Gym-O-Fizz

Handbuch für Version 4.4

Stand: 04.11.2026

Copyright © 2026 Prodaro Software GmbH & Co. KG, Wentorf

PRODARO
Software GmbH & Co. KG

Inhaltsverzeichnis

Allgemein **3**
Gesundheitshinweise 3
Kurzanleitung: Wie bediene ich das Programm? 3
Wie kann ich meinen Chef von der Software überzeugen? 7
Wie kann ich eigene Übungen/Musik nutzen? 7

Installation **8**
Wie kann ich das Programm löschen/abschalten? 9
Installationsanleitung für Firmen/Netzwerke 9

Allgemein

3. Gesundheitshinweise

Die Übungen sollten bei richtiger Ausführung für gesunde Menschen absolut unbedenklich sein. Sollten Sie körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen oder Probleme haben, konsultieren Sie vor Übungsbeginn bitte Ihren Arzt. Sie sollten Informationen der Software Gym-O-Fizz und der zugehörigen Webseite niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden.

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

1. Führen Sie die Übungen nie schnell und ruckartig aus, sondern immer bewusst langsam und konzentriert.
2. Machen Sie nur so viele Wiederholungen, wie es Ihnen angenehm ist. Die jeweils angegebene Anzahl der Wiederholungen ist nur eine Empfehlung. Sie sollten die Wiederholungszahl an Ihre persönliche körperliche Verfassung bzw. an Ihre individuellen Trainingsziele anpassen.
3. Gehen Sie nie soweit, dass Sie Schmerzen verspüren.
4. Wenn es möglich ist, öffnen Sie während der Ausführung der Übungen kurz das Fenster. Die frische Luft verstärkt deutlich die erholsame Wirkung der Aktivpause.
5. Vitalizer/Augenrelaxing: Setzen Sie sich bequem hin und lehnen Sie sich entspannt zurück.

---

1. Kurzanleitung: Wie bediene ich das Programm?

Bitte beachten Sie vor der Nutzung des Programms die Gesundheitshinweise in Frage-ID 3 (S. 3).

Gym-O-Fizz bietet folgende Grundfunktionen, die nachfolgend erläutert werden und über die gleichnamigen **Register** im Programm erreicht werden können:

- Aktivpause
- Augenrelaxing
- Vitalizer
- Zeitsteuerung

Register Aktivpause

Einleitung

Aktivpausen sind kurze Fitnessübungen. Sie entfalten ihre erholsame und gesundheitsfördernde Wirkung nicht nur durch das regelmäßige kurze Abschalten von der Arbeit, sondern vielmehr durch die körperliche Aktivität, die den Kreislauf anregt und damit dem Gehirn wieder vermehrt Sauerstoff zufließen lässt. Die Übungen fördern die körperliche Fitness und helfen dabei, Verspannungen vorzubeugen.

Bedienung

Auf der Registerseite **Aktivpause** sind alle Aktivpausen aufgelistet, die momentan geladen sind. Wenn das Kontrollkästchen **Zeitsteuerung** > **Zeitsteuerung aktiv** markiert ist, werden alle ausgewählten Aktivpausen in einem bestimmten Zeitrhythmus in zufälliger Reihenfolge aufgerufen. Einzelne Übungen können von dieser Zeitsteuerung ausgenommen werden. Wenn Sie bestimmte Übungen nie durchführen möchten, demarkieren Sie das Kontrollkästchen vor dem Übungsnamen.

Wenn durch die Zeitsteuerung die nächste Übung ausgewählt wird, werden Sie durch den so genannten Prompter gefragt, ob Sie die Übung jetzt oder später durchführen möchten. Auf der Registerseite **Zeitsteuerung** kann in der Gruppe **Prompter-Sound** festgelegt werden, welcher Sound dabei abgespielt werden soll, um Sie auf die anstehende Übung aufmerksam zu machen. Der Sound kann auch deaktiviert werden. Ein Texthinweis wird immer angezeigt.

Mit dem Schalter **Ausgewählte Aktivpause starten** wird die in der Liste der Übungen ausgewählte Übung gestartet. Dies ist auch mit einem Doppelklick auf den Übungsnamen möglich. Mit dem Schalter **Zufällige Aktivpause starten** wird eine zufällige Aktivpause gestartet. Wenn Sie die Aktivpause über einen dieser Schalter starten, wird der Zähler der Zeitsteuerung zurückgesetzt.

Register Augenrelaxing

Einleitung

Der feste räumliche Abstand zwischen Augen und Monitor erlaubt den Augen keine unterschiedlichen Fokussierungen und größeren Augenbewegungen. Daher ist der Blick während der Bildschirmarbeit weitgehend *starr*. Länger andauernde, intensive Bildschirmarbeit kann daher zu einer Verspannung der Augen führen, welche sich in Augenschmerzen, Kopfschmerzen und leichten, vorübergehenden Sehstörungen manifestieren kann. Mit gezieltem Augenrelaxing kann dieser Effekt verhindert oder zumindest gemildert werden.

Bedienung

Auf der Registerseite **Augenrelaxing** sind alle Augenrelaxing-Übungen aufgelistet, die momentan geladen sind. Wenn das Kontrollkästchen **Zeitsteuerung** > **Zeitsteuerung**

aktiv markiert ist, werden alle ausgewählten Augenrelaxing-Übungen in einem bestimmten Zeitrhythmus in zufälliger Reihenfolge aufgerufen. Einzelne Übungen können von dieser Zeitsteuerung ausgenommen werden. Wenn Sie bestimmte Übungen nie durchführen möchten, demarkieren Sie das Kontrollkästchen vor dem Übungsnamen.

Wenn durch die Zeitsteuerung die nächste Übung ausgewählt wird, werden Sie durch den so genannten Prompter gefragt, ob Sie die Übung jetzt oder später durchführen möchten. Auf der Registerseite **Zeitsteuerung** kann in der Gruppe **Prompter-Sound** festgelegt werden, welcher Sound dabei abgespielt werden soll, um Sie auf die anstehende Übung aufmerksam zu machen. Der Sound kann auch deaktiviert werden. Ein Texthinweis wird immer angezeigt.

Mit dem Schalter **Ausgewähltes Augenrelaxing starten** wird die in der Liste der Übungen ausgewählte Augenrelaxing-Übung gestartet. Dies ist auch mit einem Doppelklick auf den Übungsnamen möglich. Mit dem Schalter **Zufälliges Augenrelaxing starten** wird ein zufälliges Augenrelaxing gestartet. Wenn Sie das Augenrelaxing über einen dieser Schalter starten, wird der Zähler der Zeitsteuerung zurückgesetzt.

Register Vitalizer

Einleitung

Entspannung auf Knopfdruck – das ist jetzt möglich. Die Vitalizer-Funktion unterstützt mit meditativer Musik und sphärischen Bildern das Abtauchen in eine dreiminütige Tiefenentspannung, wodurch Körper und Geist vitalisiert und so in kürzester Zeit *Ihre Akkus wieder aufgeladen* werden. Sie können diese Funktion jederzeit nach Bedarf aktivieren und anschließend sich mit neuer Kraft und Power wieder Ihren Aufgaben widmen.

Bedienung

Auf der Registerseite **Vitalizer** sind alle Vitalizer aufgelistet, die momentan geladen sind. Wenn Sie bestimmte Vitalizer nie starten möchten, demarkieren Sie das Kontrollkästchen vor dem Vitalizernamen.

Mit dem Schalter **Ausgewählten Vitalizer starten** wird der in der Vitalizer-Liste ausgewählte Vitalizer gestartet. Dies ist auch mit einem Doppelklick auf den Vitalizernamen möglich. Mit dem Schalter **Zufälligen Vitalizer starten** wird ein zufälliger Vitalizer gestartet. Während der Vitalizer angezeigt wird, wird ein zufälliges Musikstück abgespielt.

Register Zeitsteuerung

Hier legen Sie fest, wann und wie die Übungen gestartet werden. Eine Übung ist entweder eine Aktivpause oder Augenrelaxing. Diese beiden Übungsarten können oben im Programm über die gleichnamigen Register konfiguriert werden.

Übungen starten

Die Übungen können auf drei verschiedene Arten gestartet werden:

- **Übungen manuell starten** : Die Übungen können nur manuell per Klick auf einen der Start-Schalter auf den Registerseiten **Aktivpause** und **Augenrelaxing** gestartet werden.

- **Übungen zeitgesteuert starten** : Die Übungen werden per Timer alle X Minuten gestartet.

  Der zeitliche Abstand zwischen zwei Übungen wird im Eingabefeld **X Minuten Abstand zwischen den Übungen** festgelegt. Ist die angegebene Zeit verstrichen, wird eine zufällige Übung ausgewählt und Sie werden durch den so genannten Prompter gefragt, ob Sie diese Übung nun ausführen oder auf später verschieben möchten.

  Der Timer wird pausiert, wenn Sie eine bestimmte Zeit nicht am PC arbeiten. Diese Zeit wird unter der Option **Timer pausieren, wenn am PC X Minuten nicht gearbeitet wird** eingestellt.

  Der Timer kann mit dem Schalter **Pause** vorübergehend angehalten werden. Dieser befindet sich unten rechts im Fenster. Ist der Timer pausiert, ist der Schalter mit **Weiter** beschriftet. Ein Schalterklick führt in diesem Fall dazu, dass der Timer weiterläuft und die Schalterbeschriftung in **Pause** geändert wird. Über dem Schalter wird die restliche Zeit bis zur nächsten Übung angezeigt. Das Format ist Stunden:Minuten:Sekunden.

- **Übungen zu diesen Zeiten starten** : Die Übungen werden genau zu den angegebenen Zeiten gestartet. Die Zeiten können über den **Ändern** -Schalter geändert werden.

Wenn Sie möchten, dass Übungen nur in einem bestimmten Zeitabschnitt des Tages ausgeführt werden, aktivieren Sie Option **Übungen nur starten zwischen Zeit1 und Zeit2** und geben dort den Zeitabschnitt an.

Dauer/Anzahl/Reihenfolge (der Übungen)

Wenn die Option **Übung beenden nach X Minuten** aktiv ist, wird jede Übung automatisch nach der eingestellten Zeit beendet. Wenn zusätzlich die Option **Danach sofort die nächste Übung starten** aktiv ist, wird nach Ablauf der Zeit sofort die nächste Übung gestartet. Dies passiert so lange, bis so viele Übungen durchgeführt wurden, wie unter **Sitzung beenden nach X Übungen** angegeben wurden.

Im Eingabefeld **X Aktivpausen starten und danach ein Augenrelaxing** kann angegeben werden, nach wie vielen Aktivpausen jeweils eine Augenrelaxing-Übung gestartet werden soll. Wenn dieser Wert z. B. auf zwei steht, werden erst zwei Aktivpausen aufgerufen und dann folgt eine Augenrelaxing-Übung. Anschließend beginnt dieses Schema von vorne.

Prompter-Sound

Wenn durch die Zeitsteuerung die nächste Übung ausgewählt wird, werden Sie durch den so genannten Prompter gefragt, ob Sie die Übung jetzt oder später durchführen möchten. Hier kann festgelegt werden, welcher Sound dabei abgespielt werden soll, um Sie auf die anstehende Übung aufmerksam zu machen. Der Sound kann auch deaktiviert werden. Ein Texthinweis wird immer angezeigt.

Programmstart: Dieses Fenster beim Programmstart anzeigen

Wenn diese Option markiert ist, wird das Programmfenster bei jedem Programmstart angezeigt. Wenn diese Option nicht markiert ist, ist das Programmfenster unsichtbar. Das Programmfenster erreichen Sie immer über das Programmicon im Infobereich der Taskleiste. Dieser befindet sich meistens unten rechts neben der Uhr auf dem Bildschirm. Mit einem Rechtsklick auf das Programmicon im Infobereich wird ein Menü mit den wichtigsten Funktionen angezeigt.

---

5. Wie kann ich meinen Chef von der Software überzeugen?

Damit Sie das Programm nicht vor Ihrem Chef verbergen müssen und dieser den Anschaffungspreis übernimmt, finden Sie eine Argumentationshilfe unter der Rubrik Infos für den Chef (gym-o-fizz.de/chef.htm) - auch zum Ausdrucken. Das wird auch Ihren Chef vom positiven Nutzen dieser Software überzeugen.

---

4. Wie kann ich eigene Übungen/Musik nutzen?

Eigene Übungen nutzen

Gym-O-Fizz kann zusätzlich zu den mitgelieferten Übungen Ihre eigenen Übungen anzeigen. Klicken Sie dazu im Hauptfenster auf der Registerseite **Zeitsteuerung** auf den Schalter **Eigene Übungen einstellen**. Dieser öffnet ein Fenster, in dem Sie die eigenen Übungen konfigurieren können.

Wenn Sie eigene Übungen als Aktivpause, Augenrelaxing oder im Vitalizer nutzen möchten, markieren Sie das gleichnamige Kontrollkästchen in der Gruppe **Ordner mit**

Übungsdateien und geben im zugehörigen Eingabefeld einen Ordner an, der Ihre Übungsdateien enthält.

Zu einer Übung gehören folgende Dateien

Legen Sie je Übung eine Ini-Datei mit dem Namen IhrName.ini an. Diese Datei besitzt folgenden Aufbau:

INI

```
[GofExercise]
;Die erste Zeile muss immer den Text [GofExercise] ohne Leerzeichen enthalten.

Title=Das große "Nein"
;Danach folgt der Titel der Übung. Geben Sie Ihren Text immer nach dem
Gleichheitszeichen an:

Text=Im Stehen:<br>Füße schulterbreit auseinander, Hände in die
Hüften.<br><br>Kopf langsam nach links, dann nach rechts drehen.<br>10 x zu
jeder Seite.
;Dies ist der Text der Übung. Die Zeichen <br> kennzeichnen einen
Zeilenumbruch.

Category=Meine Basis-Übungen
;Dies ist die Kategorie, in der die Übung eingeordnet wird. Diese kann einen
beliebigen Namen erhalten.

Timer=1
;Wenn eine 1 angegeben wird, wird ein Timer angezeigt, der die verstrichenen
Sekunden zählt. Dies ist hilfreich, wenn im Übungstext Zeitspannen genannt
werden.

FullScreen=1
;Wenn eine 1 angegeben wird, wird die Bilddatei im Vollbild angezeigt. Der
Übungstext überlagert die Bilddatei dann. Bei einer 0 oder keiner Angabe, wird
das Bild möglichst platzausfüllend neben dem Übungstext angezeigt.
```

Zu dieser Ini-Datei kann es optional folgende Dateien geben:

Eine Bilddatei, die die Übung illustriert. Die Bilddatei muss den Namen der Ini-Datei besitzen, jedoch mit der Dateiendung der Bilddatei. Wenn Ihre Ini-Datei z. B. den Namen ***IhrName****.ini* hat, muss Ihr JPG-Bild den Namen ***IhrName****.jpg* haben.
Folgende Formate werden unterstützt: *.bmp;*.jpg;*.png
Für Aktivpause/Augenrelaxing zusätzlich *.svg;*.htm;*.html

Installation

2. Wie kann ich das Programm löschen/abschalten?

Bitte schauen Sie hier (gym-o-fizz.de/abschalten.htm)

---

6. Installationsanleitung für Firmen/Netzwerke

Die Installationsanleitung finden Sie hier (gym-o-fizz.de/install.htm).
