

# HEATHILL

Upgrade Your Exercise



KÄYTTÖOHJE

**HUOMIOITHAN, ETTÄ HEATHILL-SOVELLUS ON OPTIMOITU KÄYTETTÄVÄKSI KANNETTAVALLA TIETOKONEELLA, JOSSA SUOSITTELEMME KÄYTTÄMÄÄN CHROME-SELAINTA. TÄSTÄ SYYSTÄ JOTKIN SOVELLUKSEN OMINAISUUDET EIVÄT VÄLTTÄMÄTTÄ TOIMI ASIANMUKAISESTI TABLETILLA TAI MOBIILILAITTEILLA. KOSKA MARKKINOILLA ON PALJON LAITTEITA JA SELAIMIA, EMME VALITETTAVASTI VOI TAATA, ETTÄ HEATHILL-SOVELLUS ON TÄYSIN YHTEENSOPIVA LAITTEESI JA/TAI SELAIMESI KANSSA.**

## ALKUTOIMET

### Liikuntakeskuksen omistaja (superuser):

- ▶ Rekisteröidy HEATHILL-järjestelmään osoitteessa: [www.heathill.com/application/users/register](http://www.heathill.com/application/users/register).
- ▶ Käy aktivoimassa sähköpostiisi saamasi linkki, jonka avulla oma profiilisi viimeistellään HEATHILL-järjestelmään.
- ▶ Kirjaudu HEATHILL-järjestelmään osoitteessa: [www.heathill.com/application/users/login](http://www.heathill.com/application/users/login).
- ▶ Luo HEATHILL-järjestelmässä ADD INSTRUCTOR/STAFF -painikkeella käyttäjäprofiili ohjaajalle, joka käyttää HEATHILL-sovellusta ryhmäliikuntatuntien (jäljempänä ohjelmien) tekemiseen ja esittämiseen.
- ▶ Luo jokaiselle HEATHILL-sovellusta käyttävälle ohjaajalle oma käyttäjäprofiili (Position: Instructor).
- ▶ Täytä ohjaajan tiedot hänen omilla tiedoillaan (ohjaajan sähköposti ja puhelinnumero)
- ▶ Määrittele ohjaajan salasana HEATHILL-järjestelmään ja ilmoita se ohjaajalle.

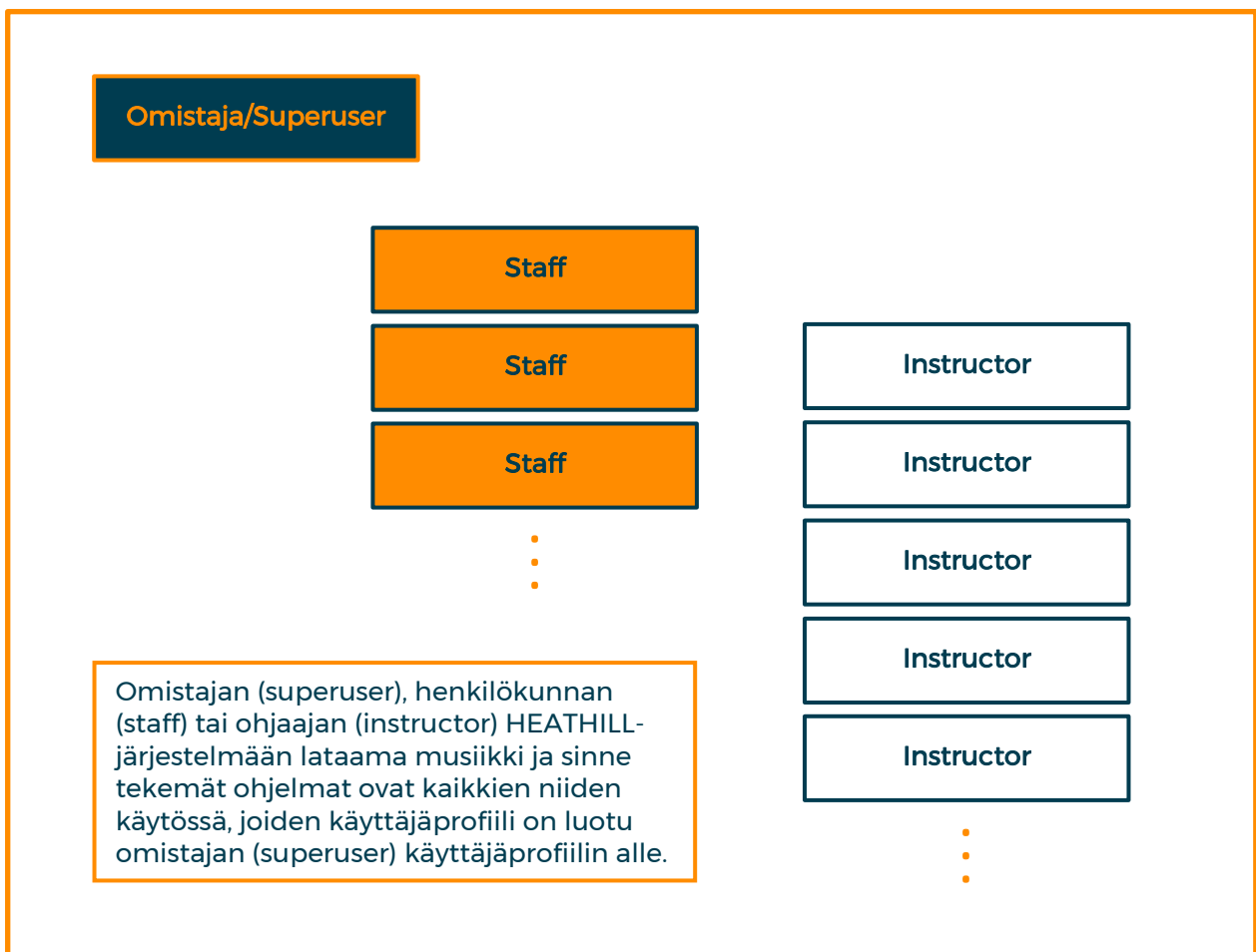
### Ohjaaja (instructor):

- ▶ Käy aktivoimassa sähköpostiisi saamasi linkki, jonka avulla oma ohjaajaprofiilisi viimeistellään HEATHILL-järjestelmään.
- ▶ Kirjaudu HEATHILL-järjestelmään osoitteessa: [www.heathill.com/application/users/login](http://www.heathill.com/application/users/login).
- ▶ Sähköpostiosoitteesi toimii käyttäjätunnuksena ja salasanasi saat liikuntakeskuksen omistajalta.
- ▶ Suunnittele ryhmäliikuntatunti (jäljempänä ohjelma) HEATHILL-sovelluksella ja esitä se asiakkaille ryhmäliikuntasalissa.

## Liikuntakeskuksen omistaja ja henkilökunta (staff):

Liikuntakeskuksen omistaja voi tarvittaessa luoda HEATHILL-järjestelmässä ADD INSTRUCTOR/STAFF -painikkeella käyttäjäprofiilin henkilökuntaansa kuuluvalla henkilöllä. Hänellä on profiilin luomisen ja sen aktivoimisen jälkeen samat oikeudet, mitä liikuntakeskuksen omistajalla on.

Jokaiselle henkilökuntakäyttäjälle pitää luoda oma käyttäjäprofiili (Position: Staff) samaan tapaan, miten ohjaajan profiili luodaan. Henkilökuntaprofiilin aktivoiminen tehdään samoin, miten edellä Ohjaaja-kohdassa on kerrottu.



## UUDEN RYHMÄLIIKUNTATUNNIN ("OHJELMA") TEKEMINEN

Täysin uuden ohjelman tekeminen aloitetaan kirjautumalla HEATHILL-järjestelmään ja klikkaamalla PROGRAMS-osiossa CREATE A NEW PROGRAM -painiketta. Anna ohjelmallesi nimi ja valitse, sisältääkö ohjelma musiikkia vai ei. Määrittele myös ohjelman pituus, jos se ei sisällä musiikkia.

### Ohjelma sisältää musiikkia:

Musiikkia sisältävän ohjelman tekeminen aloitetaan klikkaamalla PROGRAMS-osiossa MUSIC -painiketta sen ohjelman kohdalla, jota olet tekemässä. Jos musiikkikirjasto ei sisällä ohjelmassa käytettäviä lauluja, ne pitää siirtää kirjastoon LOAD MP3 -painikkeella. Huomioi, että siirrettävien laulujen tulee olla MP3-tiedostomuodossa. Musiikkikirjastoon lisätyt uudet laulut erottuvat kirjastossa jo olevista lauluista oranssilla tekstikehyksellä.

HEATHILL laskee musiikkikirjastoon lisättävien uusien MP3-muodossa olevien laulujen BPM-lukemat automaattisesti, mutta lukemat kannattaa tarkistaa itse vielä uudelleen. Jos HEATHILL laskee BPM-lukeman väärin, voit määritellä oikean lukeman myös itse:

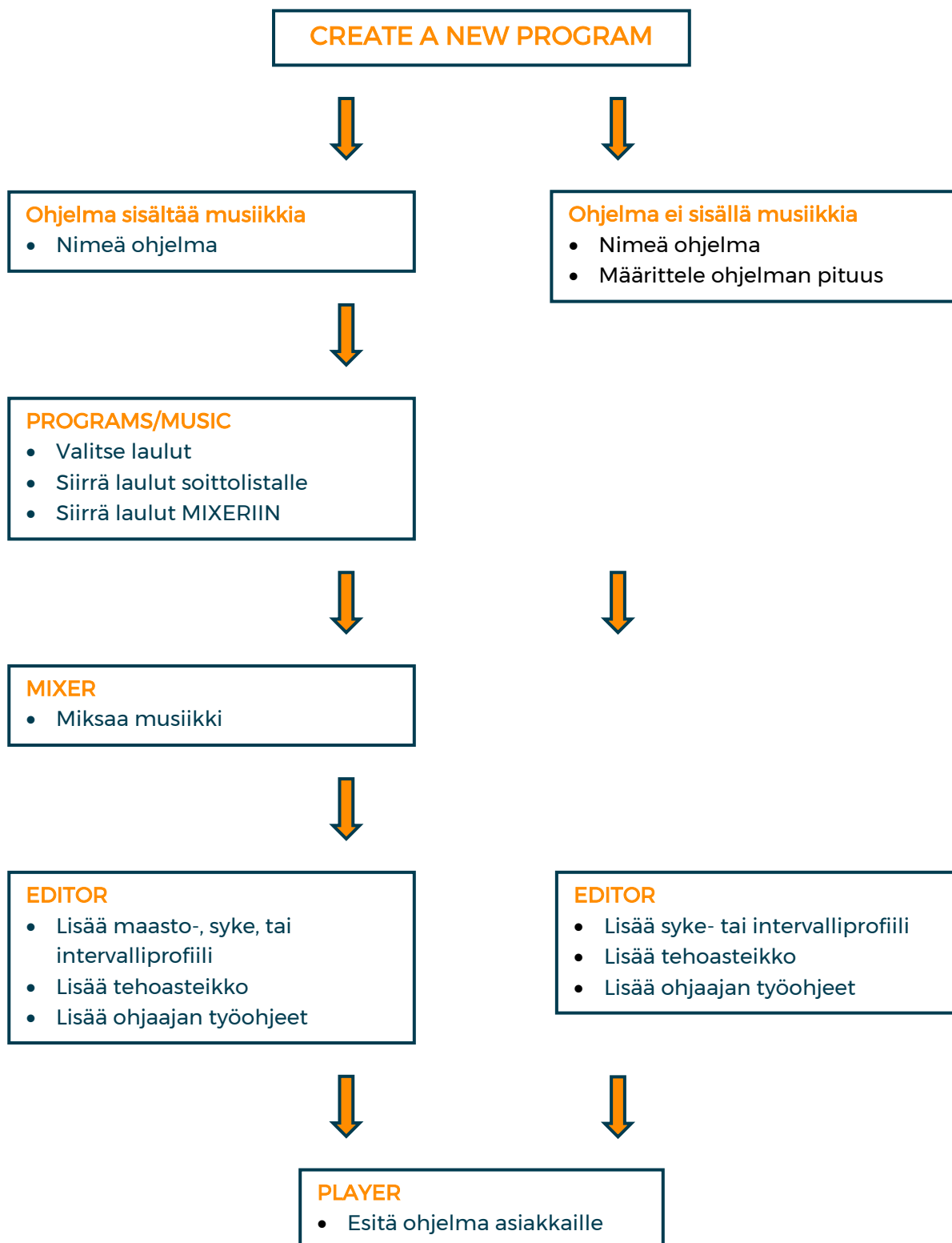
- ▶ Valitse tarkistettava laulu musiikkikirjastosta ja laita se soimaan.
- ▶ Naputtele tämän jälkeen TAP BPM -painiketta musiikin tahtiin niin kauan (noin 30 sekunnin ajan), että painikkeen vieressä oleva BPM-lukema vakiintuu.
- ▶ Hyväksy uusi BPM-lukema painamalla ACCEPT BPM -painiketta.
- ▶ Voit tarvittaessa nollata naputtelemalla saadun tuloksen RESET BPM -painikkeella, jos joudut suorittamaan BPM-laskennan uudelleen.

Pystyt muokkaamaan musiikkikirjastossa olevia lauluja niiden esittäjän ja laulun nimen osalta. Valitse ensin laulu musiikkikirjastosta. Muokkaa tämän jälkeen laulun esittäjää Artist-kentässä ja laulun nimeä Title-kentässä.

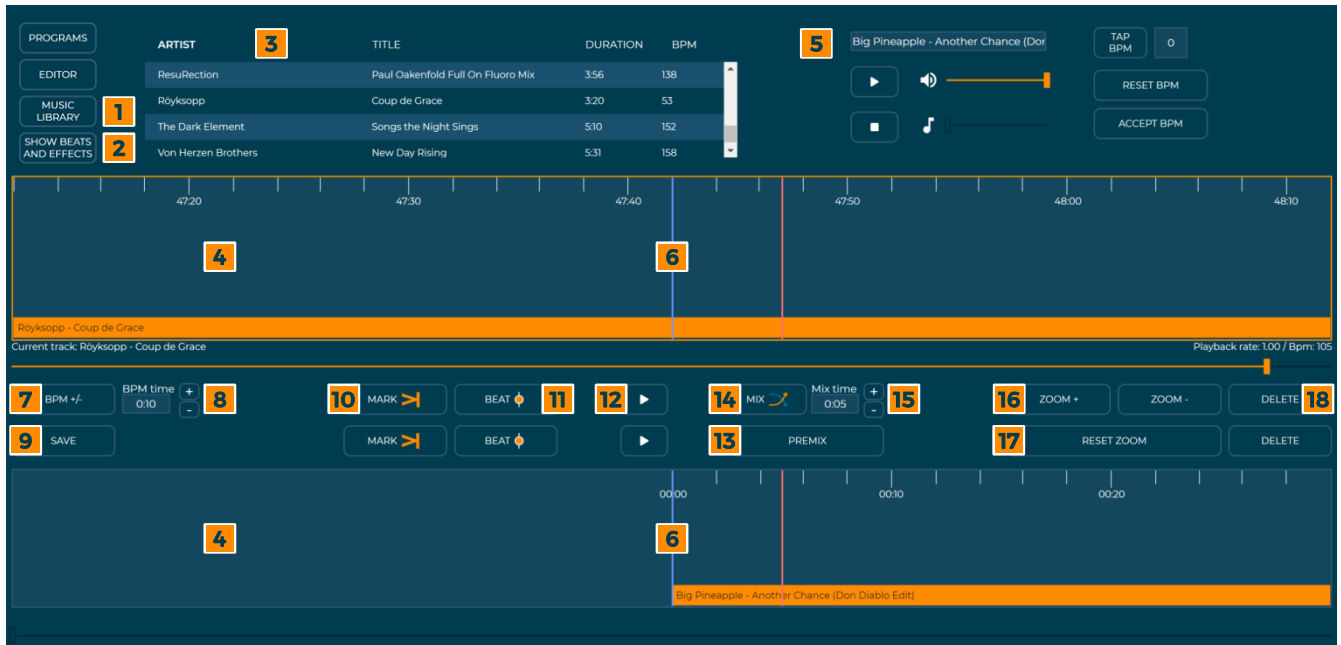
Valitse ohjelmassa käytettävät laulut musiikkikirjastosta ja siirrä ne soittolistalle ADD TO PLAYLIST -painikkeella. Kun kaikki ohjelmassa käytettävät laulut on siirretty soittolistalle, siirrä laulut MIXERIIN GO TO MIXER -painikkeella.

### Ohjelma ei sisällä musiikkia:

Ilman musiikkia olevan ohjelman tekeminen aloitetaan avaamalla PROGRAMS-listalta EDITOR-sovellus ja luomalla ohjelma INTERVAL PROFILE ja/tai HEART RATE CURVE -toiminnoilla.



## MIXER TÄLLÄ SOVELLUKSELLA MIKSAAT OHJELMASSA KÄYTETTÄVÄN MUSIIKIN TAUOTTOMAKSI KOKONAISUUDEKSI



- MUSIC LIBRARY** – Lisää musiikkikirjastosta lauluja ohjelmaasi.
- SHOW BEATS AND EFFECTS** – Lisää laulujen miksauskohtaan valmiita biittejä tai efektejä helpottamaan laulujen miksaamista.
- SOITTOLISTA** – Näyttää ohjelmaan valitut laulut ja niiden tiedot.
- LAULUPALKKI** – Siirrä miksattavat laulut soittolistalta laulupalkkiin tuplaklikkaamalla niitä.
- SOITIN** – Kun laulu on siirretty soittolistalta laulupalkkiin miksattavaksi, laulun BPM-lukemaa voi muuttaa klikkaamalla BPM-lukema aktiiviseksi ja syöttämällä lukemakenttään uusi BPM-lukema. Hyväksy uusi lukema painamalla ACCEPT BPM -painiketta. Huomaa, että MIXERIN soittimessa tehtävä BPM-muutos vaikuttaa vain soittolistalla olevan laulun BPM-lukemaan. Musiikkikirjastossa oleva BPM-lukema ei muutu.
- LAULUN SOITTOKOHTA** – Pystyviiva osoittaa laulun kulloisenkin soittokohdan.
- BPM +/-** – Eritahtisten laulujen BPM-lukemien yhdistäminen tapahtuu automaattisesti BPM +/- -ominaisuudella.
- BPM TIME +/-** – Määrittele, minkä ajan kuluessa eritahtisten laulujen BPM-lukemien yhdistäminen toteutetaan.

# HEATHILL

Upgrade Your Exercise

9. **SAVE** – Tallenna ohjelma. MIXER muistuttaa ohjelman tallentamisesta automaattisesti viiden minuutin välein.
10. **MARK** – Lisää laulun soidessa laulupalkkiin merkkejä helpottamaan esimerkiksi miksauskohdan muistamista.
11. **BEAT** – Lisää laulun soidessa laulupalkkiin tahtimerkkejä helpottamaan laulujen miksaamista.
12. **PLAY** – Käynnistä ja pysäytä miksattavana olevan laulun soittaminen.
13. **PREMIX** – Esikuuntele miksauskohta etukäteen.
14. **MIX** – Tee miksauskohdasta lopullinen.
15. **MIX TIME +/-** – Määrittele, minkä ajan kuluessa laulujen miksaaminen toteutetaan.
16. **ZOOM +/-** – Zoomaa laulupalkin näkymää.
17. **RESET ZOOM** – Resetoi zoomaus.
18. **DELETE** – Poista lauluja, tahti- ja muistiinpanomerkkejä sekä BPM-muutoskohtia laulupalkista. Aktivoi poistettava kohta ensin.

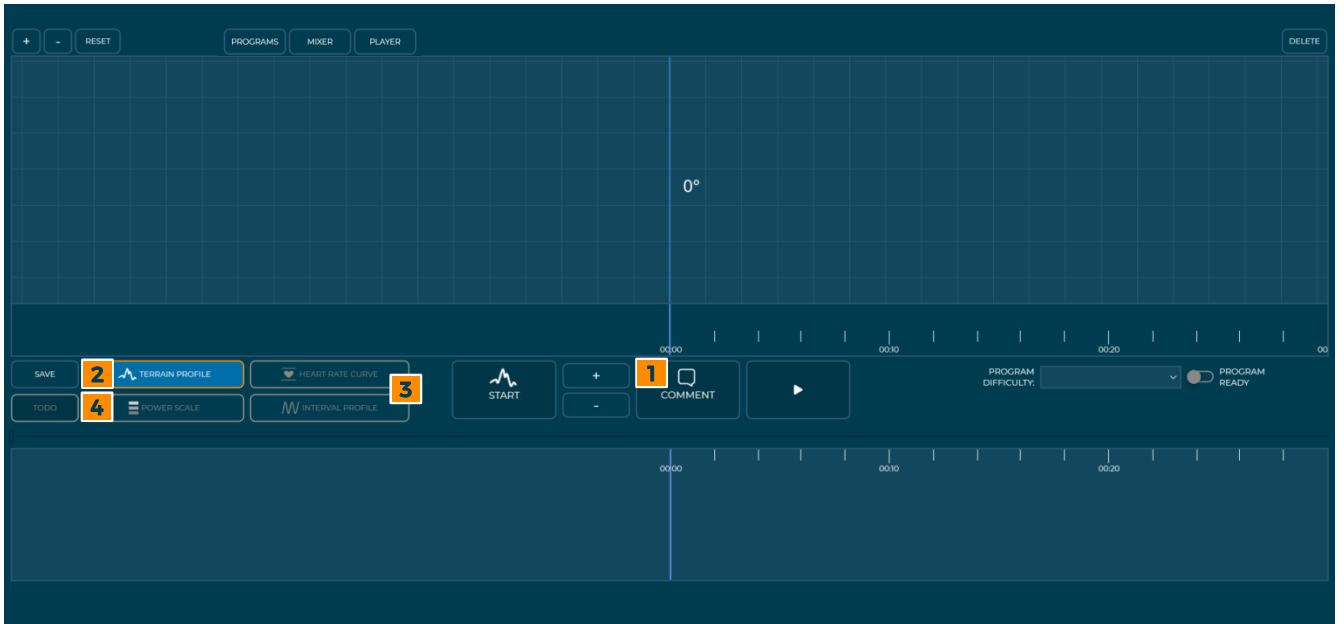
## MUSIIKIN MIKSAAMINEN:

1. Siirrä miksattavat laulut soittolistalta ylempään ja alempaan laulupalkkiin tuplaklikkaamalla niitä.
2. Käynnistä ylemmässä laulupalkissa oleva laulu ja lisää miksattavaan kohtaan tahtimerkkejä musiikin tahtiin klikkaamalla BEAT-painiketta.
3. Pysäytä ylemmän laulupalkin laulu.
4. Käynnistä alemmassa laulupalkissa oleva laulu ja lisää miksattavaan kohtaan tahtimerkkejä musiikin tahtiin klikkaamalla BEAT-painiketta.
5. Pysäytä alemman laulupalkin laulu.
6. Siirrä ylemmässä laulupalkissa olevaa laulua niin, että tahtimerkki on laulun soittokohtaa osoittavan pystyviivan kohdalla.
7. Siirrä alemmassa laulupalkissa olevaa laulua niin, että tahtimerkki on laulun soittokohtaa osoittavan pystyviivan kohdalla.
8. Klikkaa tarvittaessa ZOOM +/- -painiketta, jotta voit kohdistaa tarkasti ylemmässä ja alemmassa laulupalkissa olevat tahtimerkit sekä laulun soittokohtaa osoittavan pystyviivan keskenään samaan linjaan.
9. Klikkaa tarvittaessa BPM +/- -painiketta, jos miksattavien laulujen BPM-lukemat ovat erilaiset.
10. Esikuuntele miksauskohta etukäteen klikkaamalla PREMIX-painiketta.
11. Tee miksauskohdasta lopullinen klikkaamalla MIX-painiketta.
12. Siirrä seuraava miksattava laulu alempaan laulupalkkiin tuplaklikkaamalla sitä ja toista vaiheet 2 - 11.

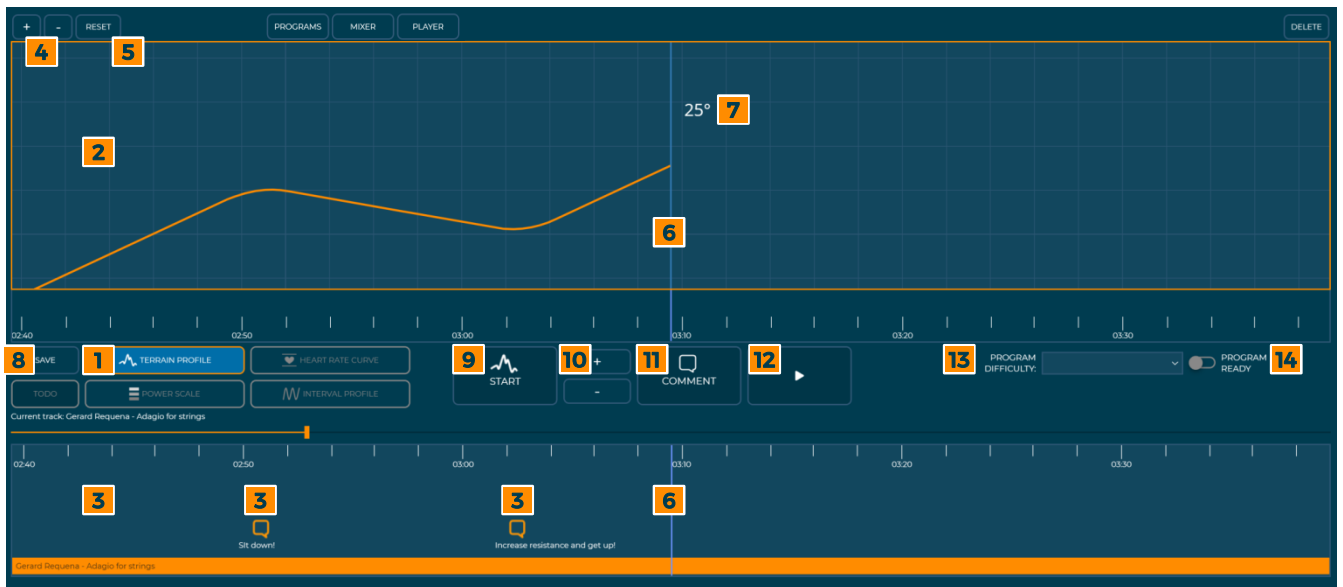


## EDITOR TÄLLÄ SOVELLUKSELLA LISÄÄT OHJELMAAN:

1. asiakkaille annettavat työohjeet
2. heille näytettävän maastoprofiilin
3. syke- tai intervalliprofiilin ja
4. tehoasteikon.



## EDITOR MAASTOPROFIILI



1. **TERRAIN PROFILE** – Lisää sisäpyöräilytunneille maaston korkeuseroja kuvaava maastoprofiili.
2. **PIIRTOIKKUNA** – Näyttää maastoprofiilin muutokset profiilin piirtoaikana.
3. **LAULUPALKKI** – Näyttää ohjelmassa olevat laulut ja ohjelmaan tallennettujen työhöjeiden sijaintikohdat.
4. **ZOOM +/-** – Zoomaa piirtoikkunan ja laulupalkin näkymää.
5. **RESET** – Resetoi zoomaus.
6. **LAULUN SOITTOKOHTA** – Pystyviiva osoittaa laulun kulloisenkin soittokohtan.
7. **ASTELUKEMA** – Näyttää maastoprofiilin kaltevuuden määrän.
8. **SAVE** – Tallenna ohjelma. EDITOR muistuttaa ohjelman tallentamisesta automaattisesti viiden minuutin välein.
9. **START** – Käynnistä ja pysäytä maastoprofiilin piirtäminen.
10. **+/-** – Muuta maastoprofiilin muotoa ylös tai alas.
11. **COMMENT** – Lisää ohjaajan antamat työhöjeet ohjelmaan. Poista työhöje klikkaamalla laulupalkissa oleva ikoni aktiiviseksi.

12. **PLAY** – Käynnistä ja pysäytä muokattavana olevan ohjelman soittaminen.
13. **PROGRAM DIFFICULTY** – Määritä koko harjoituksen fyysinen rasittavuusaste.
14. **PROGRAM READY** – Klikkaa PROGRAM READY -painiketta ja aktivoi ohjelma, kun olet saanut sen valmiiksi. Voit myös aktivoida ohjelman valmiiksi klikkaamalla PROGRAMS-listalla olevan ohjelman STATUS-kohdan **NOT READY** -tilasta **READY**-tilaksi. Huomaa, että ohjelmaa voi testata **NOT READY** -tilassa veloituksetta, mutta valmiin ohjelman esittäminen asiakkaille pitää tapahtua **READY**-tilassa.

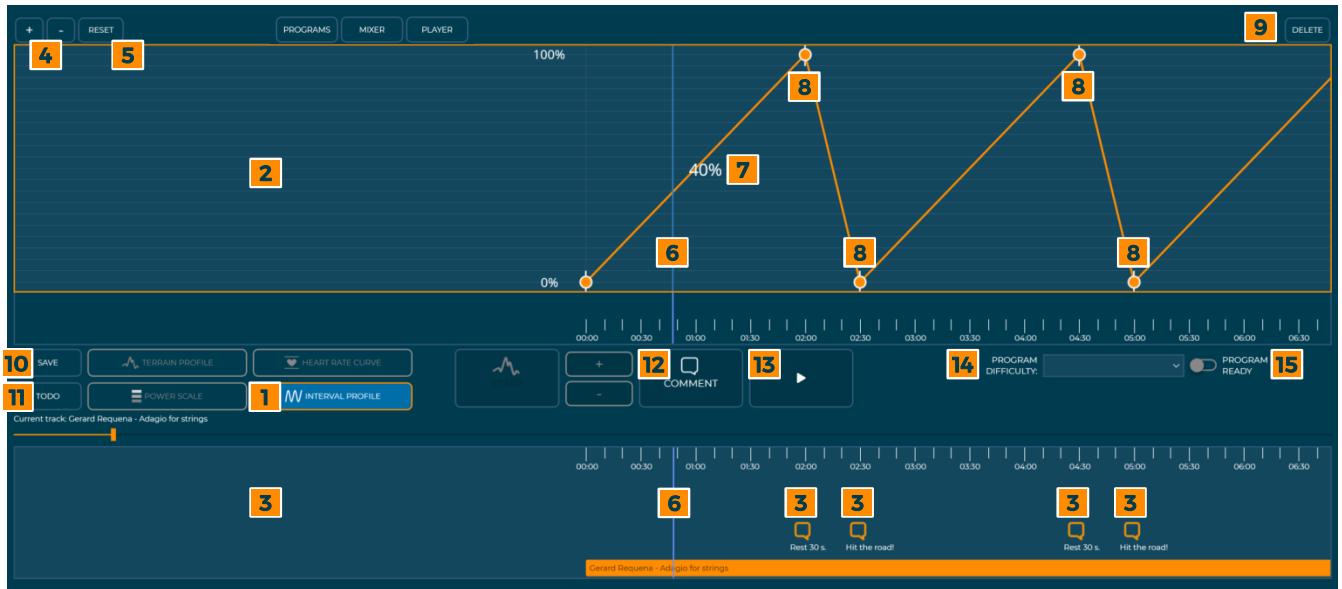
## EDITOR SYKEPROFIILI



- 1. HEART RATE CURVE** – Lisää ohjelmaan sykkeiden ja fyysisen rasittavuuden muutoksia kuvaava sykeprofiili.
- 2. PIIRTOIKKUNA** – Näyttää sykeprofiilin muutokset profiilin piirtoaikana.
- 3. LAULUPALKKI** – Näyttää ohjelmassa olevat laulut ja ohjelmaan tallennettujen työohjeiden sijaintikohtat.
- 4. ZOOM +/-** – Zoomaa piirtoikkunan ja laulupalkin näkymää.
- 5. RESET** – Resetoi zoomaus.
- 6. SHOW LEVELS** – Klikkaa SHOW LEVELS -painiketta, jos haluat muuttaa oletuksena olevia aerobisen (vihreä viiva piirtoikkunassa) ja anaerobisen (punainen viiva piirtoikkunassa) kynnyksen tasoja ja näyttää ne PLAYER-sovelluksessa.
- 7. LAULUN SOITTOKOHTA** – Pystyviiva osoittaa laulun kulloisenkin soittokohtan.
- 8. HR<sub>max</sub>%** – Näyttää prosenttisuuden maksimisykkeestä.
- 9. KÄÄNNEKOHTA** – Lisää sykeprofiiliin sitä klikkaamalla käännekohta, jossa prosenttisuus maksimisykkeestä muuttuu. Voit muuttaa käännekohtan sijaintia siirtämällä sitä hiirellä.
- 10. DELETE** – Poista käännekohta-merkki klikkaamalla se ensin aktiiviseksi.

11. **SAVE** – Tallenna ohjelma. EDITOR muistuttaa ohjelman tallentamisesta automaattisesti viiden minuutin välein.
12. **COMMENT** – Lisää ohjaajan antamat työohjeet ohjelmaan. Poista työohje klikkaamalla laulupalkissa oleva ikoni aktiiviseksi.
13. **PLAY** – Käynnistä ja pysäytä muokattavana olevan ohjelman soittaminen.
14. **PROGRAM DIFFICULTY** – Määritä harjoituksen fyysinen rasittavuusaste.
15. **PROGRAM READY** – Klikkaa PROGRAM READY -painiketta ja aktivoi ohjelma, kun olet saanut sen valmiiksi. Voit myös aktivoida ohjelman valmiiksi klikkaamalla PROGRAMS-listalla olevan ohjelman STATUS-kohdan **NOT READY** -tilasta **READY**-tilaksi. Huomaa, että ohjelmaa voi testata **NOT READY** -tilassa veloituksetta, mutta valmiin ohjelman esittäminen asiakkaille pitää tapahtua **READY**-tilassa.

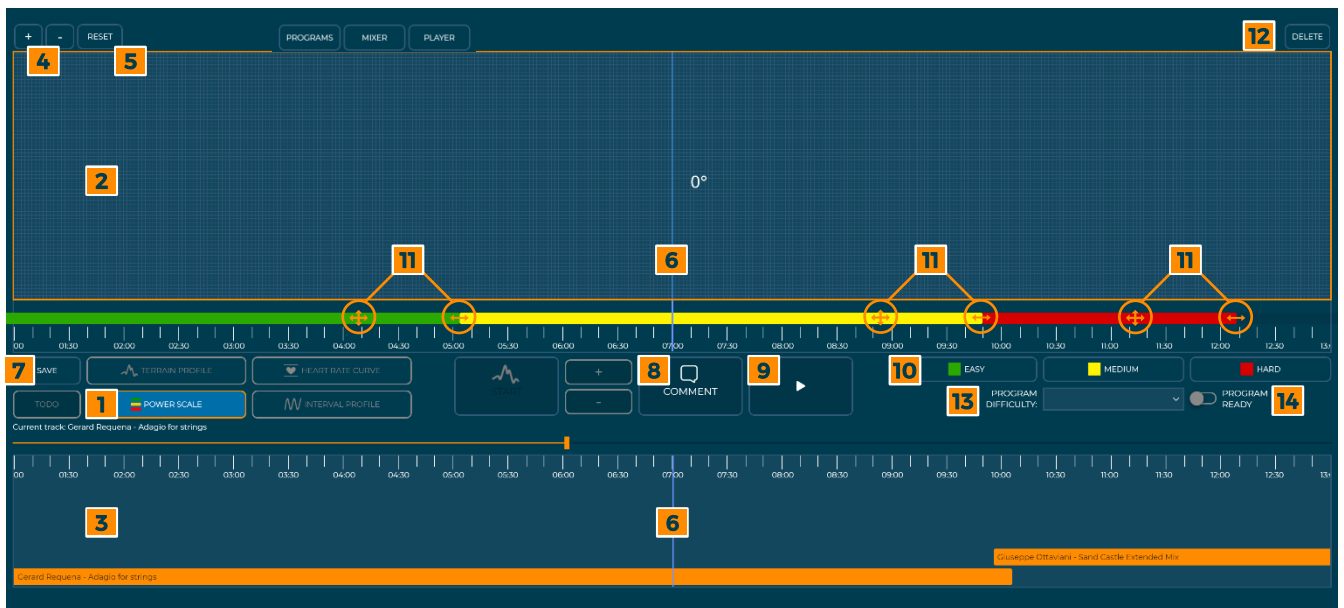
## EDITOR INTERVALLIPROFIILI



1. **INTERVAL PROFILE** – Lisää ohjelmaan intervallityyppisiä harjoituksia varten intervalliprofiili.
2. **PIIRTOIKKUNA** – Näyttää intervalliprofiilin muutokset profiilin piirtoaikana.
3. **LAULUPALKKI** – Näyttää ohjelmassa olevat laulut ja ohjelmaan tallennettujen työohjeiden sijaintikohdat.
4. **ZOOM +/-** – Zoomaa piirtoikkunan ja laulupalkin näkymää.
5. **RESET** – Resetoi zoomaus.
6. **LAULUN SOITTOKOHTA** – Pystyviiva osoittaa laulun kulloisenkin soittokohtan.
7. **INTERVALLIVAIHE** – Näyttää yksittäisen intervallivaiheen edistymisen alusta loppuun (0 - 100 %).
8. **KÄÄNNEKOHTA** – Lisää intervalliprofiiliin sitä klikkaamalla käännekohta, jossa yksittäinen intervallivaihe päättyy ja uusi vaihe alkaa. Voit muuttaa käännekohtan sijaintia siirtämällä sitä hiirellä.
9. **DELETE** – Poista käännekohta-merkki klikkaamalla se ensin aktiiviseksi.

10. **SAVE** – Tallenna ohjelma. EDITOR muistuttaa ohjelman tallentamisesta automaattisesti viiden minuutin välein.
11. **TODO** – Tee luettelo ohjelmaan sisältyvistä vaiheista, jotka voit näyttää PLAYER-sovelluksessa.
12. **COMMENT** – Lisää ohjaajan antamat työohjeet ohjelmaan. Poista työohje klikkaamalla laulupalkissa oleva ikoni aktiiviseksi.
13. **PLAY** – Käynnistä ja pysäytä muokattavana olevan ohjelman soittaminen.
14. **PROGRAM DIFFICULTY** – Määritä harjoituksen fyysinen rasittavuusaste.
15. **PROGRAM READY** – Klikkaa PROGRAM READY -painiketta ja aktivoi ohjelma, kun olet saanut sen valmiiksi. Voit myös aktivoida ohjelman valmiiksi klikkaamalla PROGRAMS-listalla olevan ohjelman STATUS-kohdan **NOT READY** -tilasta **READY**-tilaksi. **Huomaa, että ohjelmaa voi testata NOT READY -tilassa veloituksetta, mutta valmiin ohjelman esittäminen asiakkaille pitää tapahtua READY-tilassa.**

## EDITOR TEHOASTEIKKO

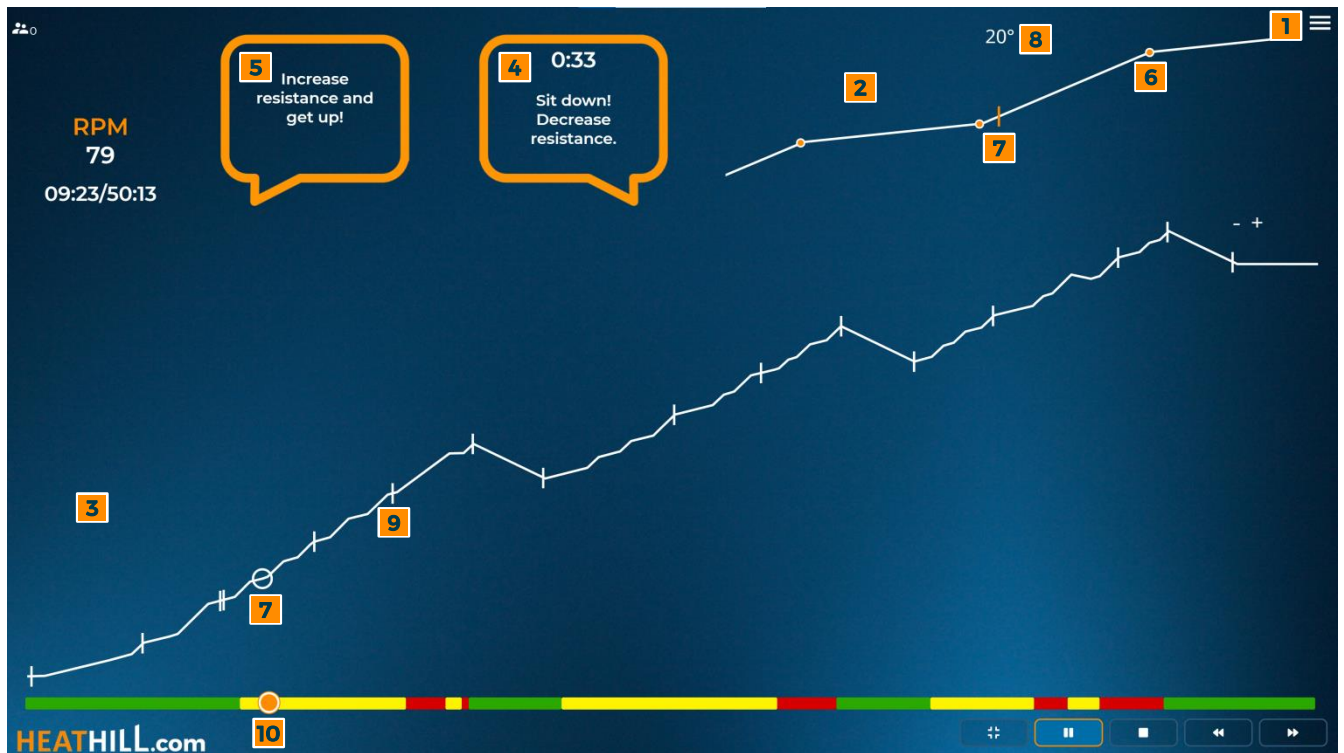


1. **POWER SCALE** - Lisää tehoasteikko ohjelmaan kuvaamaan sen eri vaiheiden fyysistä rasittavuutta.
2. **PIIRTOIKKUNA** - Näyttää maastoprofiilin muutokset tehoasteikon tekoaikana.
3. **LAULUPALKKI** - Näyttää ohjelmassa olevat laulut ja ohjelmaan tallennettujen työohjeiden sijaintikohdat.
4. **ZOOM +/-** - Zoomaa piirtoikkunan ja laulupalkin näkymää.
5. **RESET** - Resetoi zoomaus.
6. **LAULUN SOITTOKOHTA** - Pystyviiva osoittaa laulun kulloisenkin soittokohtan.
7. **SAVE** - Tallenna ohjelma. EDITOR muistuttaa ohjelman tallentamisesta automaattisesti viiden minuutin välein.
8. **COMMENT** - Lisää ohjaajan antamat työohjeet ohjelmaan. Poista työohje klikkaamalla se ensin aktiiviseksi laulupalkissa.
9. **PLAY** - Käynnistä ja pysäytä muokattavana olevan ohjelman soittaminen.
10. **TEHOTASOT** - Lisää tehotasot (**EASY**, **MEDIUM**, **HARD**) ohjelmaan kuvaamaan sen eri vaiheiden fyysistä rasittavuutta.
11. **TEHOTASOJEN MUOKKAAMINEN** - Voit muuttaa tehotason ajallista kestoja siirtämällä sitä hiirellä.



12. **DELETE** – Poista tehotaso klikkaamalla se ensin aktiiviseksi.
13. **PROGRAM DIFFICULTY** – Määritä koko harjoituksen fyysinen rasittavuustaso.
14. **PROGRAM READY** – Klikkaa PROGRAM READY -painiketta ja aktivoi ohjelma, kun olet saanut sen valmiiksi. Voit myös aktivoida ohjelman valmiiksi klikkaamalla PROGRAMS-listalla olevan ohjelman STATUS-kohdan **NOT READY** -tilasta **READY**-tilaksi. Huomaa, että ohjelmaa voi testata **NOT READY** -tilassa veloituksetta, mutta valmiin ohjelman esittäminen asiakkaille pitää tapahtua **READY**-tilassa.

## PLAYER TÄLLÄ SOVELLUKSELLA ESITÄT OHJELMAN ASIAKKAILLE



1. **MENU** – Voit muokata PLAYER-sovelluksen näkymiä MENU-valikon avulla.
2. **NÄKYMÄ OSASTA OHJELMAA** – Tämä profiili näyttää etukäteen pienen osan ohjelman maasto-, syke- tai intervalliprofiilista. Voit muuttaa näkymän pituutta +/--painikkeilla.
3. **NÄKYMÄ KOKO OHJELMASTA** – Tämä profiili näyttää etukäteen koko ohjelman maasto-, syke- tai intervalliprofiilin.
4. **OHJEKUPLA (oikea)** – Näyttää ohjelmaan sisältyvän työohjeen, jonka ohjaaja tulee antamaan asiakkaille seuraavaksi. Kellonaika ilmoittaa, minkä ajan kuluttua ohje pitää toteuttaa.
5. **OHJEKUPLA (vasen)** – Näyttää nykyisen työohjeen viiden sekunnin ajan.
6. **SEURAAVA TYÖVAIHE** – Ikoni osoittaa, missä kohtaa profiilia ohjelmaan sisältyvä seuraava työohje on tulossa.
7. **LAULUN SOITTOKOHTA** – Pieni pystyviiva/rengas osoittaa laulun kulloisenkin soittokohdan.

8. **ASTELUKEMA/HR<sub>max</sub>%/INTERVALLIVAIHE** - Näyttää maastoprofiilin kaltevuuden määrän, prosenttiosuuden maksimisykkeestä tai yksittäisen intervallivaiheen edistymistilanteen.
9. **MIKSAUSKOHTA** - Profilissa olevat pienet viivat osoittavat laulujen miksauskohdat.
10. **TEHOASTEIKON VAIHE** - Vilkkuva pallo osoittaa tehoasteikon kulloisenkin vaiheen.

## OHJELMIEN ESITTÄMINEN

### 1) Videoprojektori ja valkokangas:

Paras tapa ohjelmien esittämiseen on käyttää tietokoneeseen liitettyä videoprojektorin, jonka avulla PLAYER-näkymä heijastetaan ryhmäliikuntatilan valkokankaalle. Näin kaikki asiakkaat voivat nähdä helposti ja yhtä aikaa harjoituksen kokonaisuuden, sen nykyhetkisen tilanteen sekä sen tulevat muutokset ja vaiheet.

### 2) QR-koodi:

Ohjelmien esittäminen on mahdollista myös ilman videoprojektorin ja muita AV-laitteita QR-koodin avulla. Huomioi, että asiakkailla täytyy olla QR-koodin lukemiseen käytettävä sovellus omalla laitteellaan (tabletti tai matkapuhelin). **Suosittelimme vahvasti käyttämään mainoksista vapaata sovellusta tai laitteen kameraa!** Löydät QR-koodin PLAYER-sovelluksen MENU-valikosta. Klikkaamalla QR-koodi -kuvaketta, voit näyttää koodin omalta päätteeltäsi asiakkaille, jotka voivat skannata ohjelmarakenteen omille laitteilleen. Kun ohjaaja käynnistää ohjelman omalta päätteeltään, asiakkaiden päätteillä olevat ohjelmat käynnistyvät samanaikaisesti.

### 3) Suoratoisto:

Liikuntakeskus voi tarjota ohjaajien ohjaamia harjoitteita asiakkailleen myös suoratoiston avulla eli striimaamalla. Tällöin ohjaajan pitämä harjoitus esitetään esim. web-kameran avulla reaaliaikaisesti asiakkaille, jotka suorittavat harjoituksen kotonaan. HEATHILL-sovelluksella tehty tuntirakenne on mahdollista jakaa asiakkaiden käyttöön luomalla asiakkaille linkki ohjelmaan. Tuntirakenne avautuu linkkiä klikkaamalla asiakkaiden laitteilla heidän kotonaan. Toimintaperiaate on siten lähes samankaltainen, mikä edellä kuvatussa QR-koodin käyttämisessä on, mutta suoratoistoa käytettäessä ohjaaja ja asiakkaat ovat fyysisesti eri paikassa.

Harjoituksen sisältämän tuntirakenteen avaava linkki luodaan asiakkaille PROGRAMS-listan SHARE PROGRAM -painikkeen avulla. Kun klikkaat painiketta, linkki luodaan automaattisesti leikkelepöydälle, josta sen voi liittää esim. sähköpostiviestiin tai Facebook-julkaisuun. Ohjelman tuntirakenne avautuu asiakkaiden päätteille, kun he klikkaavat saamaansa linkkiä. Kun ohjaaja käynnistää ohjelman omalta päätteeltään, asiakkaiden päätteillä olevat ohjelmat käynnistyvät samanaikaisesti.

**HUOMAA, ETTÄ OHJAAJAN, JOKA KÄYNNISTÄÄ SUORATOISTOSSA KÄYTETTÄVÄN OHJELMAN, TULEE OLLA SAMA HENKILÖ, JOKA ON LUONUT LINKIN JAETTAVAKSI ASIAKKAILLE. JOS ESIM. OHJAAJA A ON LUONUT LINKIN JA OHJELMAN KÄYNNISTÄÄKIN OHJAAJA B, NIIN OHJELMA EI KÄYNNISTY ASIAKKAIKIDEN PÄÄTTEILLÄ. TOIMINTATAPA ON SAMA MYÖS QR-KOODIA KÄYTETTÄESSÄ.**

## ÄÄNIRAIDAN TALLENTAMINEN JA TOISTAMINEN VIRTUAALITUNTEJA VARTEN

Voit nauhoittaa ohjelmaan sisältyvät työohjeet ja muut harjoitusta tukevat kommentit ääniraidaksi virtuaalitunteja varten. Nauhoittamalla ääniraidan ohjelmaan, voit käyttää samaa ohjelmaa joko live-ohjaajan avulla tai virtuaalisesti ilman ohjaajaa.

### Ääniraidan tallentaminen

- ▶ Säädä mikrofonin tallennusasetukset käyttämäsi päätteen asetuksista. Varmista, että mikrofonin tallennusvoimakkuus on noin 50 % tai enemmän.
- ▶ Ääniraidan tallennuspainike on PLAYER-sovelluksen MENU-valikossa.
- ▶ Ääniraidan tallentaminen alkaa, kun:
  - 1) mikrofoni on kytketty päätteen mikrofoniliitintään
  - 2) tallennuspainike on klikattu MENU-valikossa aktiiviseksi JA
  - 3) Recorder-ikkunan tallennuspainiketta klikataan.
- ▶ Ääniraidan tallentaminen päättyy, kun painat Recorder-ikkunan tallennuspainiketta uudelleen.
- ▶ Huomaa, että ääniraidan tallentaminen ohjelmaan pitää vahvistaa vielä erikseen klikkaamalla vilkkuvaa tallennusikonia:  Ilman erillistä vahvistamista/tallentamista ääniraita ei tallennu ohjelmaan.
- ▶ Jos ohjelma sisältää jo ääniraidan, voit tallentaa ohjelmaan myös uuden ääniraidan nauhoittamalla sen joko kokonaan tai osittain vanhan ääniraidan päälle. Ääniraidan korjaaminen jälkikäteen on siten mahdollista.

### Ääniraidan toistaminen

- ▶ Ääniraidan toistopainike on PLAYER-sovelluksen MENU-valikossa.
- ▶ Ohjelmaan tallennettu ääniraita voidaan toistaa virtuaalitunneilla klikkaamalla ääniraidan toistopainike aktiiviseksi ennen ohjelman käynnistämistä.
- ▶ Voit muuttaa ääniraidan tai musiikin toistovoimakkuutta PLAYER-sovelluksen MENU-valikossa, jos ääniraita kuuluu liian hiljaa/kovaa suhteessa ohjelman sisältämään musiikkiin.

## PLAYER-NÄKYMÄN PERSONOIMINEN

Voit muuttaa PLAYER-näkymän taustakuvaa PROGRAMS-listalta. Klikkaa BACKGROUND-painiketta, niin saat avattua taustakuvia ja -videoita sisältävän kirjaston, josta voit valita ohjelmassa käytettävän PLAYER-näkymän taustan. Näkymän valintamahdollisuus on käytössä vain liikuntakeskuksen omien ohjelmien kohdalla.

Olethan yhteydessä, jos sinulla on kysyttävää HEATHILL-sovelluksen käyttämisestä.