

¿ CÓMO PLANIFICAR SUS HORARIOS ?

EN LOS CANALES DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Aerobic,Combat,Gap,Tbc,Step,Pilates,Tono,Yoga,Abdominales Express

Opción 1 Formatos de Visualización de los 3 canales con programación automática y programable y programable (1)Dirigidas(2)Aerobicos(3)Yoga y Pilates..... Pág . 2 a 9



Opción 2.. Canal Abdominales..... Pág . 10



Opción 3.: Canal POR ACTIVIDADES..... Pág. 11



Opción 4.: Canal TU SALA-programar y ver por clase-..... Pág. 12



Duración de las clases.:

Las clases de todas las actividades suelen tener una duración de aprox 45 minutos(incluyendo calentamiento, fase principal y vuelta a la calma y estiramientos,a excepción de las clases de abdominales que son de aprox 20 minutos.

Algunos canales programables de Dirigidas,si se tienen contratados otros servicios permiten incluso mezclar clases de ciclo y elíptica.

1ª Opción Formatos de Visualización de los 3 canales con programación automática (1)Dirigidas(2)Aerobicos(3)Yoga y Pilates

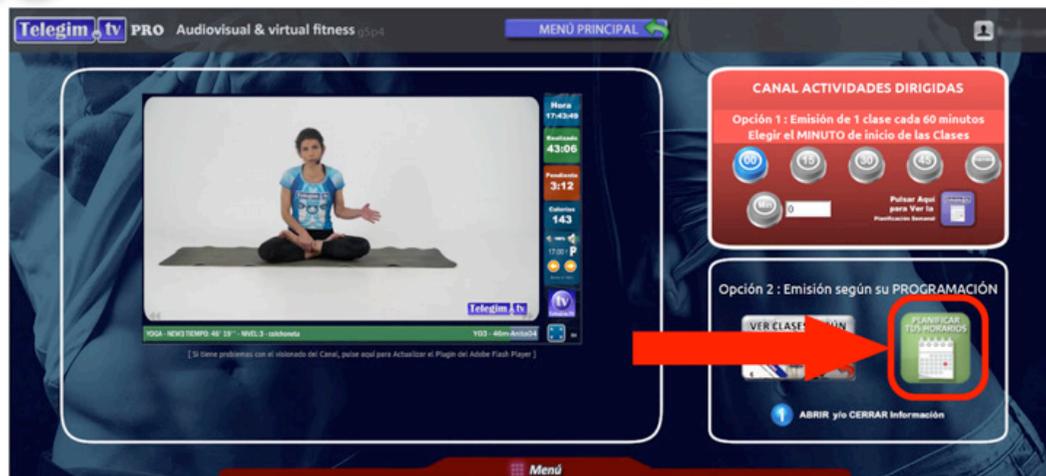


En primer lugar vamos a explicar, la forma de visualizar los 3 canales con programación automática ya preestablecida desde Telegim ,señalados en la imagen anterior como (1)Dirigidas(en el se incluyen clases de Aerobic, Combat, Gap, Tbc, Step, Pilates, Tono, Yoga Abdominales Express) (2)Aerobicos(en él se incluyen todas las categorías anteriores menos Yoga y Pilates) (3)Yoga y Pilates ,los accesos disponen de las mismas posibilidades que los de Ciclo Virtual y Elíptica Virtual con la diferencia que en éstos (Actividades Dirigidas) lógicamente no se da la misma disciplina con continuidad sino que hay un criterio que mezcla las diferentes actividades que en cada uno de ellos ofrecemos,según los horarios preestablecidos por Telegim y visualizables en el botón azul de cada canal ,señalado como “Pulsar aquí para ver la planificación Semanal”,al final de este dossier hemos añadido también los 3 horarios de contenidos de estos 3 canales.Y además en cualquier momento se puede descargar el documento desde dicho botón azul.



Estos 3 canales de ACTIVIDADES DIRIGIDAS con programación automática, pueden emitir videoclases de 3 formas diferentes como en la mayoría de los accesos Telegim, dependiendo de la necesidad de cada gimnasio.:

- 1) Emisión automática tipo canal TV .:Se visualiza 1 clase diferente a cada hora (según la planificación automática de cada uno de los canales-ver planificador), las 24 horas del día, en las franjas que cada gimnasio desee(Horas en punto, cada minuto 15 30...),intercalando videos musicales entre clases.
- 2) Emisión según se requiera en cada momento.: A través del botón express o con las flechas amarillas de avance o retroceso de cada video, se puede iniciar una clase en cualquier momento que se quiera.
- 3) Emisión programada según los Horarios de cada gimnasio.: Pero además, si se desea, se pueden programar los contenidos en base a una Planificación Semanal (con horarios comunes a los 3 canales) ,indicando en el botón “Planificar Tus Horarios”-ve imagen adjunta- a qué horas quiere que se emita una clase Virtual y a qué horas NO quiere ver ninguna clase, sin necesidad de salir del Canal, ni apagar el PC. Tanto en la opción de emisión canal TV , como en la emisión según sus horarios el sistema cambia las clases en emisión automáticamente cada semana, para que no coincidan las mismas clases en los mismos horarios y días incluyendo las nuevas clases con un criterio de mínima repetición de las anteriores..por esto de elegir ver según los horarios de cada uno, solo es necesario programar 1 sola vez ,sin necesidad de reprogramar , nunca más ,mientras no se decida cambiar los horarios de clases del gimnasio.



Al pulsar en dicho botón, le saldrá un planificador (como la imagen inferior adjunta), en el que simplemente tendrá que elegir a que hora y minuto, de cada día de la semana, quiere ver o no una clase virtual. Como opciones tiene :

1. “ ” = Si lo deja en BLANCO, significa que NO quiere ver a esa hora ninguna CLASE VIRTUAL.
2. “CLASE VIRTUAL” = Verá la Clase Virtual que esté programada a esa hora de cualquier nivel (1,2 o 3).
3. “ABDOMINALES” = Verá dos Clases de Abdominales Express de 20 min., separadas por 10 min. de descanso entre clase y clase.
4. “VIRTUAL BASIC” = Verá la Clase Virtual que esté programada a esa hora pero sólo de los niveles 1 o 2 (Excluyendo las más difíciles o avanzadas de nivel 3).
5. “TUTORIAL AEROBIC” = Verá una Clase de Introducción al AEROBIC explicando los pasos básicos y con una coreografía muy sencilla para realizar por usuarios noveles que se introducen en esta disciplina.
6. “TUTORIAL STEP” = Verá una Clase de Introducción al STEP explicando los pasos básicos y con una coreografía muy sencilla para realizar por usuarios noveles que se introducen en esta disciplina.



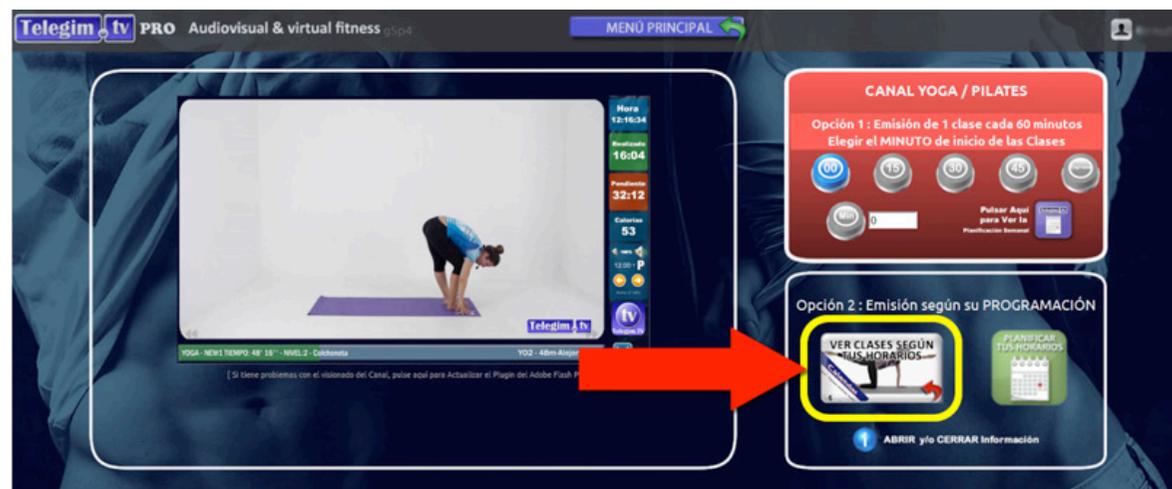
Una vez ya haya rellenado su programación tiene que pulsar en el botón inferior de “Confirmar” para Grabar la Programación.



Al pulsar en “Confirmar” la grabará en nuestros servidores (tardará unos instantes) y al final le informará como ha quedado grabada.

Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3		Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3		Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3		Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3		Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3		Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p3	
06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
HORA : 19:00 CLASE VIRTUAL	HORA : 19:00 ABDOMINALES	HORA : 19:00 VIRTUAL BASIC	HORA : 19:00 CLASE VIRTUAL	HORA : 19:00 ABDOMINALES	HORA : 19:00 VIRTUAL BASIC	HORA : 19:00 CLASE VIRTUAL	HORA : 19:00 ABDOMINALES	HORA : 19:00 VIRTUAL BASIC	HORA : 19:00 CLASE VIRTUAL	HORA : 19:00 ABDOMINALES	HORA : 19:00 VIRTUAL BASIC
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

A partir de este momento ya puede utilizar en cada uno de los canales el botón que pone “VER CLASES SEGÚN TUS HORARIOS”. Tenga en cuenta que en cada canal verá la clase virtual que le corresponda, a la hora que Usted haya elegido, según el tipo de cana seleccionado.



Y cuando haya indicado de NO ver ninguna clase virtual, la pantalla de su proyector o televisión se pondrá en negra (ahorrando energía y lámpara en caso de los proyectores), dejando un mensaje informativo en pantalla, para los usuarios, de a qué hora es la siguiente clase, que clase será y que material se necesitará para realizarla (como se ve la imagen adjunta siguiente) .

Telegim tv PRO Audiovisual & virtual fitness g5p4 **MENÚ PRINCIPAL**

La siguiente CLASE VIRTUAL es a las 14:24
YOGA - NEW2 TIEMPO: 47' 52'' - NIVEL:1 - colchoneta

[Si tiene problemas con el visionado del Canal, pulse aquí para Actualizar el Plugin del Adobe Flash Player]

Seleccionada Opción 2 : Emisión según su PROGRAMACIÓN

CANAL YOGA / PILATES
Opción 1 : Emisión de 1 clase cada 60 minutos
Elegir el MINUTO de inicio de las Clases

00 15 30 45 Express
Min 0 Pulsar Aquí para Ver la Programación Semanal

Opción 2 : Emisión según su PROGRAMACIÓN

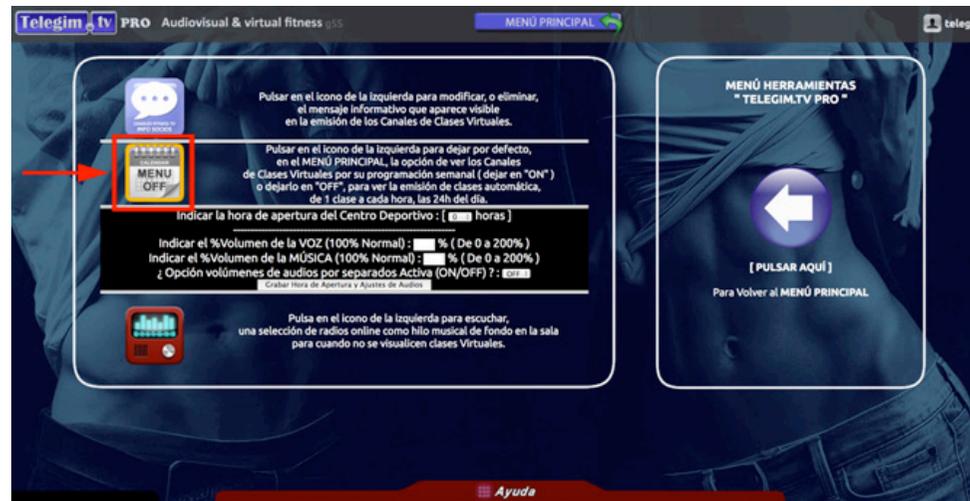
VER CLASES SEGÚN TUS HORARIOS PLANIFICAR TUS HORARIOS

ABRIR y/o CERRAR Información

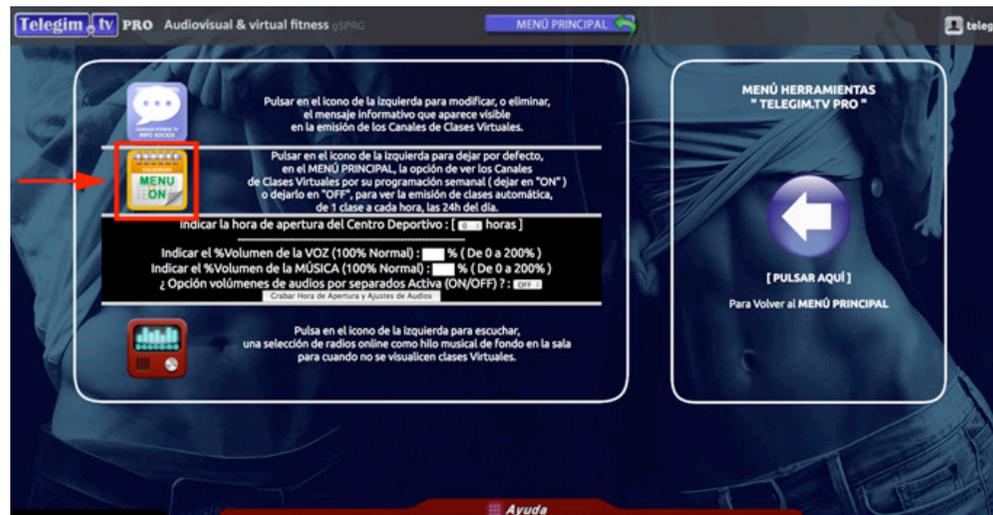
Si quiere establecer como predefinida en los canales, su programación, es decir que cuando pulse en el Menú Principal en cualquier de los canales vaya directo al canal según su programación, lo puede seleccionar pulsando (desde el Menú Principal) en la barra inferior de Ayuda ,dentro del botón herramientas.:



Si está en “MENU OFF” (dentro del menú “HERRAMIENTAS”) es que por defecto tiene la opción ver los canales automáticos de emisión de una clase a cada hora como primer click .

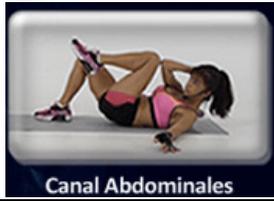


Si pulsa encima de “MENU OFF” se pondrá en “MENU ON”



Y observará como la imagen de los botones de cada canal cambia y se pone la franja azul de “Calendar” en todos los canales , a excepción de los 3 canales automáticos de Actividades Dirigidas que mencionamos, donde la franja Calendar es de color Verde para recordar que la programación de horarios que pongamos es común a los 3 canales:

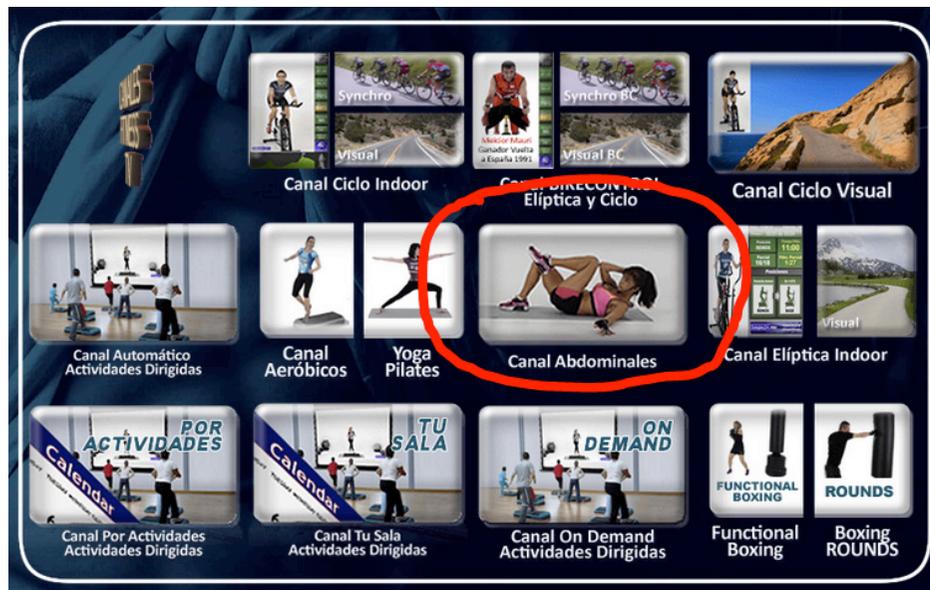




Opción 2.. Canal Abdominales

A pesar de que como hemos podido comprobar en la opción anterior, tenemos la posibilidad de programar clases de Abdominales dentro de los horarios de las restantes actividades, en este canal/botón se ofrece la posibilidad de visualizar clases de abdominales, en una zona exclusiva para ello, o bien, porque decidimos ver una clase en cualquier momento. En esta opción se dispone de todos los automatismos ya explicados, en la página 2, es decir, emisión continua, selección de clase en cada momento o emisión según su propia programación.

Como se explica en página 3, las clases de abdominales son de 20 min., y están separadas por 10 min. de descanso entre clase y clase. A diferencia de las restantes clases del resto de actividades que suelen durar unos 45 minutos aprox.

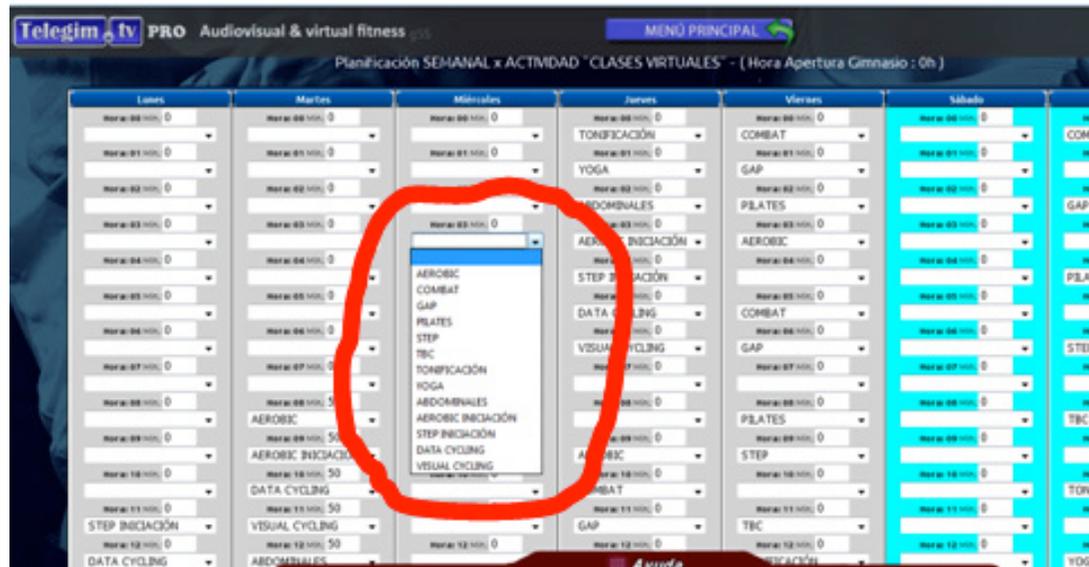




Opción 3.: Canal POR ACTIVIDADES

Hemos visto que en los accesos a actividades Dirigidas de los canales con programación automática podíamos además de visualizar clases en formato canal TV, o según selección de cada momento, programar según nuestras necesidades horarias, pudiendo elegir algunas opciones y variables de categorías de clases etc, pero en base a la propuesta de horarios de cada canal Telegim.

Si preferimos programar, pero ser nosotros quienes decidamos que actividad queremos ofrecer en cada franja horaria directamente quizás sea esta nuestra opción más adecuada, este botón nos permite programar y visualizar las clases en base a la actividad que indiquemos en cada hora-día, e igualmente que en los anteriores casos, el sistema modifica la clase en emisión cada semana para que no se repita, respetando la actividad seleccionada. Practicamentne los pasos a seguir en este caso son los mismos que lo ya explicado en páginas 2-3-4-5 pero con un desplegable en este caso que nos ofrece elegir entre las 9 actividades.





Opción 3.: Canal TU SALA

Este botón nos permite programar las clases de actividades dirigidas una a una eligiendo la clase que queremos (categoria o disciplina, nivel,entrenador,etc....) ,es una opción para aquellos que no tienen problema en dedicar más tiempo y su exigencia les hace que se emitan exactamente la clase que su criterio les exige en cada momento. En contrapartida tiene la desventaja lógicamente ya que es una opción totalmente a la elección de cada uno, que deberá programar las clases regularmente ya que el sistema mientras no le indiquen lo contrario emitirá la clase elegida para un día –hora determinado..

En el desplegable –imagen inferior 1-de cada hora se selecciona la clase que se quiere programar,(cada disciplina aparece en el desplegable con siglas abreviadas, según se indica en parte superior de pantalla) pudiendo ver una descripción mas completa en el desplegable superior –imagen inferior 2-, si además se quiere previsualizar antes la clase se puede hacer poniéndola en programación de una forma continua,todos los aerobics por ejemplo ,visualizar uno a uno, pudiendo avanzar por los videos con un avance –retroceso semioculta en la parte inferior de cada video a la izquierda retroceso ,a la derecha avance, y pudiendo cambiar de video en emisión como siempre a través de las flechas amarillas.



Imagen 1

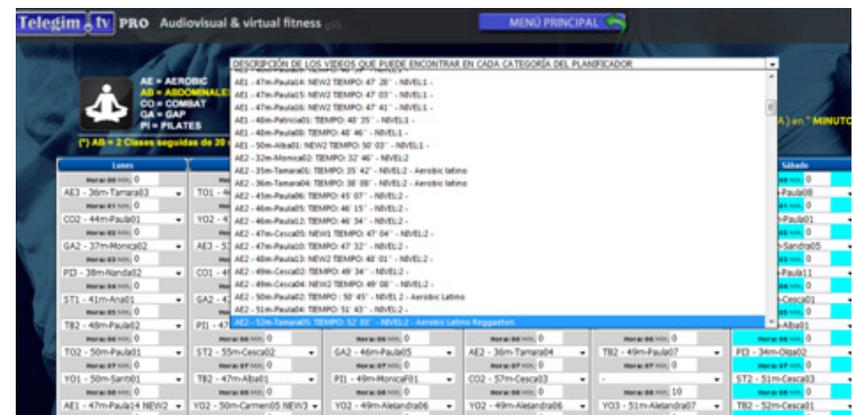


Imagen 2

Actividades dirigidas

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00	Aerobic	Tono	Step	G.A.P.	Yoga	T.B.C.	Pilates
01	Combat	Yoga	T.B.C.	Pilates	Aerobic	Tono	Step
02	G.A.P.	Aerobic	Tono	Step	Combat	Yoga	T.B.C.
03	Pilates	Combat	Yoga	T.B.C.	G.A.P.	Aerobic	Tono
04	Step	G.A.P.	Aerobic	Tono	Pilates	Combat	Yoga
05	T.B.C.	Pilates	Combat	Yoga	Step	G.A.P.	Aerobic
06	Tono	Step	G.A.P.	Aerobic	T.B.C.	Pilates	Combat
07	Yoga	T.B.C.	Pilates	Combat	Tono	Step	G.A.P.
08	Aerobic	Tono	Step	G.A.P.	Yoga	T.B.C.	Pilates
09	Combat	Yoga	T.B.C.	Pilates	Aerobic	Tono	Step
10	G.A.P.	Aerobic	Tono	Step	Combat	Yoga	T.B.C.
11	Pilates	Combat	Yoga	T.B.C.	G.A.P.	Aerobic	Tono
12	Step	G.A.P.	Aerobic	Tono	Pilates	Combat	Yoga
13	T.B.C.	Pilates	Combat	Yoga	Step	G.A.P.	Aerobic
14	Tono	Step	G.A.P.	Aerobic	T.B.C.	Pilates	Combat
15	Yoga	T.B.C.	Pilates	Combat	Tono	Step	G.A.P.
16	Aerobic	Tono	Step	G.A.P.	Yoga	T.B.C.	Pilates
17	Combat	Yoga	T.B.C.	Pilates	Aerobic	Tono	Step
18	G.A.P.	Aerobic	Tono	Step	Combat	Yoga	T.B.C.
19	Pilates	Combat	Yoga	T.B.C.	G.A.P.	Aerobic	Tono
20	Step	G.A.P.	Aerobic	Tono	Pilates	Combat	Yoga
21	T.B.C.	Pilates	Combat	Yoga	Step	G.A.P.	Aerobic
22	Tono	Step	G.A.P.	Aerobic	T.B.C.	Pilates	Combat
23	Yoga	T.B.C.	Pilates	Combat	Tono	Step	G.A.P.

Aeróbicos + GAP y Tono

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic
01	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat
02	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP
03	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step
04	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC
05	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono
06	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic
07	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat
08	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP
09	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step
10	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC
11	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono
12	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic
13	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat
14	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP
15	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step
16	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC
17	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono
18	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic
19	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP	Combat
20	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step	GAP
21	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC	Step
22	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono	TBC
23	Tono	TBC	Step	GAP	Combat	Aerobic	Tono

Yoga / Pilates

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
01	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
02	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
03	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
04	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
05	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
06	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
07	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
08	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
09	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
10	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
11	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
12	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
13	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
14	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
15	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
16	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
17	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
18	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
19	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
20	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
21	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates
22	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga
23	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates