

GYMplus für Windows

Einlesen eigener Bilder

Das Programm GYMplus lässt sich mit Ihren eigenen Übungen oder Logo problemlos erweitern. Für die wichtigsten Anpassungsarbeiten haben wir ein kleines Hilfsprogramm erstellt. Mit Hilfe des Bildbearbeitungsprogramm können Sie Übungen entweder per Datei (wenn Sie diese z.B. in einem Zeichenprogramm erstellt oder auf einer Diskette bekommen haben) oder per Scanner einlesen.

Warnung: für das Einlesen der Bilder sind gewisse Computerkenntnisse sehr von Vorteil. Wir helfen Ihnen gerne weiter, wenn Sie irgendwo stecken bleiben, können aber nicht garantieren, dass wir für jedes Computersystem die optimale Lösung finden werden. Bei grösseren Schwierigkeiten, lohnt es sich, einfach die Übungen von uns scannen zu lassen.

1. Installation des Bildbearbeitungsprogramms

- Bei Windows 3.1:

Zur Installation müssen Sie im Windows Programm-Manager im Menü „Datei“ den Menüpunkt „Ausführen..“ anwählen Nun geben Sie einfach „a.setup“ ein und drücken anschliessend die Enter-Taste (ohne „Gänsefüsschen,“ natürlich!). Beim Aufladen wird in Ihrer GYMplus-Gruppe (im Programm-Manager) automatisch ein Symbol für die Bildbearbeitung erstellt. Durch Doppelklick auf diesem Symbol können Sie das Programm starten.

- Bei Windows 95/98:

Zur Installation müssen Sie einfach auf „Start“ (ganz unten links auf dem Bildschirm) und „Ausführen..“ gehen. Nun geben Sie einfach „a.setup“ ein und drücken anschliessend die Enter-Taste (ohne „Gänsefüsschen,“ natürlich!). Beim Aufladen wird in Ihrem GYMplus-Menu (Unter „Start“ / „Programme“) automatisch ein Symbol für die Bildbearbeitung erstellt. Durch Klicken auf diesem Symbol können Sie das Programm starten.

2. Zeichnen eigener Übungen

Wohl der wichtigste Schritt (und eher der komplizierteste) ist das Zeichnen Ihrer Übungen. Sofern Sie

nicht ein derart begabter Graphiker sind, dass Ihnen die Zeichnungen „einfach so“ aus den Fingern kommen, lohnt es sich, folgendes Vorgehen etwas auszuprobieren (es hat sogar bei uns funktioniert!):

1. Ein Photo der Übung machen (oder finden ...), auf ca. 20x15cm vergrössern lassen.
2. Eine transparente Plastikfolie (für Projektoren, etc.) darüber legen.
3. Mit einem dünnen Stift die Konturen abzeichnen.
4. Mit einem dickeren Stift (0.7 - 1mm) die Konturen nochmals ohne Photo abzeichnen.
5. Wenn Sie Glück haben (bzw. etwas Übung), sieht die Zeichnung recht brauchbar aus.

Auch wenn bei Ihnen die ersten Versuche nicht ganz so schön werden, lohnt es sich, einfach noch ein bisschen Übung zu sammeln. Nach einigen Bilder werden Sie merken, dass es immer besser geht. (Sehr dünne Linien kommen relativ schlecht durch.)

3a. Einlesen per Zeichenprogramm

Wenn Sie keinen Scanner haben, ist es möglich, die Bilder per Zeichenprogramm einzulesen. Dieses Vorgehen ist allerdings nur bedingt zu empfehlen, da es relativ kompliziert und zeitaufwendig ist. Hierzu müssen Sie zunächst Ihre Zeichnung auf etwa A4-Format vergrössern (via Kopierer oder so). Anschliessend gehen Sie im Windows in das Zeichenprogramm (Paintbrush). Hier richten Sie mit „Optionen“ und „Zeichenattribute“ zunächst die Bildgrösse ein. Sie sollten darauf achten, dass das Bild quadratisch wird. Je nach Bildschirmgrösse können Sie zwischen 400x400 und 800x800 Pixel wählen - je mehr Pixel Sie verwenden, um so schöner wird anschliessend das Bild. Wählen Sie für die Farbtiefe entweder Schwarzweiss oder sonst höchstens die Einstellung mit 16-Farben.

Sobald Sie das Bild eingerichtet haben, kleben Sie die Folie mit der Übung vorne am Bildschirm fest (mit einem leicht-löslichen Klebstreifen ...) und malen Sie mit der Maus das Bild ab. Hier brauchen Sie wohl wieder etwas Übung, aber nach einiger Zeit sollte es einiger massen gehen. Anschliessend speichern Sie das

Bild und gehen zum Schritt 4.

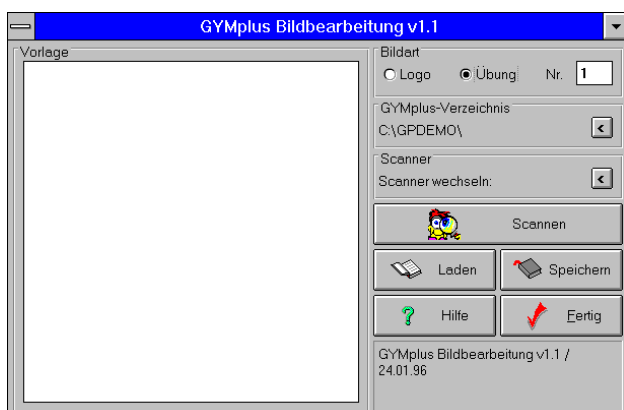
3b. Einlesen per Scanner

Wenn Sie einen Scanner besitzen, geht das ganze schon viel schneller. Richten Sie den Scanner ein, so dass das Bild mit ca. 100dpi Auflösung und als schwarzweiss Graphik eingelesen werden kann. Anschliessend scannen Sie das Bild bearbeiten die Ränder etwas nach (falls die Zeichnung nicht ganz sauber gezeichnet war). Wenn Sie farbige Elemente einbringen wollen (Pfeile in Bewegungsrichtung, etc.), können Sie das Bild noch als 16-Farbenbild umwandeln und die gewünschten Änderungen vornehmen. Jetzt müssen Sie einen quadratischen Ausschnitt aus dem Bild nehmen und ihn als Windows-Bitmap (.BMP) abspeichern. Das fertige Bild sollte die Grösse 800x800 Punkte nicht stark übersteigen, da sonst die Linien zu dünn werden.

3c. Die Zeichnung uns zuschicken und einscannen lassen

Die einfachste Variante ist wohl, wenn Sie uns die Zeichnung zusenden und von uns einlesen lassen. Da wir inzwischen etwas Übung haben, können wir das in der Regel recht schnell und kostengünstig machen (Grössenordnung Fr. 20.-/Zeichnung oder Fr. 60.-/Photo, wenn wir die Zeichnung machen müssen). Sie erhalten von uns eine Diskette mit den gewünschten Zeichnungen bereit für GYMplus.

4. Einlesen der Zeichnung für GYMplus



Starten Sie zunächst das Bildbearbeitungsprogramm. Mit dem Knopf „Laden“ können Sie hier das gewünschte Bild aufladen. Nachdem Sie die Datei angewählt haben, sollte es im weissen Feld auf der linken Seite erscheinen.

Jetzt müssen Sie angeben, wie Sie das Bild in GYMplus einbauen möchten. Dazu wählen Sie oben bei „Bildart“ entweder „Logo“ oder „Übung“. Bei Übungen geben Sie zusätzlich noch die Übungsnummer an (Sie haben Platz für 50 Benutzerübungen). Beachten Sie, dass wenn Sie ein Bild überschreiben, das alte Bild gelöscht wird - passen Sie also doppelt auf, damit Sie nicht ein bestehendes Bild oder Ihr Logo unerwünschterweise löschen!

Wenn Sie sicher sind, dass alles in Ordnung ist, können Sie mit „Speichern“ das Bild abspeichern lassen. Mit „Fertig“ können Sie das Programm verlassen, um das ganze einmal anzuschauen.

Anschliessend gehen Sie ins GYMplus Grundprogramm, um das Bild zu kontrollieren. Wenn Sie ein Logo eingebaut haben, werden Sie es gleich auf der Druckvorschau sehen können. Wenn Sie eine Übung eingebaut haben, finden Sie diese bei den „Benutzerübungen“ (unter „Bibliothek“). Wenn Sie die Übung zwei Mal kurz anklicken, können Sie den entsprechenden Text eingeben. Sobald alles gut auf dem Bildschirm aussieht, lohnt es sich, ein entsprechendes Übungsprogramm zur Kontrolle auszudrucken.

5. Übungen verteilen

Genauso wie Sie gerne Ihre Spezialübungen bereits im Programm gesehen hätten, wünschen sich auch andere PhysiotherapeutInnen weitere gute Übungen. Aus diesem Grund würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Übungen zusenden könnten (am liebsten natürlich auf Diskette ... !), damit wir sie für weitere Benutzer zugänglich machen können. Bei grösseren Übungsreihen sind wir natürlich auch gerne dazu bereit, etwas für Ihre Arbeit zu zahlen - rufen Sie uns doch einfach einmal an! Selbstverständlich steht Ihnen auch nichts im Wege, Ihre Übungen selber untereinander auszutauschen!

6. Rückfragen

Sollten Sie Ihre Übungen gar nicht einlesen können, nehmen Sie doch einmal mit uns Kontakt auf - wir werden versuchen, Ihnen weiter zu helfen, damit es doch irgendwie klappt. Gerne organisieren wir auch für Gruppen ab 5 Personen Schulungen in allen Schritten vom Anfang bis hin zur fertigen Übung im Computer.