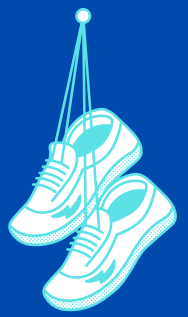




Fysioterapeuttien ja voimistelijoiden sitouttaminen ammattinsa digitaaliseen suoritukseen fyysisen harjoituksen etäohjauksen saamiseksi

VINKKEJÄ ETÄTYÖN LIKKUMISEEN



LIKKUA!

IHMISINÄ MEITÄ EI OLE SUUNNITeltu PYSYMÄÄN PAIKALLAAN PITKIÄ AIKOJA. VÄLTÄ OLEMASTA YHDESSÄ ASENNOSSA YLI 45 MINUUTTIA. TÄMÄ ON AVAIN SELKÄRANGALLE, SILMILLE, AIVOILLE JA KOKO KEHOLLESII. LIKETAUOT OVAT VÄLTÄMÄTTÖMIÄ KOKO KEHON ENERGIAN VIRKISTÄYTYMISELLE.



VENETTÄ JA VAHVISTA!

KEHOMME, ETENKÄÄN SELKÄRANKA, EI OLE SOPEUTUNUT TARPEEKSI NOPEASTI TUKEMAAN PITKÄAIKAISTA LAITTEEN KÄYTTÖÄ JA ISTUMISTA. VENYTÄ SIIS VARTALON ETUOSAN LIHAKSIA JA VAHVISTA TAKAOSAN LIHAKSIA.

VALMISTA ITSESI (JA PÖYTÄSI) MENESTYKSEEN!

VAIHTOEHTO: SEISO JA ISTU HELPOTTAMAAN LIKKUMISTA KOKO PÄIVÄN AJAN.

JALAT: PIDÄ JALAT LITTEINÄ, POLVET 90 ASTEEN KULMASSA.

LANTIO: ISTU MUKAVASTI; VÄLTÄ LIALLISTA PYSTYSUORAA TAI VÄÄNTYNYTTÄ ASENTOA.

KÄDET: TUE KÄSIÄSI.

PÄÄ/HARTIAT: ASETA NÄYTTÖ SILMIEN KORKEUDELLE ISTUESSASI PYSTYSUORASSA JA SORMENPÄÄT KOSKETTAVAT SITÄ.



MOVEMENT BUDDY!

HANKI PUHELIMESI - ASETA AJASTIN 45 MINUUTIKSI MUISTUTTAMAAN SINUA, ETTÄ ON AIKA LOPETTAA LIIKE! KEHOSI JA TUOTTAVUUSTASOSI KIITTÄVÄT SINUA!

TIESITKÖ?

PÄÄSI PAINAA JOPA 8KG!

OLE TIETOINEN ASENTOSI JA ESTÄ KANNETTAVAN TIETOKONEEN KUMARTUMINEN PAINAMASTA SINUA. JATKA LIKKUMISTA VAPAUTTAAKSESI JÄNNITYSTÄ ONNELLISEMMAKSI JA TERVEEMMÄKSI!



Lisätietoa REBALANCEista löytyy verkkosivuiltamme, Facebookista ja LinkedInistä.

Yhteistyökumppanit:

