

## Virtuaalijumppien katselu TV:ssä käyttäen Chromecastia tietokoneella

Virtuaalijumppia voi katsella omassa televisiossaan, jos televisioon on liitetty Chromecast ja tietokoneesi on samassa langattomassa verkossa (wifi) sen kanssa.

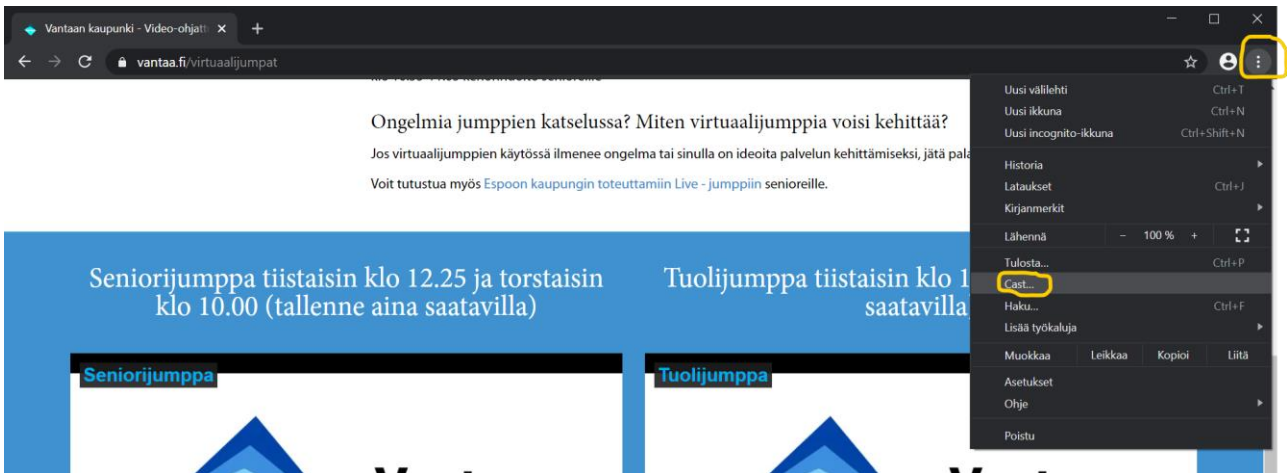
Seuraavissa ohjeissa opastetaan vaiheittain Chromecastin käyttö Googlen Chrome -selaimessa sekä Microsoftin Edge -selaimessa.

Ohjeet on tehty Windowsille, mutta vaiheet ovat samanlaiset myös Applen tietokoneissa (macOS)

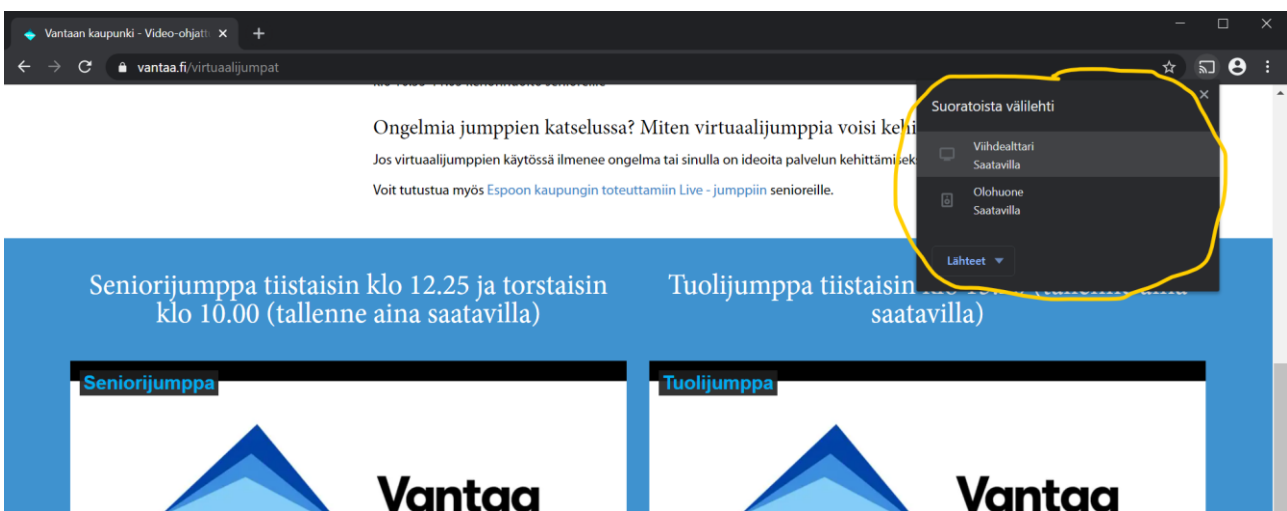
Jos sinulla ei ole kumpaakaan näistä selaimista, suosittelemme joko [Chrome -selaimen](#) tai [Edge -selaimen](#) asentamista tietokoneellesi ennen ohjeisiin tutustumista.

## Chromecast Chrome-selaimella

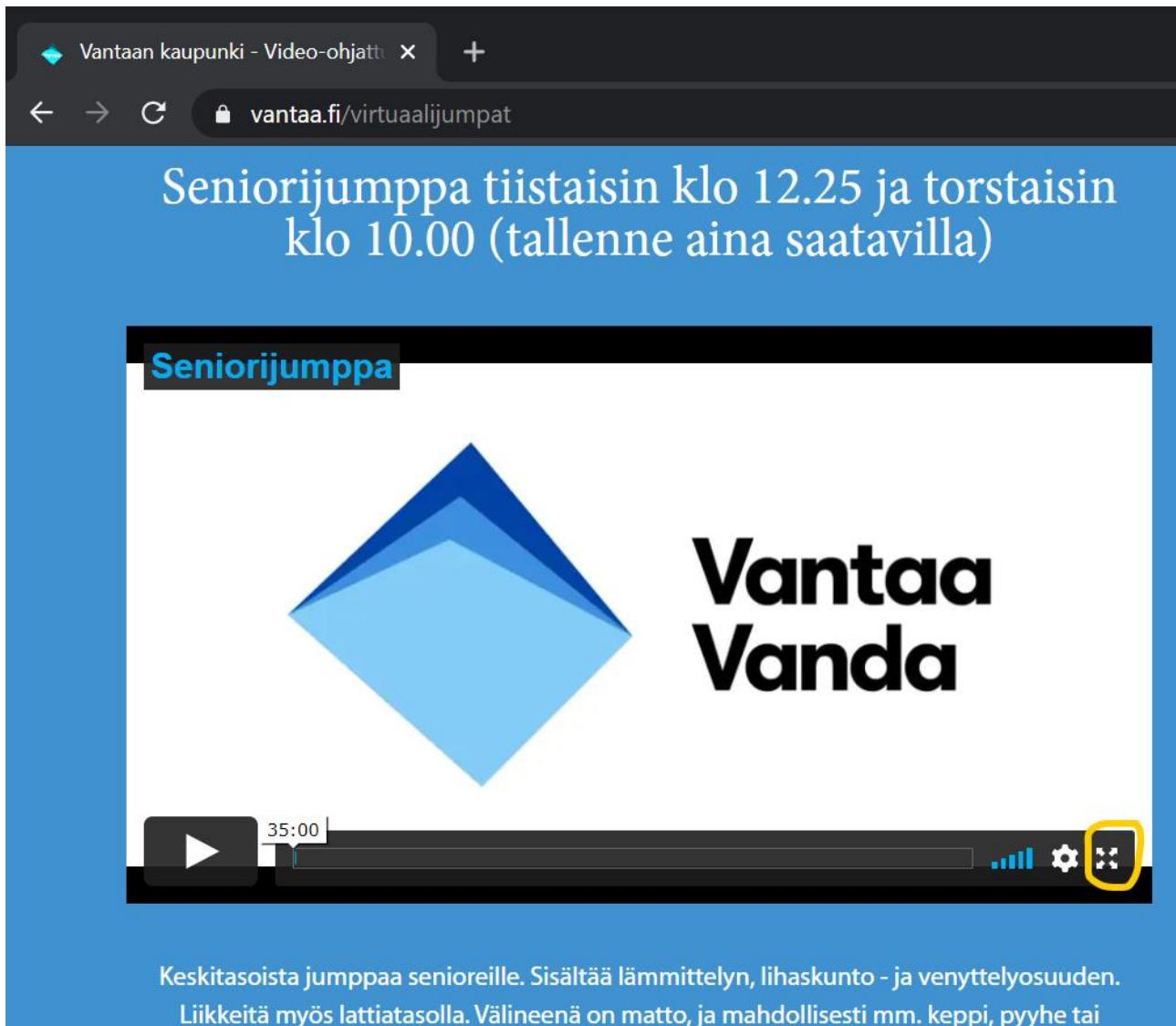
1. Virtuaalijumppat -sivulla valitse selaimesi valikosta "Cast".



2. Painettuasi "Cast" valintaa pääset valitsemaan Chromecastin, jolla haluat katsella virtuaalijumppaa. Tämän jälkeen selaimesi ikkuna näkyy esimerkiksi televisiossasi.



3. Nyt voit avata haluamasi jumpan koko ruudulle ja käynnistää jumpan.




Vantaan kaupunki - Video-ohjattu x +

vantaa.fi/virtuaalijumpat

## Seniorijumppa tiistaisin klo 12.25 ja torstaisin klo 10.00 (tallenne aina saatavilla)

**Seniorijumppa**



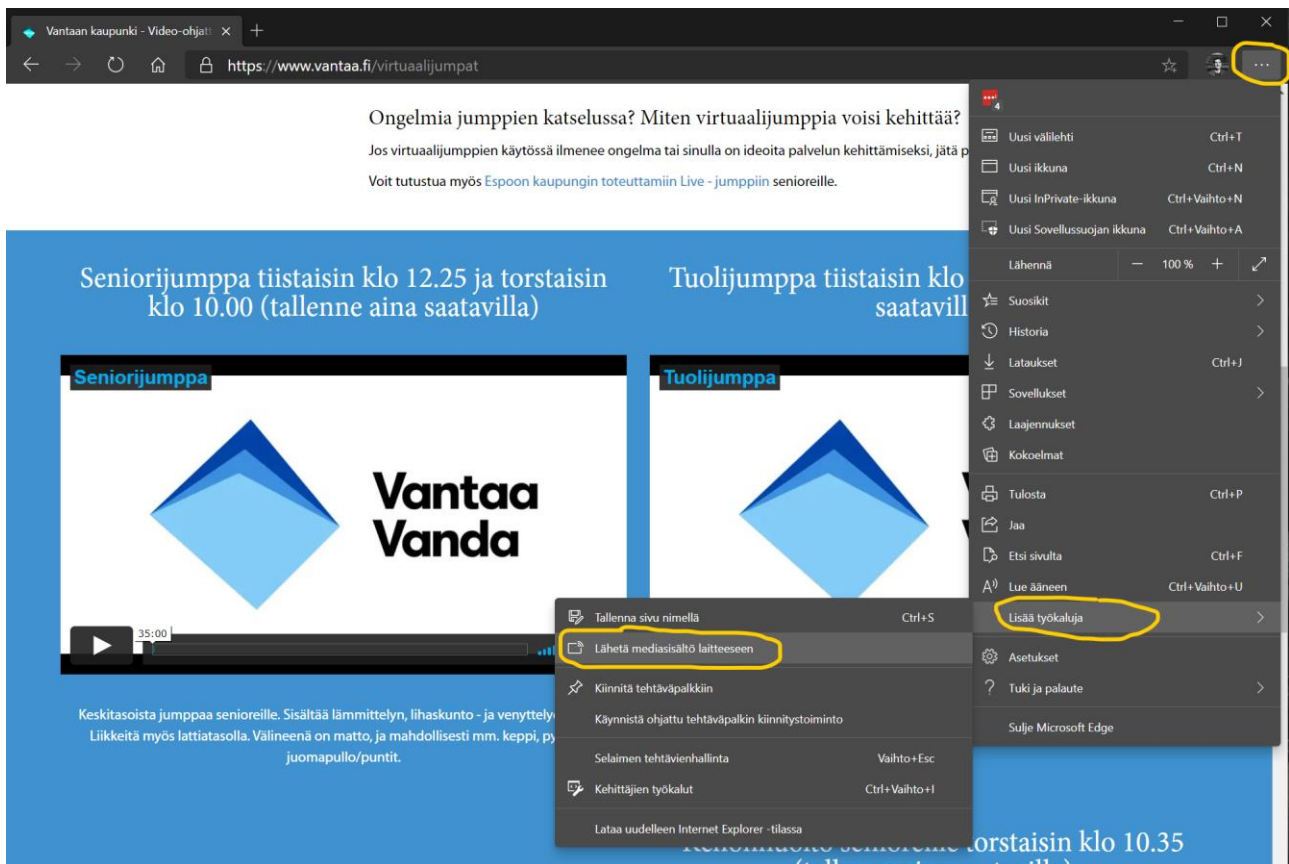
**Vantaa  
Vanda**

35:00

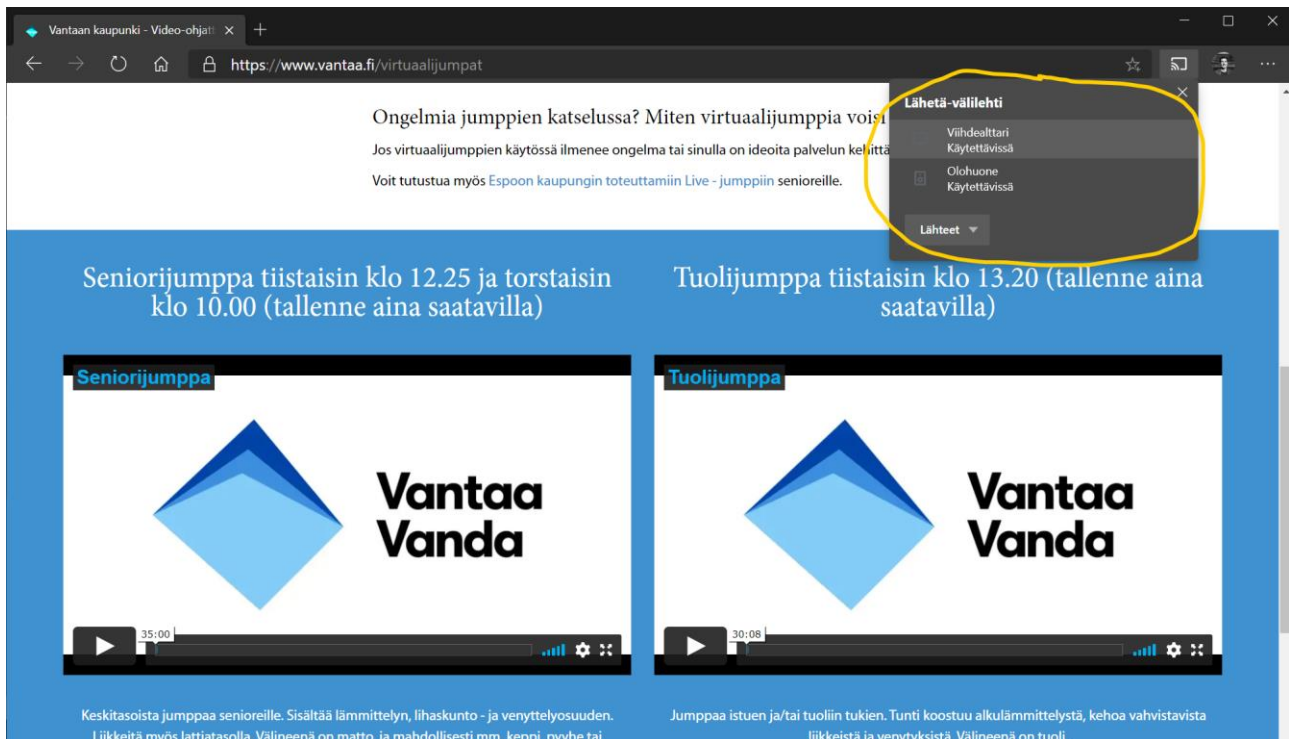
Keskitasoista jumppaa senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto - ja venyttelyosuuden. Liikkeitä myös lattiatasolla. Välineenä on matto, ja mahdollisesti mm. keppi, pyyhe tai

## Chromecast Edge-selaimella

1. Virtuaalijumppat -sivulla valitse selaimesi valikosta "Lisää työkaluja" ja sen alta "Lähetä mediasisältö laitteeseen".



2. Painettuasi "Lähetä mediasisältö laitteeseen" valintaa pääset valitsemaan Chromecastin, jolla haluat katsella virtuaalijumppaa. Tämän jälkeen selaimesi ikkuna näkyy esimerkiksi televisiossasi.




Ongelmia jumppien katselussa? Miten virtuaalijumppia voit...  
Jos virtuaalijumppien käytössä ilmenee ongelma tai sinulla on ideoita palvelun kehittä...  
Voit tutustua myös Espoon kaupungin toteuttamiin Live - jumppiin senioreille.

Seniorijumppa tiistaisin klo 12.25 ja torstaisin klo 10.00 (tallenne aina saatavilla)

Tuolijumppa tiistaisin klo 13.20 (tallenne aina saatavilla)


**Seniorijumppa**

 **Vantaa  
Vanda**

35:00

Keskitasoista jumppaa senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja venyttelyosuuden. Liikkeitä myös lattiatasolla. Välineenä on matto, ja mahdollisesti mm. keppi, pyyhe tai

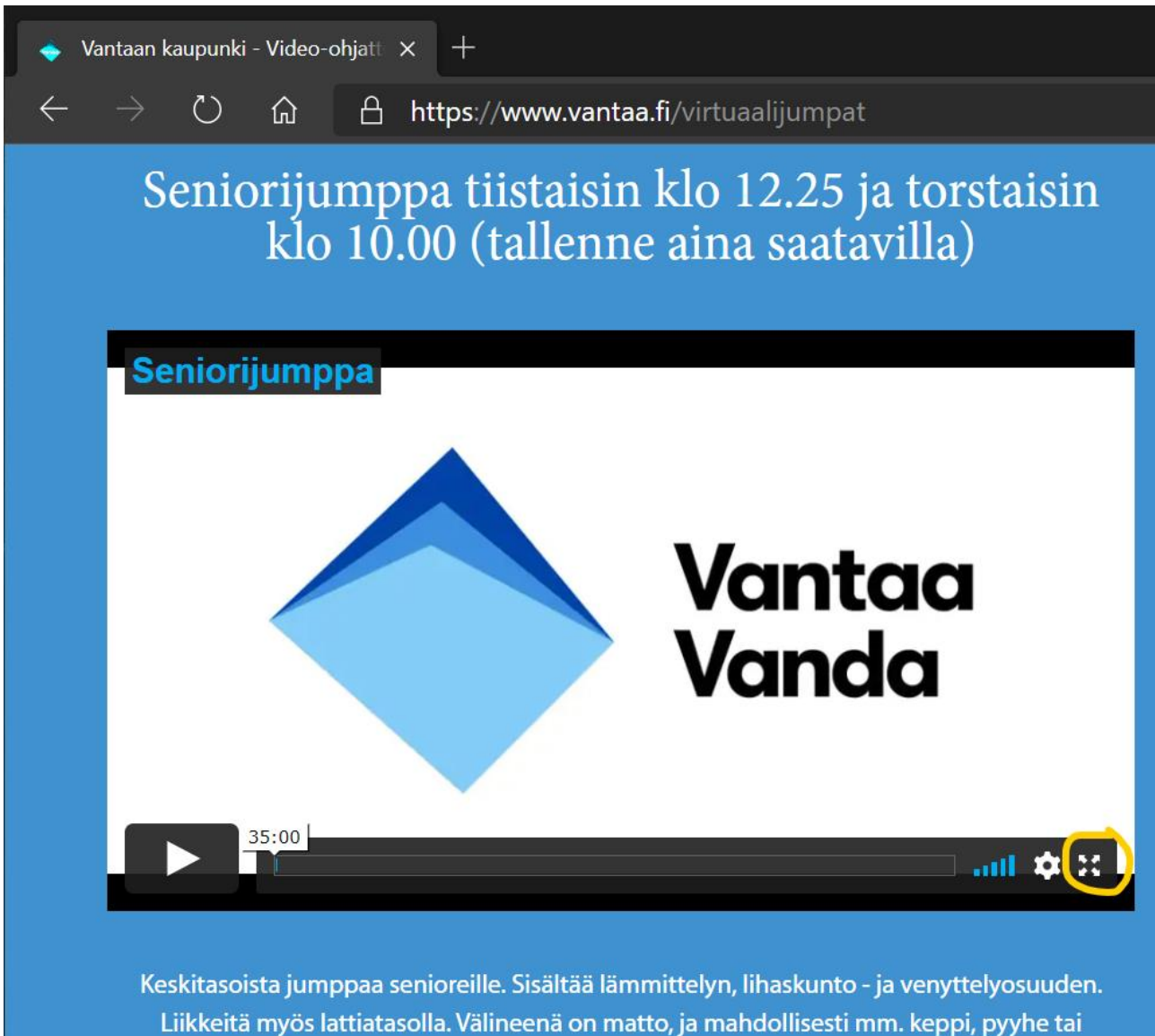
**Tuolijumppa**

 **Vantaa  
Vanda**

30:08

Jumppaa istuen ja/tai tuoliin tukien. Tunti koostuu alkulämmittelystä, kehoa vahvistavista liikkeistä ja venytyksistä. Välineenä on tuoli.

3. Nyt voit avata haluamasi jumpan koko ruudulle ja käynnistää jumpan.




Vantaan kaupunki - Video-ohjatt

← → ↻ 🏠 🔒 <https://www.vantaa.fi/virtuaalijumpat>

## Seniorijumppa tiistaisin klo 12.25 ja torstaisin klo 10.00 (tallenne aina saatavilla)

**Seniorijumppa**



**Vantaa  
Vanda**

35:00

🔊 ⚙️ 🗑️

Keskitasoista jumppaa senioreille. Sisältää lämmittelyn, lihaskunto - ja venyttelyosuuden. Liikkeitä myös lattiatasolla. Välineenä on matto, ja mahdollisesti mm. keppi, pyyhe tai