki liikkeet myös ilman välinettä.



14. Jos videon liikekuvassa on sekä istuva että seisova hahmo, on seisten tekeminen suositeltavaa, koska se lisää tehokkaammin verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.
15. Ohjelmaa pääset milloin tahansa käyttämään Työpöydän Break Pro –pikakuvakkeen kautta.



**Hyvää taukoliikuntaa –
jotta Sinä voit paremmin!**

