

# Trainingshinweise



Das Training kann durch den **persönlichen QR-Code** oder **via Touchscreen** durch Auswahl eines Programmes gestartet werden.



Bei Übungsstart zeigt der **virtuelle Trainer** die Übung in der Vorschau, zusammen mit **Wiederholungsanzahl** und **korrekter Ausführung**.



Der **Trainingsabstand zur Station** sollte **1,5 – 2 Meter** betragen. Als Orientierungshilfe wird der korrekte Trainingsbereich auf der Station mit grünen, gebogenen Markierungen auf beiden Seiten angezeigt.



Ist eine Übung gestartet, wird links die **Wiederholungsanzahl** und rechts die **abgelaufene Zeit in Sekunden** angezeigt. Der als Balken dargestellte **Pixformance Score** fasst zusammen, wie gut eine Übung ausgeführt wird.



**Pixformance Echtzeit-Feedback:** Während des Trainings werden **25 Gelenkpunkte des Körpers gescannt**. Die darauf basierenden Trainingshinweise erfolgen visuell, z.B. durch Kreise und Pfeile, oder in Form von textlichen Hinweisen in einem orange hinterlegtem Feld.



Nach Beendigung einer Übung wird die **Trainingsauswertung** erfasst und der **finale Pixformance Score** in Form einer Punktzahl ermittelt.



Für das beste Trainingserlebnis empfehlen wir **helle Sportbekleidung**, da dunkle bzw. schwarze Bekleidung das Echtzeit-Feedback – je nach den Lichtverhältnissen – beeinträchtigen kann.



**Das Training erfolgt auf eigene Gefahr.** Bei Übelkeit oder Schwindel sollte das Training abgebrochen und zusätzlich der Therapeut oder Trainer benachrichtigt und gegebenenfalls ein Arzt aufgesucht werden.



Trainierende mit **Herzschrittmacher** oder Personen mit **gesundheitlichen Einschränkungen** müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.

**Viel Spaß beim Training!**