

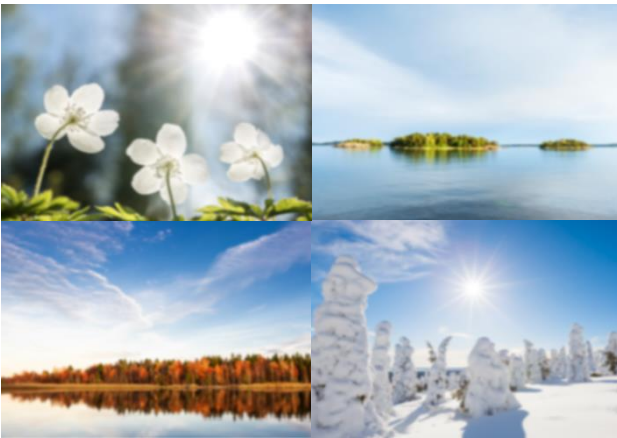
BREAK PRO

Taukoliikuntaohjelma

Vuosi 2020 v. 3.4



BREAK PRO Taukoliikunta 3.4 version uusi sisältö



1. Uusi osio: Äänenhuolto

- Äänenhuollolla kehität hyvän äänen tuottamista. Parhaimmillaan äänen lämmittely toimii niin fyysisenä kuin henkisenä valmistautumisena töihin ja tuleviin puhetilanteisiin.
- Terveen äänen tuottamiseen tarvitaan hyvä hengitys, ryhti, lihasten rentous ja äänen resonoituminen rintakehässä sekä suun ja pään onteloissa ja hyvä artikulointi.
- Harjoitteet soveltuvat kaikille puhetyötä tekeville kuten asiakaspalvelijoille, opettajille, myyjille, kouluttajille jne.

2. Vuodenaikojen mukaan vaihtuvat taustakuvat

- Ohjelman taustakuva vaihtuu: kevät, kesä, syksy ja talvi

3. Yhteensä 12 kpl uusia videoita

- Äänenhuolto-osio: 5 videota
- Niskahartiaseutu: 1 video
- Alaselkä: 1 video
- Sport: 1 video
- Verryttely: 1 video
- Matkatyö: 1 video
- Nuoret: 2 videota

4. Lisätietoja

- Videoihin on tehty laadun parannus, remasterointi.
- Mobiiliversiossa on mukana "Lataa kaikki videot" -ominaisuus.
- Yhteensä 108 kpl taukoliikuntaohjelmia