

LIVE PILATES – DIE ALTERNATIVE IN ZEITEN DES CORONAVIRUS

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Seit dem Lockdown durch den Bundesrat arbeiten wir fieberhaft an Möglichkeiten, Euch trotzdem ein schönes Pilates-Erlebnis bieten zu können. Natürlich werden wir die Lösung **weiter ausbauen und verbessern**, so lange die Gesundheitskrise anhält. Doch wir sind überzeugt, dass das jetzige Angebot schon sehr fortgeschritten ist.

Wie haltet Ihr die Internetverbindung so gut wie möglich?

Damit Euer Pilates-Vergnügen möglichst ungetrübt ist, benötigt Ihr eine gute und stabile Internetverbindung. Diesbezüglich könnt Ihr gerne Euren Internet-Anbieter anrufen und fragen, ob Eure Leitung für einen HD-VideoStream (1080p) geeignet ist. Zwei Bereiche können für Probleme sorgen:

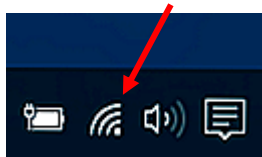
1. Verbindung von Eurem Router zum Internetanbieter (Swisscom, UPC, Sunrise, div.)

Diesen Teil können wir leider kaum beeinflussen. Ihr könnt aber auch etwas dazu beitragen, indem Ihr während der Kursstunde die Internetverbindung **für Euch** beansprucht. Heisst, kein TV über das Internet, kein Musikstreaming, Internetradio, online Games oder grosse Downloads während der Kurszeit. Laufen mehrere dieser Anwendungen gleichzeitig, kann das Eure Internetverbindung an die Grenzen bringen und unser HD-Stream wird vielleicht unterbrochen oder ruckelt.

2. Von Eurem Endgerät (Laptop, Tablett, Handy) zum WLAN-Router

Hier könnt Ihr definitiv selbst sehr viel tun. Bitte positioniert Euch in der Nähe des WLAN-Routers. Alle Endgeräte zeigen Euch mit einem fast identischen Symbol die Qualität des Signals an:

Windows



Apple Geräte



Android Geräte




Ihr benötigt mindestens den Punkt und zwei Wellen (Punkt und eine Welle auf iPhone und iPad), damit Euer Endgerät eine stabile WLAN-Verbindung hat, über die Ihr den HD-Stream (hochauflösend 1080p / 1920 × 1080 Pixel) störungsfrei betrachten könnt.

Login mit Benutzername und Kennwort

Wählt in der Navigation bitte einfach den Punkt **Live Pilates** und Ihr gelangt auf die Login Seite. Euer Benutzername setzt sich immer aus dem **Anfangsbuchstaben Eures Vornamens und dem Familiennamen** zusammen. (alles klein und ohne Lücken!) Erna Muster hätte also den Benutzernamen **emuster** Das Kennwort teilen wir Euch gerne mit.

Bildeinstellungen

Wir senden **Live in HD und natürlich mit Ton** aus unserem provisorischen Studio in Blumenstein. Das ist für Euch wichtig, weil Ihr das Bild auf Laptop oder Tablett für ein schönes Erlebnis als Vollbild betrachten könnt. Der Player auf Petras Webseite wird wie unten ersichtlich aussehen. Um in den Vollbildmodus zu wechseln, klickt bitte einfach unten rechts in der Ecke auf dieses Zeichen: 

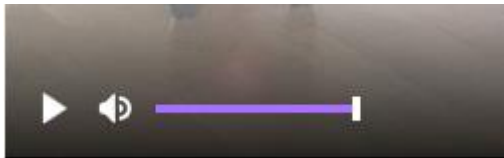
Wenn Ihr auf der Seite mit dem Player seid, müsst ihr nichts tun! Der Kurs startet **ganz automatisch** und die Statusanzeige oben rechts im Player wechselt dann auf **LIVE**. Wir gehen sicher etwas früher auf Sendung, damit Ihr Bild und Ton sauber einstellen und Euch positionieren könnt.



Um den Vollbildmodus wieder zu beenden, könnt Ihr unter Windows einfach die Taste ESC drücken.

Toneinstellungen

Sollte der Ton bei Euch zu leise sein, könnt Ihr das auf verschiedene Arten beeinflussen. Im Player selbst findet Ihr unten links in der Ecke das **Symbol eines Lautsprechers**:

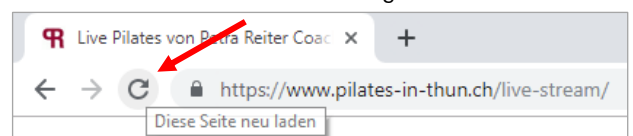


Wenn Ihr mit der Maus über dieses Symbol fahrt, erscheint ein Schieberegler. Diesen könnt Ihr beliebig verstellen, bis der Ton für Euch gut ist. **Sollte es trotzdem zu leise sein**, dann ist ev. die Lautstärke unter Windows generell zu leise eingestellt. Ganz unten rechts in der Taskleiste von Windows findet Ihr ebenfalls ein Lautsprechersymbol. Beim Klick darauf erscheint ein ähnlicher Schieberegler, den Ihr ebenfalls einstellen könnt.



Bildruckeln, Verzögerung oder Stillstand

Wir tun alles, um technische Probleme zu vermeiden! Sollte das Bild trotzdem einmal stehen bleiben, dann wartet bitte kurz (max. 10 Sekunden) ob der Stream wieder aus dem Puffer weiterläuft oder drückt gleich unter Windows die **F5 Taste**. Dies aktualisiert die Webseite und damit auch den Player. Dasselbe erreicht Ihr mit einem Klick auf das **Aktualisieren-Symbol**:



Gerne dürft Ihr Euch auch selbst aus einer Übung lösen und Euch dehnen oder sonst etwas machen, was Eurem Körper guttut. Für technische und Login-Probleme ruft uns bitte auf **033 341 03 12** an.

Wir freuen uns sehr, über Eure Unterstützung!

Sportliche Grüsse

Petra Reiter Coaching & Pilates



Petra Reiter