Patientinformation

Download af VLC og afspilning af øvelser



www.friklinikkengive.dk

Smerteklinikken

Friklinikken

Region Syddanmark

Lydfiler på smartphone og tablet

Om øvelserne

Smerteklinikkens afspændingsøvelser og mindfulness-øvelser kan afspilles som YouTube-videoer, og de ligger også som almindelige MP3-lydfiler nederst på siderne Øvelser: Afspænding og Øvelser: Mindfulness på www.friklinikkengive.dk. På en computer kan lydfilerne som regel afspilles direkte ved at klikke på dem. På nogle smartphones og tablets kan det være svært at åbne en MP3-fil direkte fra en hjemmeside. Så kan du bruge det gratis program VLC, som beskrevet i denne pjece.

Hvad er VLC?

VLC er en gratis medieafspiller, som kan afspille næsten alle typer lyd- og videofiler, også MP3. Programmet udvikles af den almennyttige organisation VideoLAN, og det indeholder hverken reklamer eller køb inde i appen. VLC findes til Android-telefoner og -tablets, til iPhone og iPad og til Windows- og Mac-computere.

Sådan henter du VLC

- **Android (fx Samsung):** Åbn Google Play Butik, søg efter VLC for Android, og tryk på Installer.
- **iPhone og iPad:** Åbn App Store, søg efter VLC for Mobile, og tryk på Hent. Du skal muligvis bekræfte med din kode, Face ID eller Touch ID.
- **Computer:** Gå til www.videolan.org, og vælg den version, der passer til din computer. Hent kun VLC fra VideoLANs egen hjemmeside eller fra den officielle app-butik.

Når VLC er installeret, finder du det som et ikon med en orange og hvid trafikkegle på din skærm.

Afspilning

Sådan afspiller du øvelserne

- Åbn siden med øvelserne på www.friklinikkengive.dk i din internetbrowser.
- Tryk og hold fingeren på navnet på den øvelse, du vil høre, nederst på siden, til der kommer en menu frem.
- Vælg at hente eller downloade filen. Filen gemmes på din telefon eller tablet, typisk i mappen Downloads eller i appen Filer.
- Åbn VLC. Gå til den del af VLC, der viser lydfiler eller mapper, og find den fil, du har hentet. På iPhone og iPad kan du også åbne filen i appen Filer og vælge at dele eller åbne den med VLC.
- Tryk på filen for at afspille øvelsen. Når filen først er hentet, kan du lytte til den igen, også uden internetforbindelse.

Gode råd

- Nogle telefoner og tablets afspiller ikke medielyd, hvis de er sat på lydløs. Slå lyden til, og skru op for lydstyrken, før du starter en øvelse.
- Hent gerne øvelserne, mens du er på trådløst netværk, så du ikke bruger af dit mobildata.
- Brug gerne hovedtelefoner, og find et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret, mens du laver øvelsen.
- Du kan i stedet bruge YouTube-videoerne, som der er links til på de samme sider. De kan afspilles direkte på de fleste telefoner, tablets og computere.

Har du spørgsmål

Har du spørgsmål til øvelserne, eller har du svært ved at få dem afspillet, er du velkommen til at spørge personalet i Smerteklinikken, når du er til samtale eller undervisning. Du finder telefonnummer og telefontid under Kontakt os på www.friklinikkengive.dk.

Øvelserne er beskyttet af ophavsret og må kun bruges til dit eget brug. © Friklinikken Region Syddanmark.

Friklinikken, Region Syddanmark

Smerteklinikken

www.friklinikkengive.dk

Pjecen hører til siderne Øvelser: Afspænding og Øvelser: Mindfulness.