

TAUKOLIIKUNTAOHJELMA KOKO HENKILÖSTÖLLE HENKILÖKOHTAISILLA AJASTUKSELLA



TAKE ACTION!



HYVINVOINTI RAKENTUU
ARKIPÄIVÄN PIENISTÄ
VALINNOISTA JOITA
TEHDÄÄN SÄÄNNÖLLESTI!



TAUKOLIIKUNTA ON
TÄRKEÄ OSA HYVÄÄ
ERGONOMIAA!

LAITILAN KAUPUNKI OTTAA KOEKÄYTTÖÖN BREAK PRO TAUKOLIIKUNTAOHJELMAN

Edistyksellinen näyttöpäätteellä toimiva taukoliikuntaohjelma.

Ohjelman säännöllinen käyttö parantaa työhyvinvointia ja vähentää niskahartiaseudun, alaselän ja hiirikäden oireiluja.

Ohjelma sisältää 84 kpl noin 1 min pituisia taukoliikunta –video-ohjelmia.

Videot on kuvattu Etelä-Suomen parhaissa rantamaisemissa.

Ohjaajajäinä ovat Sami Kuronen (suomi), Benny Törnroos (ruotsi) ja Richard Stanley (englanti).

Ohjelma käynnistää taukoliike -ohjauksen käyttäjän valitsemalla vakiomuistutuksella 30, 45, 60, 90 tai 120 min välein tai määritellyin kellonajoin.

Ohjelman käynnistyessä **valitse kieli** Suomi / Ruotsi / Englanti.
Tee valintasi, **kuinka usein** haluat tehdä taukoliikuntaa.
Paina sen jälkeen **Jatka**.



Ergo Pro Oy

www.ergopro.fi
info@ergopro.fi

+358 40 506 8919
+358 44 022 9002