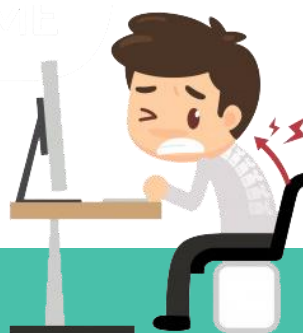


Apa itu X-BREAK?



* Duduk **STATIK** selama **2 JAM** akan beri kesan buruk pada kesihatan



Definisi

aktiviti regangan ringkas di ruang kerja & dilakukan semasa waktu bekerja

Penglibatan pekerja awam / swasta



berkumpulan / berseorangan

semua peringkat umur



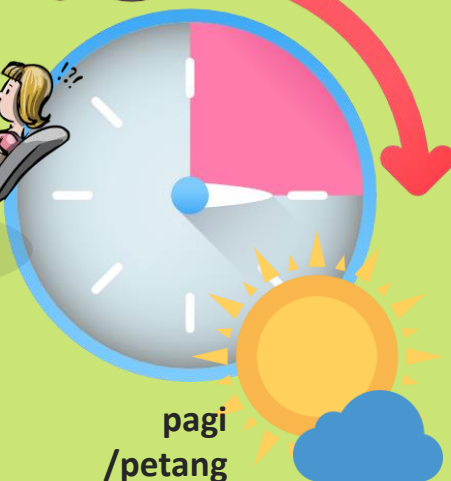
guna bebanan badan individu (body weight)



guna alatan loop band/ resistant band dll

ketika mesyuarat/ kursus/bengkel/ bincang dll

15min



Waktu & tempoh

Contoh pergerakan



naik turun tangga



berjalan pantas



lari / lompat setempat



senaman diiringi muzik

Rujukan lanjut: <https://www.infosihat.gov.my/>