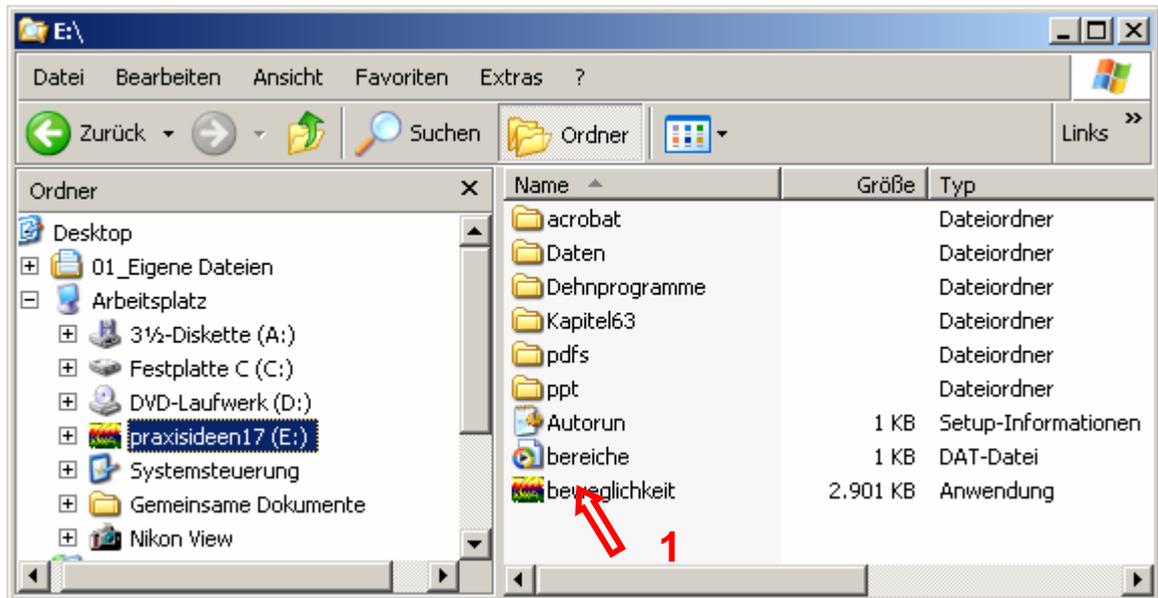


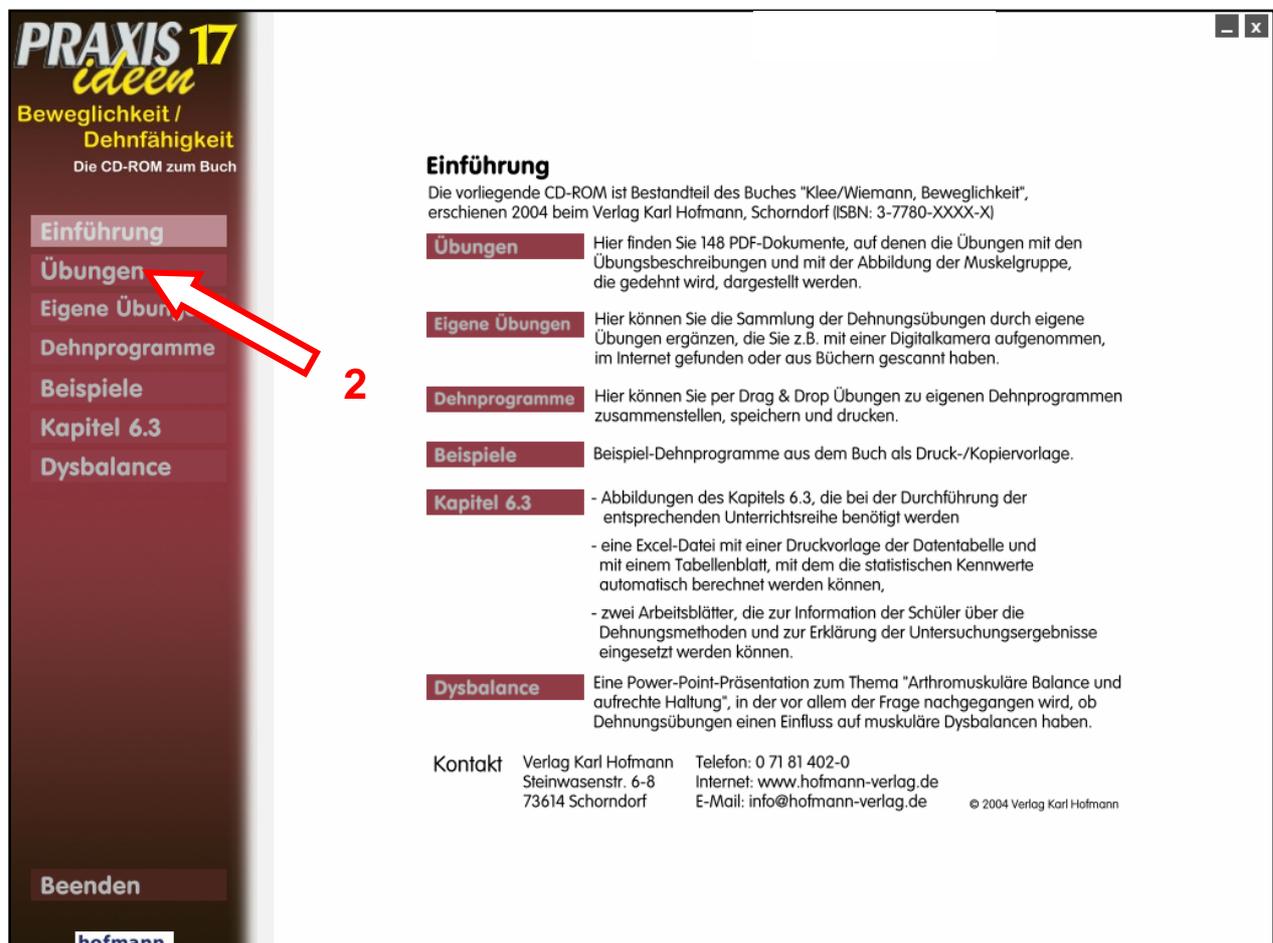
Starten der CD

Nach dem Einlegen der CD in Ihr CD-Laufwerk müsste die CD von selbst **starten**. Ist dies nicht der Fall, so können Sie sie auch starten, indem Sie in Ihrem Explorer Ihr CD-Laufwerk wählen und dann einen Doppelklick auf die Anwendung „beweglichkeit“ ausführen (**roter Pfeil, 1**).



Menüpunkt: Einführung

Nach dem Starten des Programms sehen Sie den folgenden Bildschirm, auf dem Sie links das Menü sehen und rechts einen Einführungstext, der über die einzelnen Menüpunkte informiert. Durch Anklicken (**roter Pfeil, 2**) wechseln Sie zum jeweiligen Menüpunkt. Durch das gleichzeitige Drücken der Tasten „Alt“ und „Tabulator“ können Sie zwischen diesem Liesmich-Text und dem Programm wechseln.



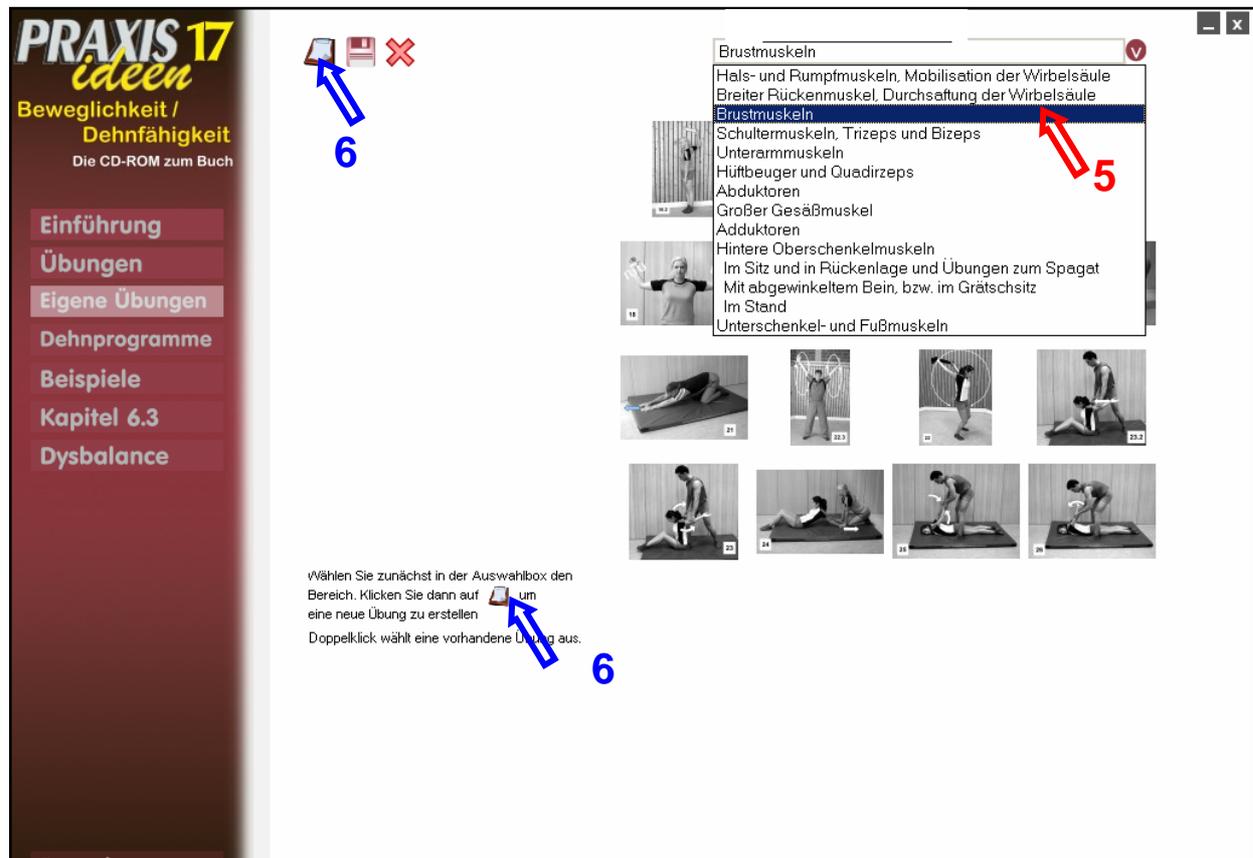
Menüpunkt: Übungen

Zum Betrachten einer Dehnübung wählen Sie zuerst in der Auswahlbox oben eine Muskelgruppe aus (**roter Pfeil, 3**). Durch einen Doppelklick auf eine Übung wird automatisch das Programm „Adobe Reader“ gestartet und ein PDF-Dokument geöffnet, auf dem die Übung mit einer Übungsbeschreibung und mit einer Abbildung der Muskelgruppe, die gedehnt wird, zu sehen sind.

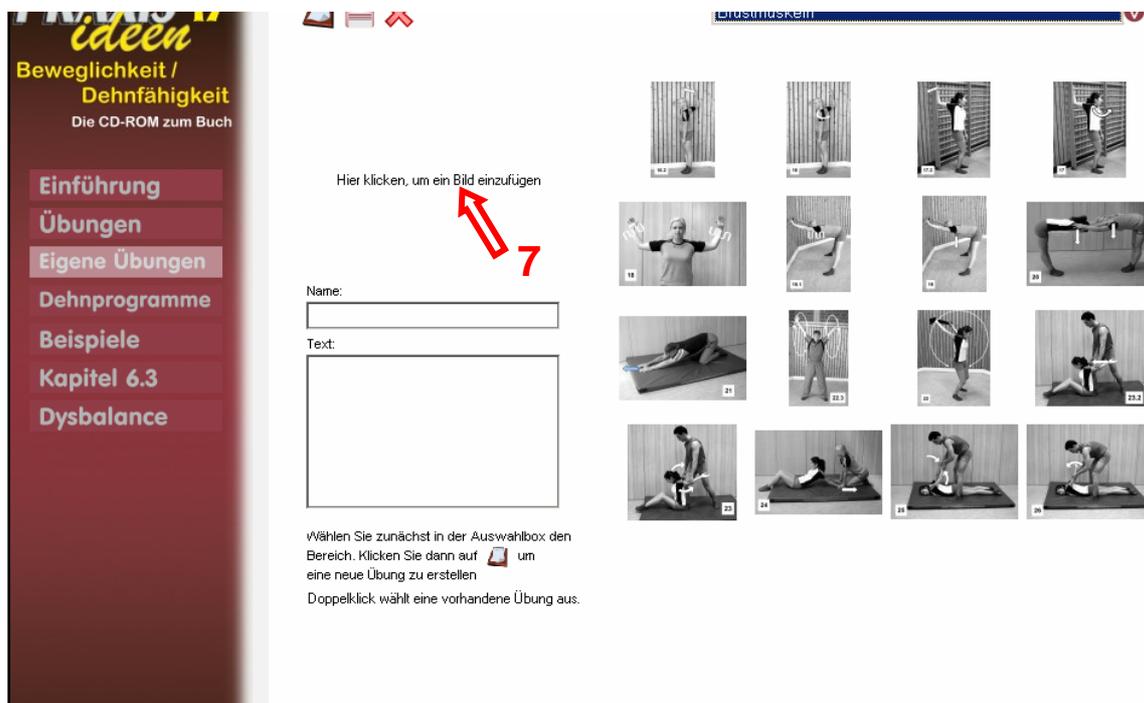
The screenshot shows the 'PRAXIS 17 ideen' software interface. On the left is a dark red sidebar with the following menu items: Einführung, **Übungen**, Eigene Übungen, Dehnprogramme, Beispiele, Kapitel 6.3, Dysbalance, and Beenden. The main area displays a grid of exercise thumbnails. A dropdown menu is open, listing muscle groups: Adduktoren, Hals- und Rumpfmuskeln, Mobilisation der Wirbelsäule, Breiter Rückenmuskel, Durchsaftung der Wirbelsäule, Brustmuskeln, Schultermuskeln, Trizeps und Bizeps, Unterarmmuskeln, Hüftbeuger und Quadrizeps, Abduktoren, Großer Gesäßmuskel, **Adduktoren** (highlighted with a red arrow and the number 3), Hintere Oberschenkelmuskeln, Im Sitz und in Rückenlage und Übungen zum Spagat, Mit abgewinkeltem Bein, bzw. in Grätschsitz, Im Stand, and Unterschenkel- und Fußmuskeln. At the bottom of the interface, there is a small text box: [Doppelklick auf ein Bild öffnet die entsprechende PDF-Datei].

Menüpunkt: Eigene Übungen

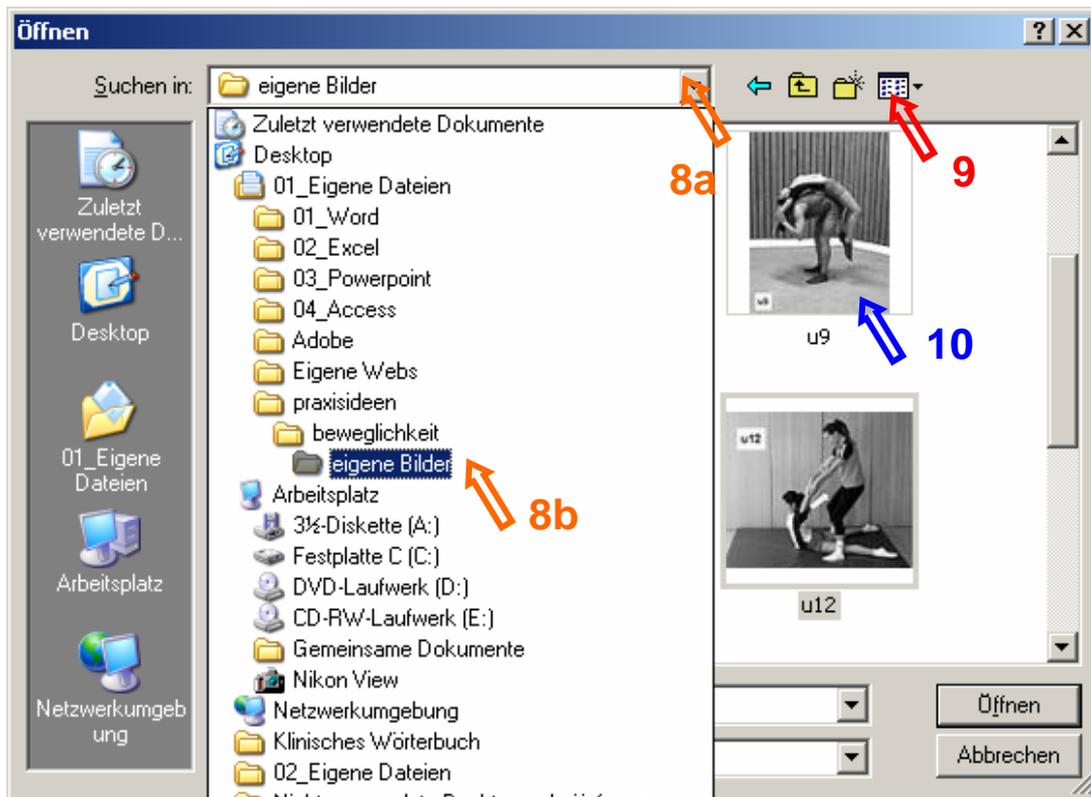
Um der Übungssammlung eine eigene Übung hinzuzufügen, wählen Sie zunächst in der Auswahlbox die Muskelgruppe (**roter Pfeil, 5**). Klicken Sie dann auf eines der beiden Symbole (**blaue Pfeile, 6**), um eine neue Übung zu erstellen.



Als nächstes erscheint dieser Bildschirm:

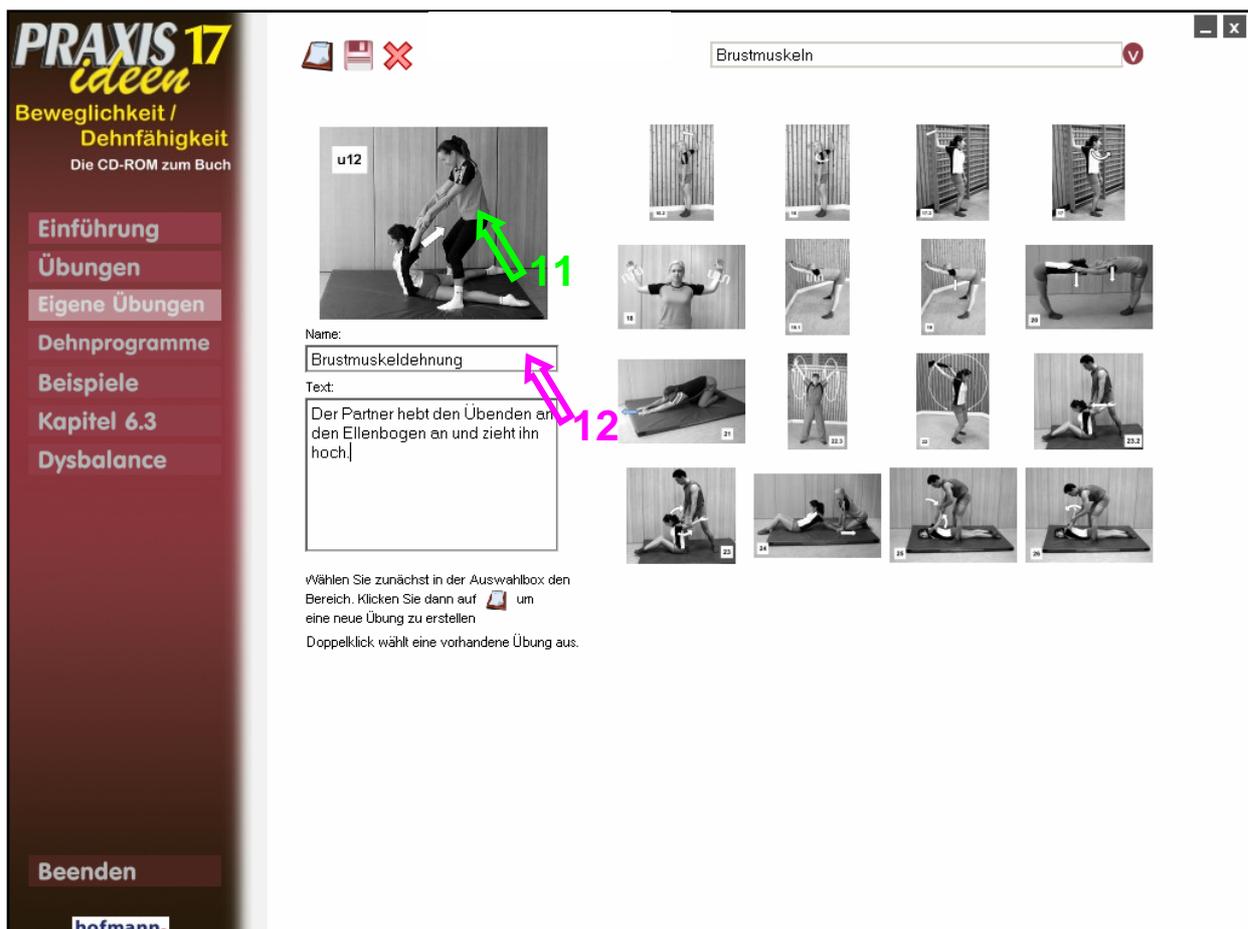


Entweder suchen Sie nach dem Anklicken von „Hier klicken, um ein Bild einzufügen“ (**roter Pfeil, 7**) den entsprechenden Ordner in Ihrem Verzeichnis (nächste Seite, **orangefarbene Pfeile, 8a**), in dem sich das gewünschte Bild befindet, oder Sie kopieren das gewünschte Bild in den Ordner „praxisideen\egene Bilder“ (**orangefarbene Pfeile, 8a**), auf den das Programm automatisch zugreift.



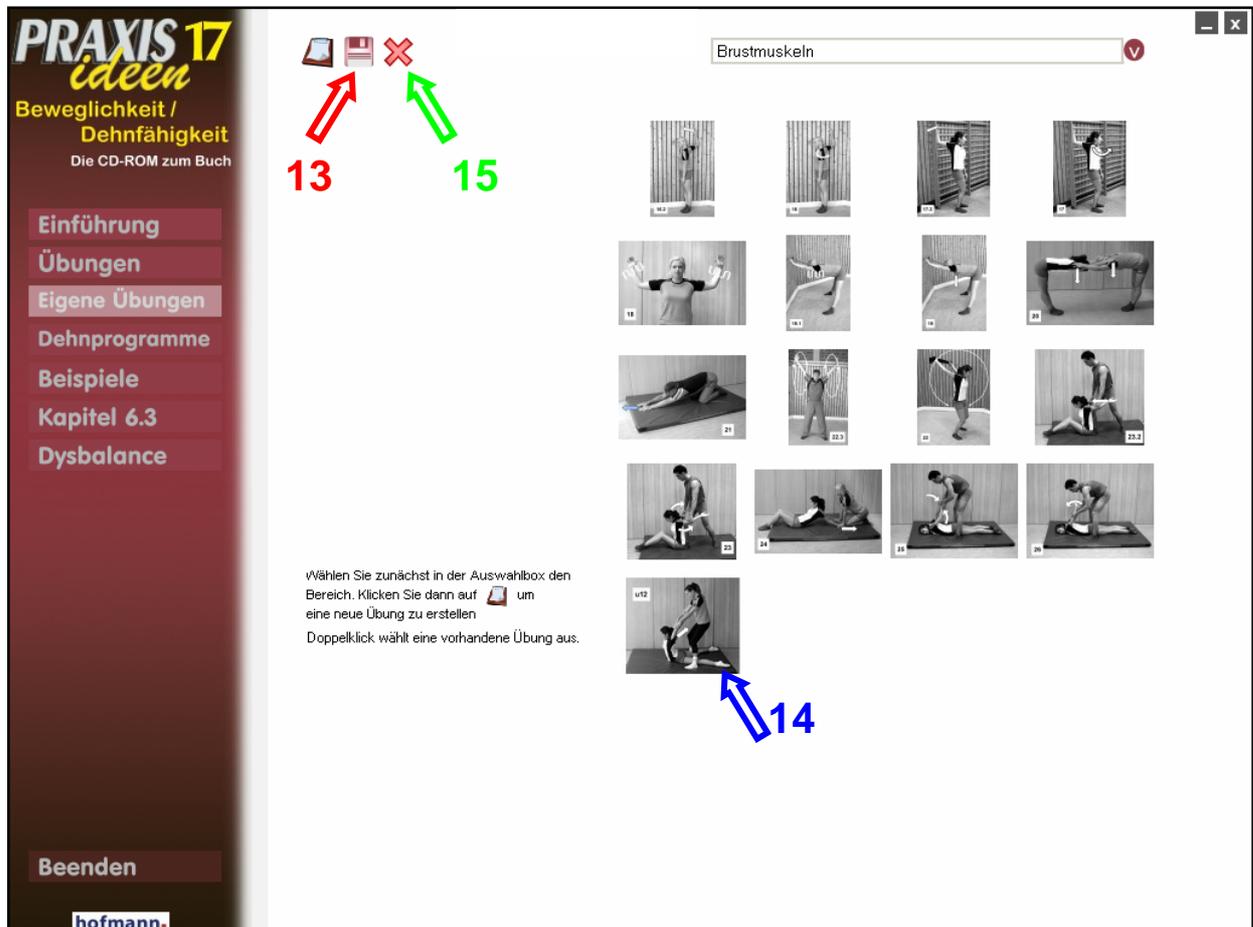
Zum Auswählen des Bildes wählen Sie am besten im „Menü Ansicht“ (**roter Pfeil, 9**) den Befehl „Miniaturansicht“, denn dann sehen Sie zusätzlich zum Dateinamen eine Miniaturansicht der Bilder (nur neuere Windows-Versionen).

Das Programm liest nur Bilder ein, die im JPEG-Format vorliegen. Liegt das Bild nicht im JPEG-Format vor, so müssen Sie in Ihrem Bildbearbeitungsprogramm beim Befehl „Speichern unter“ den Dateityp „JPEG-Format“ wählen (nächste Seite unten, **roter Pfeil, 16**). Nachdem man ein Bild (**blauer Pfeil, 10**) durch Doppelklick ausgewählt hat, erscheint dieses auf dem Bildschirm (Abb. unten, **grüner Pfeil, 11**) und man kann den Namen und die Übungsbeschreibung eingeben (Abb. unten, **violetter Pfeil, 12**).

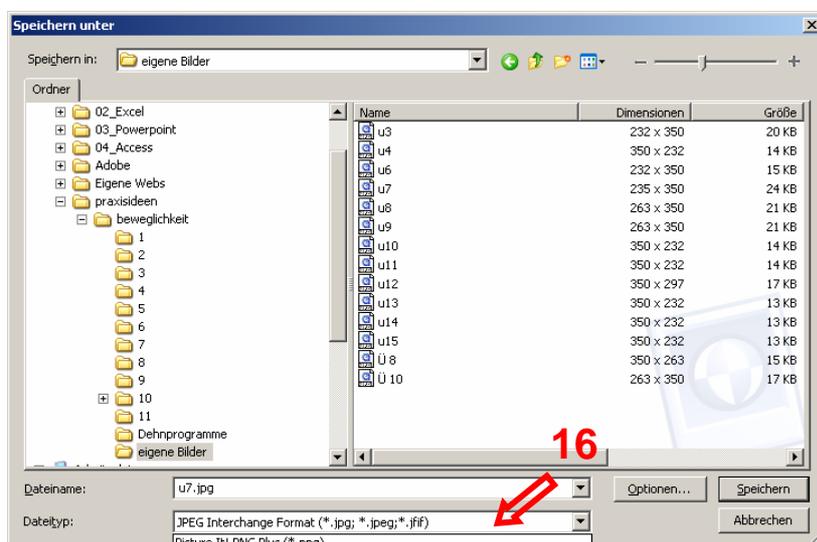


Nach dem Speichern (**roter Pfeil, 13**) erscheint das Bild rechts in der Sammlung (**blauer Pfeil, 14**). Durch einen Doppelklick auf eine der eigenen Übungen wählt man diese aus, kann den Text bearbeiten oder sie auch wieder löschen (**grüner Pfeil, 15**).

Im Ordner „praxisideen\eigene Bilder“ sind bereits von der CD einige Übungen aus der Sammlung der unfunktionellen Übungen abgelegt worden. Diese können ggf. in die eigenen Dehnprogramme übernommen werden (vgl. Kap. 4.3 des Buches).



Die Bilder, die Sie einfügen, können Sie entweder mit der eigenen Digitalkamera aufnehmen, aus Büchern scannen oder aus dem Internet herunterladen. Die Bilder müssen aber - wie gesagt - im JPEG-Format vorliegen und am besten im Ordner „praxisideen\eigene Bilder“ gespeichert sein (Seite 4, **orangefarbene Pfeile, 8**).



Beispiel, wie in einem Bildbearbeitungsprogramm beim Befehl „Speichern unter“ der Dateityp „JPEG-Format“ gewählt wird.

Wenn Sie ein Bild aus dem Internet herunterladen wollen (z. B. von www.sportfachbuch.de/beweglichkeit) (**violetter Pfeil, 17**), so klicken Sie es mit der **rechten** Maustaste an (**blauer Pfeil, 18**) und klicken in dem dann erscheinenden Kontextmenü auf „Grafik speichern unter ...“ (**grüner Pfeil, 19**).

Sie können direkt den Ordner „praxisideen\ eigene Bilder“ anwählen (ähnlich wie auf Seite 4, oben, **orangefarbene Pfeile, 8**). Dann ist die Grafik direkt am richtigen Ort. Liegt das Bild nicht im JPEG-Format vor, sondern z.B. im gif-Format, müssen Sie zunächst in einem Bildbearbeitungsprogramm durch den Befehl „Speichern unter“ den Dateityp in „JPEG-Format“ ändern (S. 5 unten). Liegt die Grafik bereits im JPEG-Format vor (wie das Beispielbild (beispiel.jpg)), so können Sie es direkt mit der CD in Ihre Übungssammlung aufnehmen.

The screenshot shows the website www.sportfachbuch.de in a Mozilla Firefox browser. The page title is "Das Sportwissenschaftliche Lexikon". The main content area features a book cover for "PRAXIS 17 Bewegungskompetenzen Beweglichkeit / Dehnfähigkeit" by PD Dr. Andreas Klee and Prof. Dr. Klaus Wiemann, published by Hofmann in 2005. The book details are: Format DIN A5, 192 Seiten, ISBN 3-7780-0171-X, EUR 19.80. A context menu is open over a small image on the page, with a blue arrow pointing to the image (18) and a green arrow pointing to the "Grafik speichern unter..." option (19). A pink arrow points to the URL in the address bar (17).

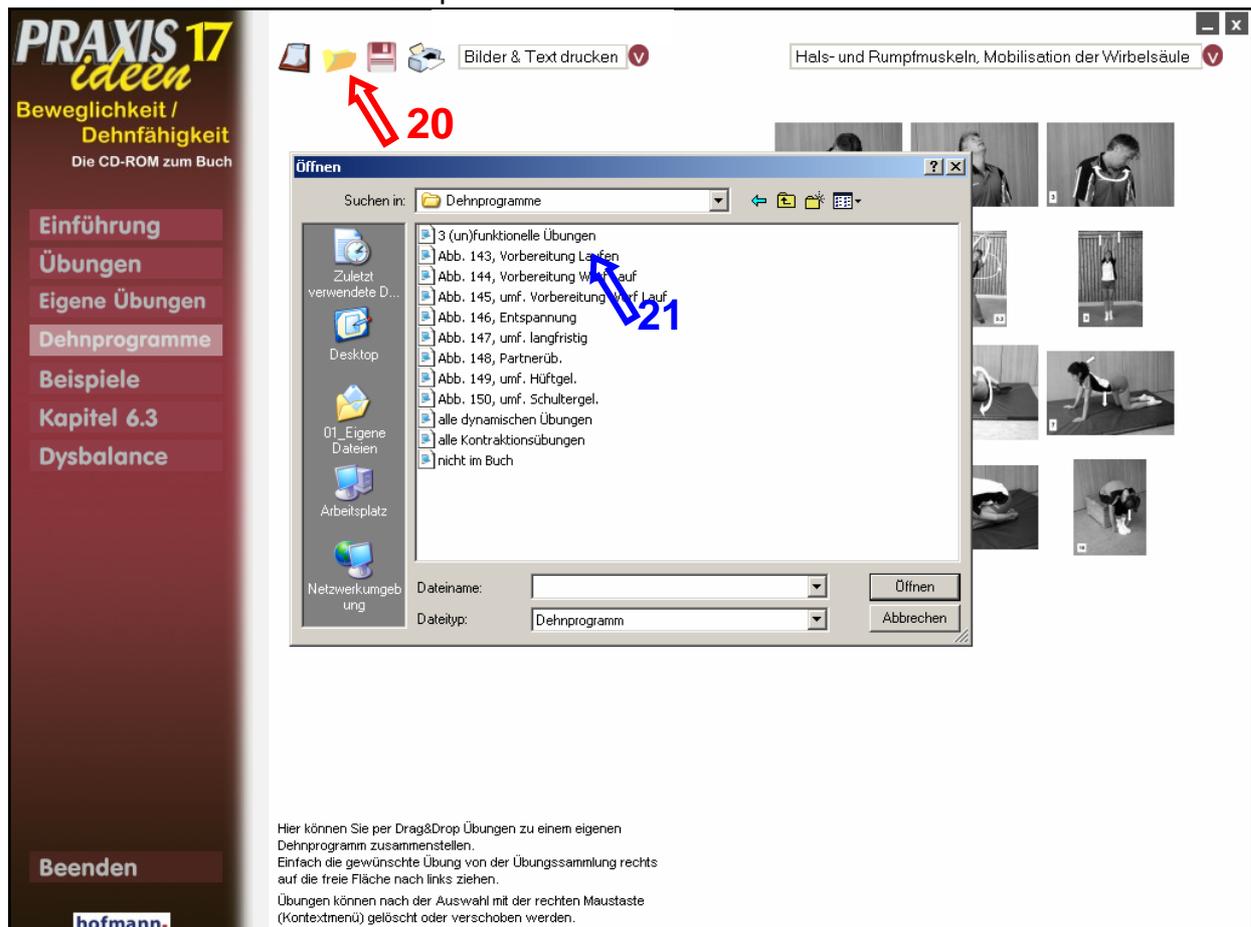
Menüpunkt: Dehnprogramme

Zum Öffnen und evtl. Bearbeiten eines auf der CD vorhandenen Dehnprogramms wählen Sie den Befehl „Dehnprogramm öffnen“ (**roter Pfeil, 20**). Es werden nun die Programme angeboten, die Sie im Buch auf den Seiten 126-139 finden. Später sind hier auch die Programme abgespeichert, die Sie selbst zusammengestellt haben. Neben den acht Dehnprogrammen aus dem Buch (Abb. 143-150), finden Sie hier auch vier Dateien, in denen Sie die zusätzlichen Bilder, die sich nur auf der CD, nicht aber im Buch befinden, im Überblick sehen können.

1. 8 Übungen, die im Buch aus Platzgründen weggelassen wurden (Dateiname: „nicht im Buch“),
2. 24 dynamische Übungen, die im Buch in der statischen Ausführung dargestellt sind (Dateiname: „alle dynamische Übungen“),
3. 12 Kontraktionsübungen für das CR-Stretching (Dateiname: „alle Kontraktionsübungen“) und
4. 3 unfunktionelle Übungen (Dateiname: „3 (un)funktionelle Übungen“)

Am besten lesen Sie zum Inhalt dieser vier Dateien die S. 147 im Buch.

Haben Sie eines der auf der CD vorhandenen Dehnprogramme geöffnet (**blauer Pfeil, 21**), können Sie es bearbeiten (Bilder ergänzen, verschieben oder hinzufügen) und unter einem neuen Namen abspeichern.

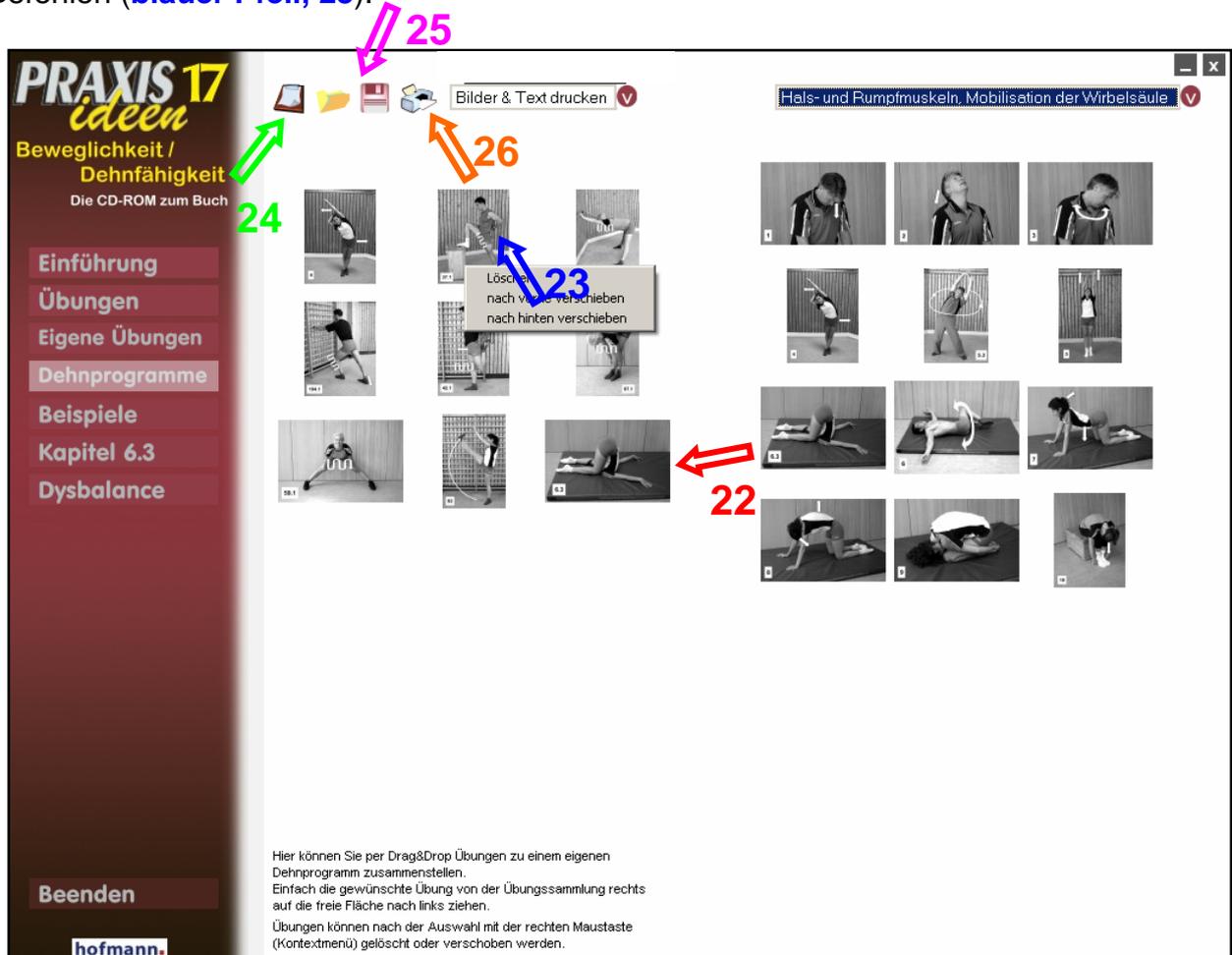


Dehnprogramme bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind

Ein geöffnetes Dehnprogramm können Sie durch Übungen aus der Sammlung rechts ergänzen, indem Sie – nach Auswahl der gewünschten Muskelgruppe - die entsprechende Übung anklicken und nach links ziehen (**roter Pfeil, 22**).

Wollen Sie das geänderte Dehnprogramm speichern, klicken Sie das Speichersymbol an (**violetter Pfeil, 25**) und geben einen Namen ein.

Wenn Sie eines der vorhandenen Bilder **verschieben** oder **löschen** wollen, so klicken Sie es mit der rechten Maustaste an, es erscheint ein Kontextmenü mit den entsprechenden Befehlen (**blauer Pfeil, 23**).



Erstellen neuer Dehnprogramme

Wollen Sie ein völlig neues Dehnprogramm erstellen, müssen Sie das linke Symbol („Neues Dehnprogramm“) anklicken (**grüner Pfeil, 24**), die gewünschten Übungen durch Klick anwählen und nach links auf die freie Fläche ziehen (**roter Pfeil, 22**). Zum Verschieben oder Löschen von Übungen und zum Speichern des erstellten Dehnprogramms gehen Sie wie oben beschrieben vor.

Drucken von Dehnprogrammen

Zum Drucken von geöffneten (geänderter oder neuer) Dehnprogramme klicken Sie das Druckersymbol (**orange-farbener Pfeil, 26**) mit der **linken** Maustaste an.

Wenn Sie sich das Dehnprogramm vor dem Drucken einmal anschauen und es kontrollieren wollen, so können Sie das Druckersymbol mit der **rechten** Maustaste anklicken (**Vorschaufunktion**).

Menüpunkte: Beispiele, Kapitel 6.3, Dysbalance

Der Inhalt der letzten drei Menüpunkte wird auf der Einführungsseite beschrieben und bedarf keiner näheren Erläuterung.