

XBOX 360

KINECT



Valérie Orsoni presents

My BodyCoach3

COMPLETE COACHING





WARNUNG Lesen Sie vor dem Spielen dieses Spiels die wichtigen Sicherheits- und Gesundheitsinformationen in den Handbüchern zur Xbox 360® Konsole und dem Xbox 360 Kinect®-Sensor sowie in den Handbüchern zu verwendetem Zubehör. www.xbox.com/support.

Wichtige Gesundheitsinformationen: Photosensitive Anfälle (Anfälle durch Lichtempfindlichkeit)

Bei einer sehr kleinen Anzahl von Personen können bestimmte visuelle Einflüsse (beispielsweise aufflackernde Lichter oder visuelle Muster, wie sie in Videospiele vorkommen) zu photosensitiven Anfällen führen. Diese können auch bei Personen auftreten, in deren Krankheitsgeschichte keine Anzeichen für Epilepsie o. Ä. vorhanden sind, bei denen jedoch ein nicht diagnostizierter medizinischer Sachverhalt vorliegt, der diese so genannten „photosensitiven epileptischen Anfälle“ während der Nutzung von Videospiele hervorrufen kann. Zu den Symptomen gehören Schwindel, Veränderungen der Sehleistung, Zuckungen im Auge oder Gesicht, Zuckungen oder Schüttelbewegungen der Arme und Beine, Orientierungsverlust, Verwirrung oder vorübergehender Bewusstseinsverlust und Bewusstseinsverlust oder Schüttelkrämpfe, die zu Verletzungen durch Hinfallen oder das Stoßen gegen in der Nähe befindliche Gegenstände führen können. **Falls beim Spielen ein derartiges Symptom auftritt, müssen Sie das Spiel sofort abbrechen und ärztliche Hilfe anfordern.** Eltern sollten ihre Kinder beobachten und diese nach den oben genannten Symptomen fragen. Die Wahrscheinlichkeit, dass derartige Anfälle auftreten, ist bei Kindern und Teenagern größer als bei Erwachsenen. Die Gefahr kann durch vergrößerten Abstand zum Bildschirm, Verwenden eines kleineren Bildschirms, Spielen in einem gut beleuchteten Zimmer und Vermeiden des Spielens bei Müdigkeit verringert werden. Wenn Sie oder ein Familienmitglied in der Vergangenheit unter epileptischen oder anderen Anfällen gelitten haben, sollten Sie zunächst ärztlichen Rat einholen, bevor Sie Videospiele nutzen.


Speichern

My Body Coach 3 speichert automatisch deinen Fortschritt. Er wird zu bestimmten Momenten gespeichert, während denen die Konsole nicht ausgeschaltet werden darf.


Der Kinect Guide

Du kannst jederzeit auf den Kinect Guide zugreifen, indem du deinen linken Arm gestreckt in einem 45-Grad-Winkel vom Körper weg bewegst. Du kannst auf die Kinect-Kalibrierung zugreifen, nachschauen, welche Erfolge freischaltbar und welche Freunde online sind.

Spielsteuerung

Aktion	Bewegungen, die vor dem Kinect-Sensor durchgeführt werden
Aktiviere den Kinect-Sensor	Schüttle deine rechte Hand von links nach rechts.
Bestätigen (Menüs)	Bewege deine Hand zu deiner Wahl und schließe sie, um zu bestätigen.
Zurück (Menüs)	Bewege die Hand zu  und schließe sie, um zu bestätigen.
Mit Scrollbalken navigieren	Schließe deine Hand, um den Button zu aktivieren. Scrolle mit deiner geschlossenen Hand nach links oder rechts.
Pause (Spiel), Hilfe (Menüs)	Strecke deinen linken Arm in einem 45-Grad-Winkel aus und halte deinen rechten Arm gegen deinen Körper.

Verbindungsbildschirm

Willkommen bei My Body Coach 3! Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, damit dich der Kinect-Sensor erkennt. Wenn dich der Kinect-Sensor nicht identifizieren kann, wähle , um ein anderes Profil auszuwählen.

Hinweis: Jeder Schritt durch die Menüs von My Body Coach 3 ist von einer Hilfemeldung begleitet, die dich anleitet. Strecke deinen linken Arm in einem 45-Grad-Winkel aus und halte deinen rechten Arm gegen deinen Körper, um sie angezeigt zu bekommen.

Profil erstellen

Wenn du das erste Mal startest, bittet dich deine Trainerin, Informationen für dein Profil anzugeben. Gib dein Geschlecht, Alter, Gewicht und Größe an. Dann stellt dir deine Trainerin a v ein paar Fragen, um dein Fitness- und Stresslevel zu bestimmen.

Du kannst deine Profilinformationen jederzeit im Menü „Profil“ ändern, welches über das Hauptmenü erreichbar ist. Wähle „Profil verwalten“, dann „Mein Profil bearbeiten“.

Ziel und Programm festlegen

Wenn du die Erstellung deines Profils abgeschlossen hast, schlägt dir deine Trainerin ein an deine Bedürfnisse angepasstes Ziel vor.

Du kannst auch ein anderes Ziel auswählen als das, das dir von deiner Trainerin vorgeschlagen wurde. Wähle dafür , um Zugriff auf alle Ziele im Spiel zu erhalten.

Dann wird dir ein Programm vorgeschlagen, um dieses Ziel zu erreichen. Wenn dir das Programm nicht gefällt, wähle , um ein anderes Programm zu wählen, ohne das Ziel zu ändern.

Es gibt auch ein Programm, bei dem du die Programmparameter selbst festlegen kannst.

Du kannst die Ziele und/oder Programme jederzeit über das Hauptmenü ändern: wähle „Profil“, dann wähle „Ziel und Programm“.

Dein Profil aktualisieren

Aktualisiere dein Profil, damit dein Programm regelmäßig überwacht wird; dein Training wird den neuen Informationen entsprechend angepasst.

- Das Foto: Die Trainerin wird dir anbieten, einmal pro Woche ein Foto zu schießen, um deinen Fortschritt zu überwachen.
- Dein Gewichts- oder Stresslevel: Beobachte Veränderungen deines Gewichts- oder Stresslevels durch reguläre Aktualisierungen. Wenn die Informationen eingegeben wurden, werden Fortschrittsgrafiken erstellt.
- Dein Programm: Beantworte die Fragen der Trainerin und dein Programm wird gemäß deinen Antworten aktualisiert.
- Favoriten: Wähle deinen Lieblingstrainingsraum und deine Lieblingsmusik für dein Fitness- und Entspannungstraining. Du kannst auch das Spiel entscheiden lassen; wähle in diesem Fall „Zufällig“.



Dieser Bildschirm wird über das Hauptmenü gestartet: Wähle „Profil“, dann wähle „Profil verwalten“ und „Mein Profil aktualisieren“.

Zusammenfassung des Programms

Über die Zusammenfassung auf dem Bildschirm „Programmzusammenfassung“ kannst du Änderungen an deinem aktuellen Programm im Blick behalten. Deiner Trainerin wird dir sagen, ob du ein Training startest, das im Kalender geplant ist oder nicht:

Willkommen zu deinem heutigen Training: Für heute ist ein Training angesetzt.

Dein nächstes Training früher beginnen: Heute ist ein Ruhetag, aber wenn du trotzdem trainieren



möchtest, schlägt dir deine Trainerin das nächste geplante Training vor.


Zum vorherigen Training zurückkehren: Du hast das vorherige Training verpasst, also bietet dir deine Trainerin an, deinen Kalender zu aktualisieren.

Die Stärkung

In My Body Coach 3 fragt dich deine Trainerin vor Beginn des empfohlenen Trainings, wie du dich an diesem Tag fühlst. Basierend auf diesen Fragen wird dir eventuell ein Stärke-Training vorgeschlagen, damit du in Fahrt kommst. Dieses Training wird deinem Haupttraining hinzugefügt.

Zusammenfassung des Trainings

Dieser Bildschirm zeigt die verschiedenen Schritte deines vollständigen Trainings sowie die Parameter für dein Training.

Du kannst deinen Raum und deine Musik bearbeiten, indem du  unten auf dem Bildschirm auswählst.



Struktur eines Trainings

• Fitness-Training

Abhängig von deinem Ziel schlägt dir deine Trainerin verschiedene Fitness-Trainings vor. Bei einem Herz-Kreislauf-Training verbrennst du Kalorien, um überschüssiges Fett auszumazeren, ein Muskelformtraining bringt deinen Körper in Form und ein Dehntraining verbessert dein Aussehen. Während des Trainings steht deine Trainerin vor dir und leitet dich an, indem sie dir die Übungen zeigt. Der Spiegel hinter der Trainerin zeigt den Namen der aktuellen Übung an. Außerdem gibt es ein Symbol, anhand dessen die Art der aktuellen und der folgenden Übung(en) abzulesen ist.



Aufwärmübungen



Kardioübungen



Muskelform-Übungen (der trainierte Muskel wird ebenfalls angezeigt)



Muskelentspannungs-Übungen



Dehnübungen

Deine Bewegungen korrigieren

Wenn du eine Bewegung ausführst, zeigt das Spiel durch eine farbige Linie auf dem entsprechenden Teil des Körpers der Trainerin an, wie gut du die Bewegung nachgemacht hast. Teil des Körpers ist rot: Die Bewegung des entsprechenden Körperteils wird schlecht nachgemacht.

Teil des Körpers ist grün: Die Bewegung des entsprechenden Körperteils wird gut nachgemacht.

• Entspannungstraining

Abhängig von deinem Ziel und zusätzlich zu deinem Fitness-Training schlägt dir deine Trainerin verschiedene Entspannungstrainings vor.

Das Atemtraining hilft dir dabei, Stress abzubauen, das Entspannungs-Dehntraining dehnt deinen Körper und das auf Pilates basierende Training hilft dir bei deiner Haltung.

Wenn du eine angeleitete Atemübung durchführst: Deine Trainerin verwendet einen Pfeil, um anzuzeigen, wie du während der Bewegung ein- und ausatmen sollst.

Bei den Pilates-Übungen musst du die Bewegungen deiner Trainerin nachmachen. Verschiedene Positionen müssen für einen bestimmten Zeitraum gehalten werden.

Deine Bewegungen korrigieren

Durchgeführte Bewegungen werden durch einen Farbkreis um den Körper der Trainerin angezeigt.

Der grüne Kreis bedeutet, dass du die Bewegungen deiner Trainerin perfekt durchführst.

Der orange Kreis wiederum bedeutet, dass deine Bewegungen nur teilweise richtig sind.

Der rote Kreis bedeutet, dass du die Bewegungen deiner Trainerin nicht richtig durchführst.

• Ergebnisse des Trainings

Am Ende der Fitness- und Entspannungstrainings kannst du die Ergebnisse deiner Leistung anschauen.

Wenn du dein Ziel für das Training nicht erreicht hast, schlägt dir deine Trainerin ein anderes kurzes Training vor, damit du dein Ziel erreichst.

Deine Trainerin vergibt außerdem einen Prozentsatz, um die Qualität deiner Bewegungen zu bewerten. Je besser deine Leistung, desto höher deine Punktzahl.

Dein Trainingsbereich

Während deines Trainings zeigt der Kinect-Sensor deine digitale Silhouette links auf dem Bildschirm an. Damit kannst du deine Bewegungen an die deiner Trainerin anpassen. Deine Silhouette zeigt dir auch, ob du dich im Trainingsbereich befindest, welcher durch einen Kreis am Boden deiner Silhouette angezeigt wird.

Achte darauf, im Trainingsbereich zu bleiben, damit der Kinect-Sensor deine Bewegungen alle korrekt anzeigen kann. Zu Füßen deiner Silhouette erscheinen Pfeile, wenn du dich nicht mehr im Trainingsbereich befindest. Bewege dich in diesem Fall einfach zurück in den Trainingsbereich vor dem Kinect-Sensor.



Deine Bewegungen beobachten

Tipps deiner Trainerin

Tu dein Bestes, um die Bewegungen deiner Trainerin nachzumachen und befolge ihre Tipps! Tipps deiner Trainerin werden durch eine Farbe in der Sprechblase angezeigt und begleiten die Textinformationen, die angezeigt werden.



Rosa: Deine Trainerin sagt dir die Bewegung, die ausgeführt werden soll.



Orange: Deine Trainerin ermutigt dich!



Blau: Die Trainerin erklärt dir zu Beginn die Übung.



Grün: Du hast die Bewegung fantastisch ausgeführt, Glückwunsch!



Rot: Du hast die Bewegung diesmal nicht richtig ausgeführt. Gib nicht auf!

Kalender

Jedes Training in deinem Programm wird vorausgeplant und im Kalender angezeigt. Du kannst jederzeit über das Hauptmenü auf den Kalender zugreifen: gehe auf „Profil“, wähle „Ziele und Programme“, dann wähle „Trainings-Kalender“. Dies kann dir dabei helfen, deinen Fortschritt besser zu verstehen, damit du dein Training effektiv gestalten kannst.

Sobald du ein Training abgeschlossen hast, wird das Training des Tags als abgeschlossen in deinem Kalender markiert. Wenn du möchtest, kannst du das empfohlene Training des Folgetags ausführen oder ein Training nachholen, das du verpasst hast. Aber Achtung, Pausen sind ebenso wichtig wie das Training. Denke daran, dich auch auszuruhen.

My Body Coach 3 wird dir zwischen jedem Training einen Tag Pause vorschlagen. Wenn das Programm erstellt wird, werden die Pausentage automatisch eingeplant.



Geplant: Ein empfohlenes Training ist in der Planung angesetzt



Empfohlenes Training verpasst



Empfohlenes Training abgeschlossen



Dieses Symbol repräsentiert das Ende deines Programms

Fortschrittsgrafiken

Du kannst die Fortschrittsgrafiken über das Hauptmenü anzeigen lassen: Wähle „Profil“, „Ziele und Programme“ und dann wähle „Fortschrittsgrafiken“. Diese Grafiken speichern all deine Fortschritte ab dem Beginn deines Programms.

Ernährungshinweise

My Body Coach 3 verfügt über eine Liste von Menüs, die an deine Ernährungsbedürfnisse angepasst sind. Diese Menüs werden entsprechend deinem Profil und Ziel definiert. Wähle „Ernährung“ im Hauptmenü, um auf die Menüs für die Woche zuzugreifen.

Optionen

Greife auf die Spieloptionen zu, indem du „Optionen“ im Hauptmenü wählst. Unter anderem kannst du im Menü „Optionen“ anpassen, wie die Daten gespeichert werden und welche Lautstärke Ton und Musik haben sollen. Außerdem kannst du die Credits des Spiels lesen.





Credits

Kylotonn Entertainment

Studio Manager

Roman Vincent

Creative & Art Director

Yann Tambellini

Production Manager

Isabelle Penven

Production Assistant

Suzanne Penin

Administrative Team

Maylis Chaudière

Didier Masseret

Technical Director

Benoît Jacquier

Lead Game Programmer

Colin Giraud

Game Programmers

Thibault Hennequin

Rony Murat

Additional Game Programmers

Sarah Duglout

Maxim Juravilov

Nicolas Séguier

Engine Programmers

Eric Cannel

Florian Pernot

Additional Engine Programmer

Qui-Dong Nguyen

Game Designer

Marina Jin

Lead Artist

Amaury Beyris

Lead UI Artist

Pascal Pouvereau

UI Artist

Axel Crémont

Julien Sallot

2D/3D Artist

Arnaud Darche

Oriane Emery

Daniel Dinca

Lead 3D Animator

Hugo Touzé

3D Animator

Yann Courtois

QA

Paul Chaland

Jim Alvarez

Fitness and Relaxation Special Advisor

Claude M'fouliou

Sound Designer

Roman Cabezoz

Music Composer

Chancy Publishing

Dynamedion

Markus Schmidt

Localization

Cybione / Sébastien Soulier

Motion Capture

Mocaplab / Rémi Brun

Bigben Interactive

Head of Software Group

Benoît Clerc

Head of Marketing Group

Isabelle Houzet

Senior Software Product Manager

Antoine Cadoret

Software Product Manager

Régis Fontenay

Trade Marketing Manager

Fabrice Poisbloud

Web Designer

Delphine Michaux

Marketing Artist Manager

Caroline Lebrun

Marketing Artist

Thomas Lelong



ö bigben.
interactive