**综合训练器-训练视频规范**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **修订日期** | **修订人** | **修订内容** |
| 2016年08月07日 | 郑仕达 | 初稿修订 |
| 2016年08月16日 | 郑仕达 | 1. 简化难度，去掉正式训练时的音频（如注意事项/鼓励语句）。 2. 重新规范内容。 |

1. 训练视频的使用场景

用户使用美力德综合训练器在家健身时，可以通过app上的训练视频画面与语音获得指导。用户只需要严格按照画面与语音的指示**一一照做**即可完成当天的训练内容。

【参考app】火辣健身

1. 成片的格式

1、视频：

（1）视频只有画面，没有音轨。

（2）成片的帧宽、高度

848 × 480（“火辣健身”训练视频的分辨率）

【app里，以视频顶到横屏时屏幕的最上、最下为主】

（3）格式

Mp4

2、音频：

（1）部分音频使用代码实现，比如计数。

（2）部分音频是使用m4a格式的音频实现，比如动作讲解。

1. 视频播放流程

【讲解】

音轨：**第一组动作**→（动作名称）：**坐姿夹胸**→**13次**→**70公斤**→（讲解）**%\*#X》+&**

画面：重复循环动作**演示视频**

【演示】

音轨：计数（代码实现）

画面：重复循环动作**演示视频**

【休息（/可能不存在）】

音轨：**休息一下**

画面：图片，非视频

···

1. 视频内容
2. 讲解
3. 结构

音轨：【本组动作的内容】+【讲解音频】

画面：重复循环动作演示视频

1. 时长

讲解音频播放结束即视为讲解结束。

1. 音频内容
2. 本组动作的内容

第一组动作/下一组动作/**换另一边，继续**+“各种动作名称”+“本组次数”+ “本组重量”

（2）讲解音频

（略。由教练把握，时间不要太长，尽量控制在30秒内）

3、画面内容

重复播放演示视频

1. 演示
2. 结构

音频：播报计数。

画面：循环播放演示视频。

1. 音频内容

根据用户做的次数进行播报，如：1、2、3···

（三）休息（需要一些音频）

音频：休息一下。

画面：一个固定的画面。