



Pausit version 1.9 – Användarmanual

Välkommen!

Med en liten insats kan du nå en stor effekt!

Dagens samhälle och arbetsliv kännetecknas av krav på ett ständigt högt tempo, effektivitet och konkurrens. Det är viktigt för både kropp och själ med variation och tid för återhämtning.

Niklas Palmér, VD

Innehållsförteckning

Innehåll

Med en liten insats kan du nå en stor effekt!	2
Introduktion till programmet	3
Så här används programmet	3
Övningsfönstret	4
Menyknappar i övningsfönstret	4
Tidsaxeln	5
Ljudsignaler under en övning	5
Symboler i form av pilar under en övning	5
Tränaren roterar	5
De olika typerna av övningar	6
Problemstyrning	6
Inställningsmöjligheterna i detalj	7
Fliken - Info.....	7
Fliken - Tider	8
Fliken - Övningar	9
Fliken – Borttagna övningar	9
Fliken – Utseende, språk	10

Introduktion till programmet

Pausit-programmet är gjort för alla sorters användare som känner att de under arbetsdagen har ett behov att röra på sig för sitt välbefinnande. Manualen beskriver det vanligaste sättet att använda programmet, men det mesta går att ställa in så det passar dig och dina behov exakt. Se avsnittet **Inställningsmöjligheterna i detalj** senare i denna manual för utförligare beskrivning.

För installationsanvisningar se avsnittet – **Installation** på sidan 11.

Så här används programmet

Programmet visar dig övningar vid de tidpunkter som du ställt in i systemet. När det är dags att genomföra en övning kommer din tränare in på skärmen, stannar upp och väntar på att du skall klicka på **Ja**, **Senare** eller **Hoppa över**. Hela tiden kan du fortsätta med din arbetsuppgift. Datorns fokus ligger kvar i den applikation du för tillfället jobbar med.



Tränaren vandrar in i skärmens nedre högra hörn och föreslår att det är dags för en övning.

Väljer du **Senare** står tränaren kvar och väntar på att du skall bli klar med det du håller på med för tillfället. När det passar att träna klickar du på **Ja** och övningen börjar. Väljer du **Hoppa över** så avslutas passet och tränaren återkommer först vid nästa schemalagda träningstillfälle. Om tränaren visas när du inte är på din arbetsplats så kommer den stå kvar och vänta i 20 minuter för att sedan försvinna och visas vid nästa träningstillfälle.

När träningen börjar visas övningsfönstret på skärmen.

Övningsfönstret



Du kan när som helst under träningen använda meny knapparna för att ändra dina inställningar.

Menyknappar i övningsfönstret



Problemstyrning

Ger möjlighet att ställa in ett område där du har besvär och då ges övningar som fokuserar på träning/stretchning av det specifika området. Se avsnittet **Problemstyrning** senare i denna manual.



Beskrivningstext

Visar utöver den animerade tränaren också en beskrivningstext som beskriver hur övningen går till.



Markering

Genom att klicka på detta menyalternativ visas en röd markering i stretchningsövningarna vilken muskelgrupp som övningen fokuserar på. Detta för att få bekräftelse att övningen utförs på rätt sätt.



Inställningar

Här görs alla inställningar av programmet. Se avsnittet **Inställningsmöjligheterna i detalj** för utförlig beskrivning.



Ta bort övning

Genom att klicka på denna knapp under en pågående övning avbryts övningen och den plockas även bort från de övningar som programmet kommer att använda sig av framöver. För att återaktivera övningen se avsnittet **Inställningsmöjligheterna i detalj** senare i denna manual.

Tidsaxeln



Längst ner i övningsfönstret visas tidsaxeln som fylls i blått för att indikera kvarstående tid på träningspasset och respektive övning. En övning slutar och en annan börjar vid de vertikala strecken på tidsaxeln. Med pausknappen till vänster kan du tillfälligt pausa övningen.

Ljudsignaler under en övning

Vid övningar då det är svårt att följa tränaren på skärmen hörs en kortare ljudsignal för att indikera att övningen är slut.

Symboler i form av pilar under en övning

Vid tryckövningar illustreras det tryck som övningen innehåller med hjälp av tydliga pilar.



Tränaren visar en tryckövning. Pilen visar det tryck som skall appliceras och i vilken riktning.

Tränaren roterar

Under vissa övningar roterar kameran runt tränaren för att visa övningen från flera vinklar för att ge bästa möjliga instruktion av hur övningen skall utföras.



Exempel på en övning där kameran roterar runt tränaren.

De olika typerna av övningar

Övningarna är grupperade i åtta grupper för att du som användare av programmet skall kunna anpassa vilka övningar som du vill träna.

Grupperna är; Nacke, axlar, bröst, ländrygg, hand/arm, höft, fot och balans. Utöver det är övningarna indelade i sittande och stående även detta kan väljas av användaren se avsnittet **Inställningsmöjligheterna i detalj**.

Problemstyrning

Genom att markera på tränaren i vilken del av kroppen som du har besvär med, kommer anpassade övningar till aktuella området att väljas ut. Detta för att du på ett enkelt och effektivt sätt skall kunna träna och stretcha de muskler och leder i ditt besvärs område.



Genom att föra musen över tränaren markeras olika områden. Ovan är det axlarna som kan väljas genom att klicka med musen.

Totalt är det tolv problemområden som identifierats och som programmet stödjer. Dessa är; Nacke, axlar, armbåge, hand, brösttrygg, ländrygg, bäcken, höft, utsida höft, knä, underben och fot.



Tips! Kom ihåg att variera dina övningar, ibland kan det vara stelhet i andra kroppsdelar som gör att du kompenserar med belastningssmärter som följd. Att göra varierande övningar hjälper till att identifiera sådan stelhet.

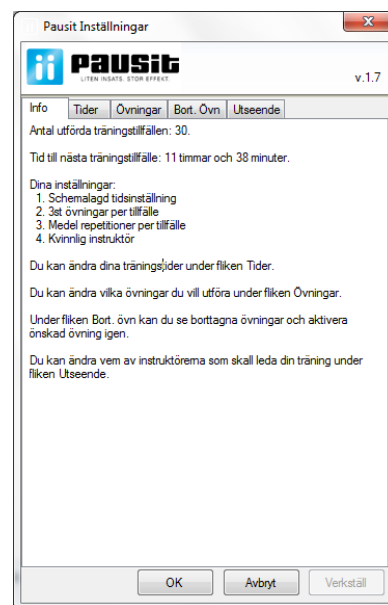
Inställningsmöjligheterna i detalj

Nedan beskrivs samtliga inställningsmöjligheter i programmet flik för flik. Inställningarna nås antingen från inställningsknappen i övningsfönstret eller genom att klicka med höger musknapp på pausit-ikonen nere till höger i aktivitetsfältet.

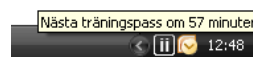


Fliken - Info

Under info-fliken visas det totala antalet träningstillfällen som du gjort samt hur lång tid det är till nästa träningstillfälle. Vidare visas en övergripande sammanställning av de inställningar du har gjort i programmet.



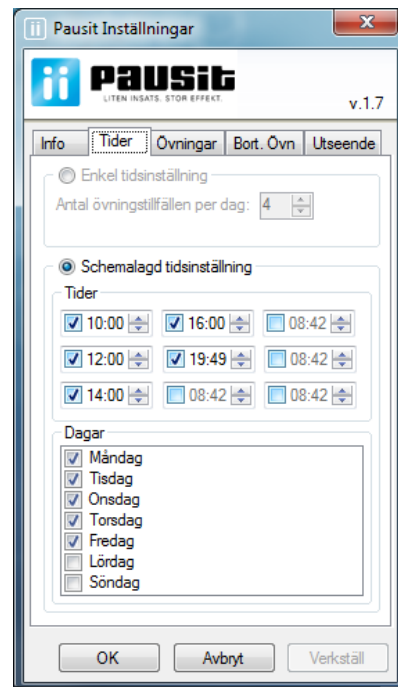
Tips! Om du vill veta hur långt det är kvar till nästa övning behöver du inte gå in i inställningar utan det räcker att placera musen över pausit-ikonen i aktivitetsfältet nere till höger på skärmen.



Fliken - Tider

Under fliken tider kan du schemalägga när träningspassen skall ske. **Enkel tidsinställning** innebär att det valda antalet övningar per dag fördelas enligt nedanstående modell över normal kontorstid vardagar 8-17.

Med **schemalagd tidsinställning** kan du ställa in egna tider för när det passar dig bäst att träna.



Tips! Kom ihåg att det inte är många övningar på en dag som är eftersträvsvärt utan det är lagom antal övningar som bryter av de stillasittande perioder varje dag som gör mest nytta.

Antal	Klockslag									
1	14:00									
2	11:00	14:00								
3	11:00	14:00	16:00							
4	9:00	11:00	14:00	16:00						
5	9:00	11:00	14:00	15:45	16:30					
6	8:45	10:45	11:30	13:30	14:30	16:00				
7	8:45	10:45	11:30	13:30	14:30	15:45	16:30			
8	8:30	9:00	10:45	11:30	13:30	14:30	15:45	16:30		

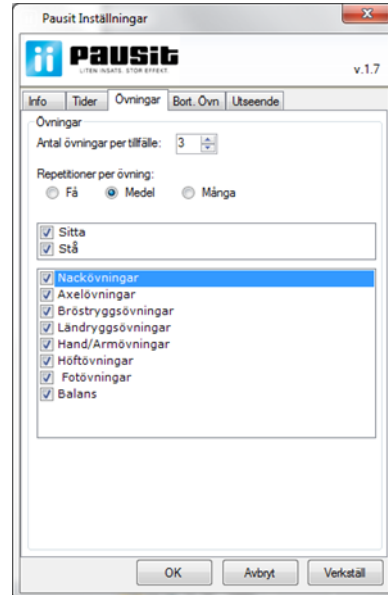
Fliken - Övningar

Genom att ställa in *Antal övningar per tillfälle* bestämmer du hur många övningar som skall ingå i varje träningspass.

Med *Repetitioner per övning* kan du bestämma hur många repetitioner tränaren skall göra av varje övning. Standardinställningen är *Medel*.

Genom att kryssa i eller ur kryssrutorna *Sitta* och *Stå* kan du styra programmet till att ge bara sittövningar, stående övningar eller både stående och sittande. Standardinställningen är att båda alternativen är ikryssade då det ger den mest omväxlande träningen.

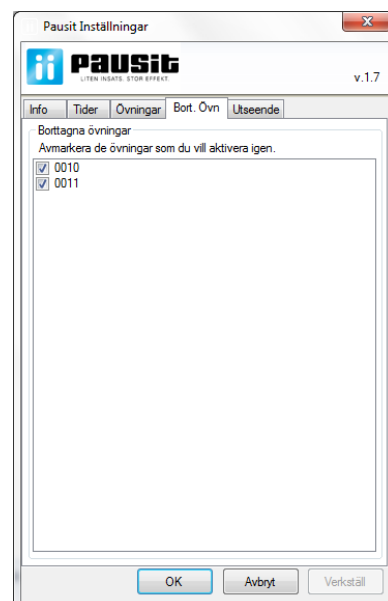
Kryssrutorna i nedersta listan aktiverar eller inaktiverar enskilda grupper av övningar. Standardinställningen är även här samtliga grupper då det ger den mest varierande träningen.



Tips! Kom ihåg att det inte är många övningar på en dag som är eftersträvansvärt utan det är lagom antal övningar som bryter av de stillasittande perioder varje dag som gör mest nytta.

Fliken – Borttagna övningar

De övningar som du valt att inaktivera med Ta-bort-knappen i övningsfönstret listas här så att du ta bort inaktiveringen genom att avmarkera den tillhörande kryssrutan.



Fliken – Utseende

Den sista fliken är *Utseende* där det går att välja mellan en manlig eller kvinnlig instruktör. Gör dit val genom att markera *Manlig instruktör* eller *Kvinnlig instruktör*.

Övrigt

Under övrigt finns inställningar som används när man vill köra programmet på storbild och starta övningarna automatiskt.

Visa övning i helskärm används då man vill se övningsfönstret i helskärm

Genom att kryssa i *Startar övningarna utan fråga* så startar övningarna automatiskt på den tid som man ställt in

Med pilarna upp och ner kan du välja mellan 5-60 sekunders *nedräkning innan övningarna* Startar.

Språk

Här kan du välja språk, välj mellan svenska, engelska eller norska

