



XRFitLab

Startgids: Snel aan de slag met je headset

Quick '5 minuten' start



Part 1 "De Headset"



Ga rustig zitten bijvoorbeeld op een eetkamerstoel.



Scan de QR code met je telefoon en bekijk video. Deel 1 'De Headset'



SCAN ME



Part 2 "De Controllers"



In deze video wordt uitgelegd hoe de controllers werken



Scan de QR code voor Deel 2 'De Controllers'



SCAN ME



Part 3 "Let's Go"



Zoek een ruimte van ongeveer 2m x 2m ruimte om vrij te bewegen.



Bekijk ook deze video en je bent er helemaal klaar voor



SCAN ME

Guardian “beschermings” Rand

Veilige Zone



Een virtueel hek voor veilig sporten zonder botsingen.

Waarschuwing



Blauw raster verschijnt als je te dicht bij de rand komt.



Wat is het?

Een virtuele veiligheidsgrens die je waarschuwt voor obstakels in je fysieke omgeving.



Instellen

Wordt gevraagd op een nieuwe plek. Bepaal vloerhoogte, scan de omgeving, en teken de rand met je controller.



Automatisch

Op een nieuwe locatie verschijnt automatisch een melding om een nieuwe rand te maken. Volg de stappen in de bril.

Guardian Rand maken

Eenmalig voor nieuwe plek / ruimte



Stationair

Voor een kleinere ruimte of zittend/staand spelen zonder veel beweging.



Kamerschaal

Voor een grotere, veilige ruimte (ca. 2x2m).

Vloerhoogte bepalen



Rand markeren



Veilige Zone (Resultaat)



Waarschuwing (Resultaat)



Apps met Mixed Reality & Workout Types



Les Mills Bodycombat XR
Bodycombat boxing style

MR ✓

Heartrate, Cardio & Sweat



FitXR
HIIT, Zumba dancing

MR ✓

Heartrate, Cardio, Sweat



Recharge Mindfulness Moves
Strechting, Yoga style,
Mindfulness & Core
(Buikspieren)

MR ✓

Body, Mind and Soul.



XR One Evolved
Buikspieren en Cardio

MR ✓

Workout, Body, Mind and Soul.



Club Pilates
Pilates style Full Body &
Core

MR ✓

Full Body relax and Core muscles



Stretchlab
Pilates, Yoga style
stretch & Relax

MR ✓

Full Body relax and Core muscles



Thrill of the Fight
Puur Boksen

MR ✓

Heartrate and Sweat



Racket Club
Ontspanning Tennis
varianten

MR ✓

Ontspanning en beweging



Golf+
Ontspanning Golf

Ontspanning en beweging

Workout Types & Compatible Apps



Cardio & HIIT, Intensive Workouts

- Les Mills
- FitXR
- XR One Evolved
- Club Pilates



Intensief short heart rate stimulator

- Thrill of the Fight



Core & Muscle Strength (Buikspieren)

- Club Pilates
- XR One Evolved
- StretchLab



Ontspanning en Playfull bewegen

- Racket Club
- Golf+
- Recharge Mindfulness Moves

Naslag Tips voor de VR Headset

Headset Controls



Power Button (De Aan / Uit toets)
Press to turn on/off



Laadport
Laden via een standaard USB-C
laadkabel



Passthrough & Resources



Passthroug / Mixed Reality

Gebruik de headset zoveel als mogelijk
in Mixed Reality / Passthrough.
De stand waarin je de omgeving om je
heen ziet.

Introductie Video's



Scan deze QR-codes voor de Introductie
video's 1 en 2. Bekijk ze via de telefoon.

Meta Button Functions



Meta button

- Activeer VR Dashboard
- Kort indrukken geeft hoofdscherm
- Lang indrukken om het beeld te
Centreren

Centreren Ontdekken:

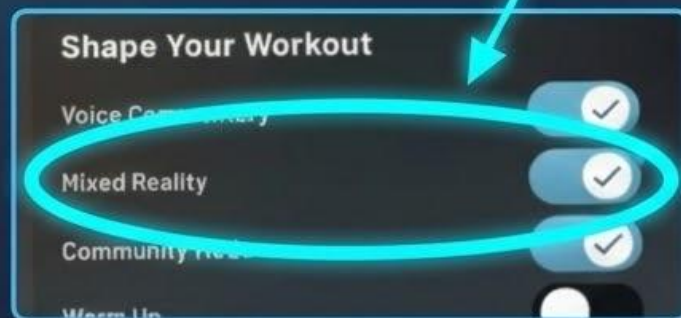
1. Zet de bril op, kijk volledig naar
links, houd **Meta button** 
ingedrukt.
2. Kijk vervolgens volledig naar
rechts en houdt nogmaals de **Meta** 
button ingedrukt.   

Apps FitXR en Les Mills Bodycombat in MR

Hierbij de snelle Tips & Tricks om te starten met FitXR en Les Mills Bodycombat

FitXR

- ✓ Zodra je FitXR opent kun je het beste in het menu kiezen voor de optie Explore en vervolgens bovenin de optie Tutorials.
- ✓ Deze opties geven je alle uitleg en nemen je bij de hand om de werking rustig uit te leggen.
- ✓ FitXR start altijd in volledige VR.
- ✓ Zodra je een workout hebt gekozen kun je in het menu / de optie Mixed Reality activeren.



Les Mills Bodycombat

- ✓ Zodra je Les Mills opstart kun je in het eerste menu kiezen voor Workouts. Vervolgens blader je met de joysticks helemaal naar beneden en zie je alle Instructie Workouts.
- ✓ Volg deze en je bent er helemaal klaar voor.
- ✓ Na het starten van de App, kijk naar de grond. Je Zie rechtsboven op het rond plateau an de rechter bovenkant de optie VR / MR. Kies voor MR



