

Handbuch zum health.COACH

Dieses Handbuch beinhaltet die wichtigsten Informationen rund um den Bewegungssensor:

- Allgemeines
- Informationen zu den aufgezeichneten Bewegungsdaten im Internet
- FAQ's zum Funktionieren & Handling des Sensors
- Technische Fragen

Bei weiteren Fragen steht Ihnen Ihre Beratungsperson oder Swiss Prevention gerne zur Verfügung.

Allgemeines

Die Bedeutung des Bewegungsindex

Gestützt auf zahlreiche Studien hat die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) international breit abgestützte Richtlinien in der Gesundheitsvorsorge erlassen. Das Bundesamt für Sport (BASPO) und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) haben diese übernommen. Die Richtlinien lauten wie folgt:

***Regelmässig 30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag,
von mindestens 10 Minuten Dauer, bei moderater Intensität.***

Moderat heisst mittlere Intensität bei leicht beschleunigter Atmung. Unter regelmässig versteht die WHO körperliche Aktivität an fünf Tagen pro Woche.

Der Bewegungsindex 100 oder mehr bedeutet, dass diese Empfehlungen umgesetzt sind.

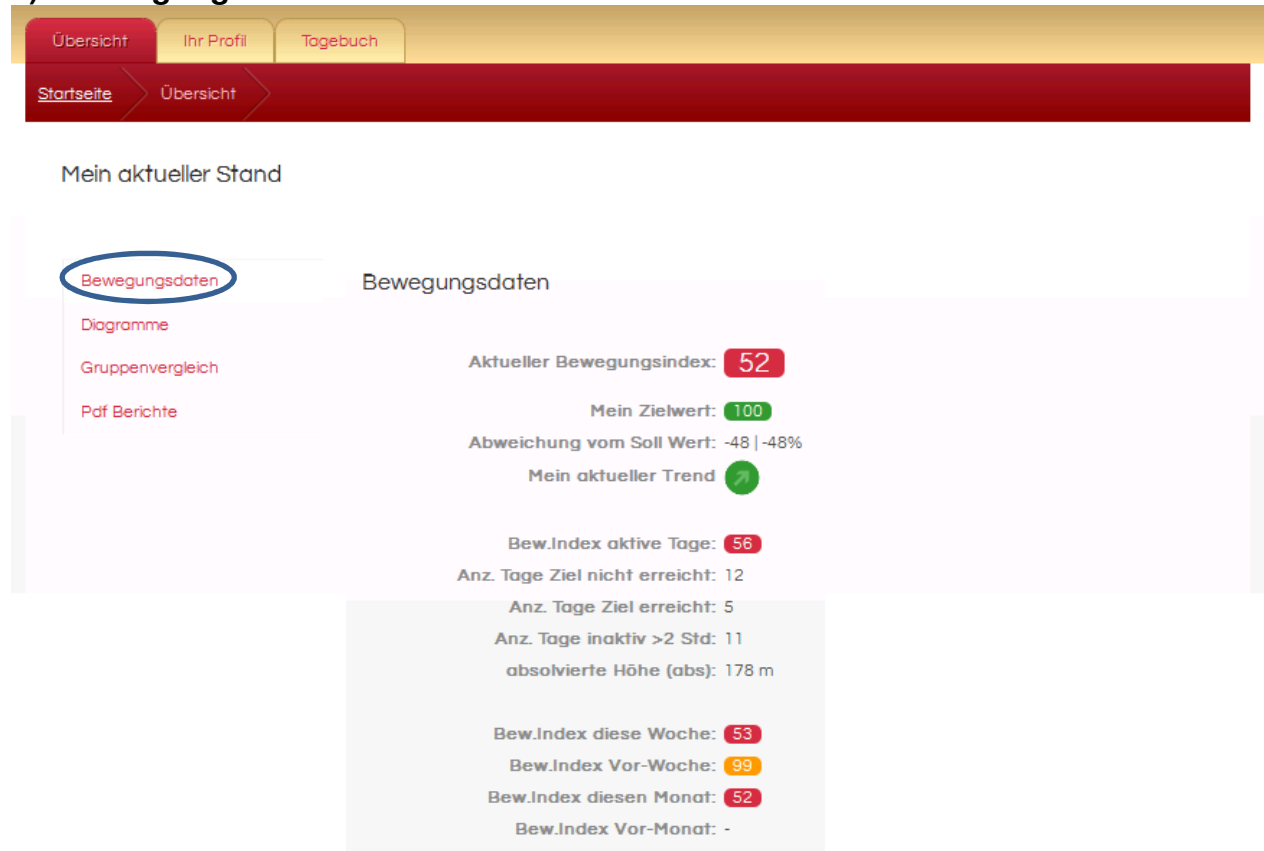
Die Berechnung des Bewegungsindex

Punkte gibt es für jeden Schritt, jede Treppenstufe, jeden Beinschlag sowie für jede Pedalumdrehung. Je mehr desto besser. Einen Bewegungsindex von 100 wird erreicht, wenn pro Tag die empfohlenen 30 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität erfüllt sind. Das heisst, nicht nur die Quantität sondern auch die Qualität der Bewegungsumsetzung wird berücksichtigt. Dabei müssen die 30 Minuten nicht am Stück sein, sondern können in 10-Minuten-Einheiten unterteilt werden. Bewegungssequenzen von 3 x 10 Minuten pro Tag bei mittlerer Intensität ergeben auch einen Index von 100. Zusätzlich wird zum einen berücksichtigt, wie viele Höhenmeter mit der Bewegung überwunden werden, zum andern wird die Regelmässigkeit über die Tage hinweg in die Berechnung des Bewegungsindex einbezogen. Einen sehr aktiven Tag pro Woche mit einem hohen Bewegungsindex ersetzt die restlichen inaktiven Tage mit einem tiefen Index nicht, denn körperliche Aktivität sollte mindestens an fünf Tagen pro Woche stattfinden.

Informationen zu den aufgezeichneten Bewegungsdaten im Internet

Menüpunkt „Übersicht“

a) Bewegungsdaten



Die Schriftfarbe des Bewegungsindex

Die in den Ampelfarben angezeigte Zahl gibt Auskunft über die erzielte Bewegungsumsetzung:

- Grün: Die Präventionsrichtlinien sind umgesetzt und Sie haben einen Bewegungsindex von mindestens 100 erreicht. Damit leisten Sie aktiv einen Beitrag an Ihre Gesundheit.
- Gelb: Es fehlt nicht mehr viel, um die Gesundheitsempfehlungen zu erfüllen. Der Index liegt in diesem Fall zwischen 85 und 99.
- Rot: Der Bewegungsindex ist unter 85 und zeigt an, dass Sie mehr und regelmässiger Bewegung in Ihren Alltag integrieren sollten.

Unterschied zwischen „aktueller Bewegungsindex“ und „Bewegungsindex aktive Tage“

Der aktuelle Bewegungsindex bezieht sich auf alle Ergebnisse die während der angegebenen Zeitdauer erzielt wurden.

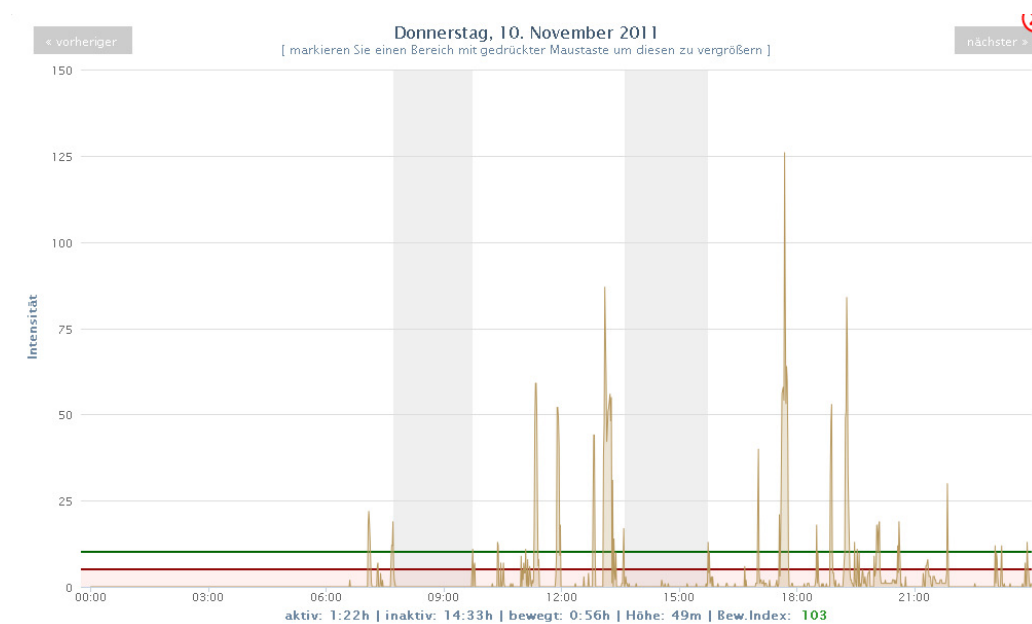
Beim Bewegungsindex aktive Tage hingegen werden Tage, an denen der Bewegungssensor vergessen wurde anzuziehen, nicht gezählt. Das kann ja mal vorkommen, daher werden diese „Nuller-Tage“ aus der Berechnung ausgeschlossen.

b) Diagramme



Beim Diagramm unter „Kürzlich“ sind die Werte der letzten Tage aufgeführt. Wenn mit der Maus über einen Balken gefahren wird, erscheint ein Fenster mit den Ergebnissen zu diesem Tag.

Klicken Sie auf einen Balken um zum **Tagesprofil** zu gelangen:



Durch Klicken auf „vorheriger“ oder „nächster“ kann von einem Tag zum nächsten gewechselt werden. Um zurück zu den Tagesbalken zu gelangen, schliessend Sie das Tagesprofil indem Sie auf das rote Kreuz im rechten Ecken klicken.

Aktiv = gesundheitsrelevante, auf höherer Intensitätsstufe stattgefundene Aktivitäten (über der grünen Linie)

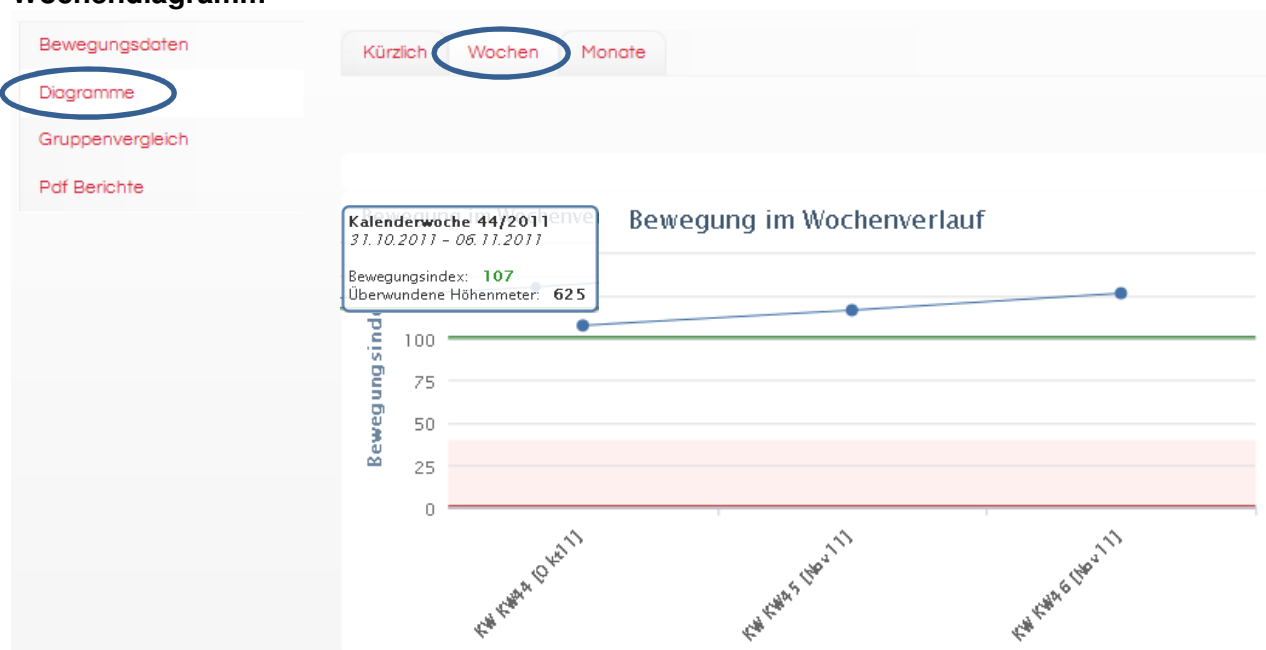
Inaktiv = alle nicht gesundheitswirksamen Aktivitäten, tägliches „Grundrauschen“ (unter der roten Linie)

Bewegt = alle kurzen und wenig intensiven Bewegungsmomente des Alltags (zwischen der roten Linie bei einer Intensität von 5 und der grünen Linie bei einer Intensität von 10)

Höhe = Höhenmeter, die aus eigener Kraft überwunden wurden, z.B. Treppensteigen, Hügel hinauf laufen, mit dem Fahrrad nach oben fahren, usw.

Grau hinterlegte Bereiche = lange inaktive Phasen, die möglichst durch aktive Pausen durchbrochen werden sollten

Wochendiagramm

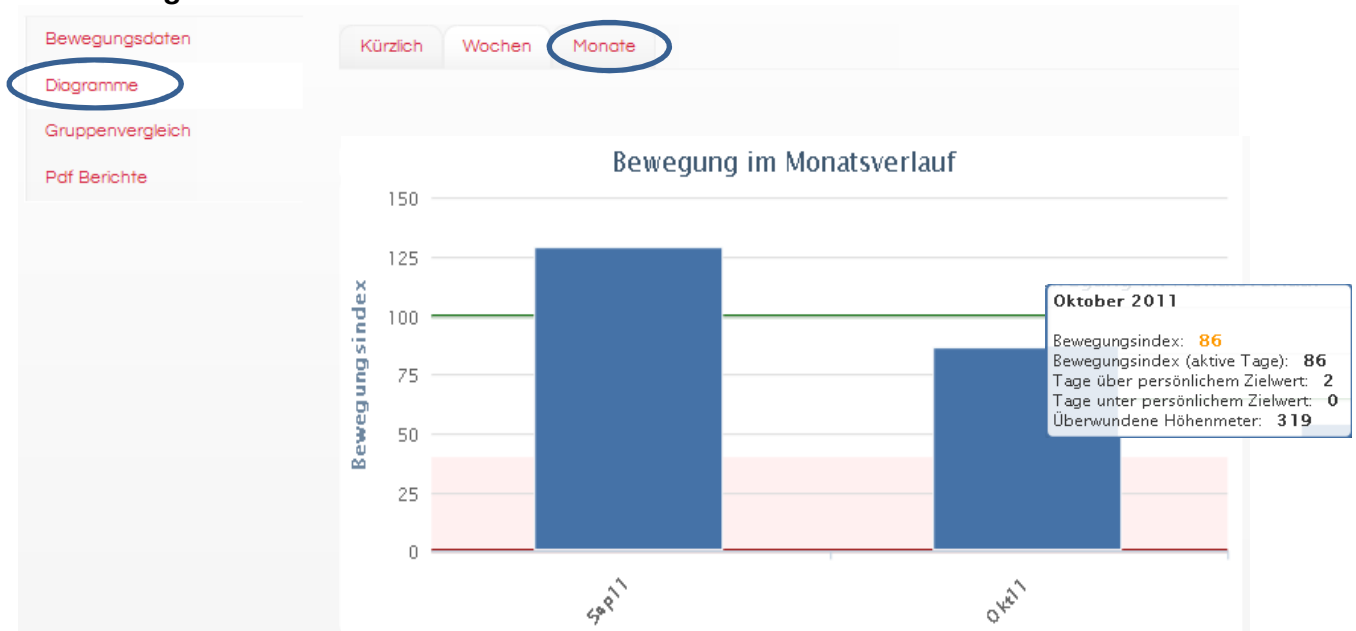


Beim Diagramm unter „Woche“ sind die Wochenergebnisse aufgeführt. Wenn mit der Maus über die blauen Punkte gefahren wird, erscheint ein Fenster mit dem erreichten Bewegungsindex und die total überwundenen Höhenmeter während dieser Woche.

Bewegungsindex der Woche

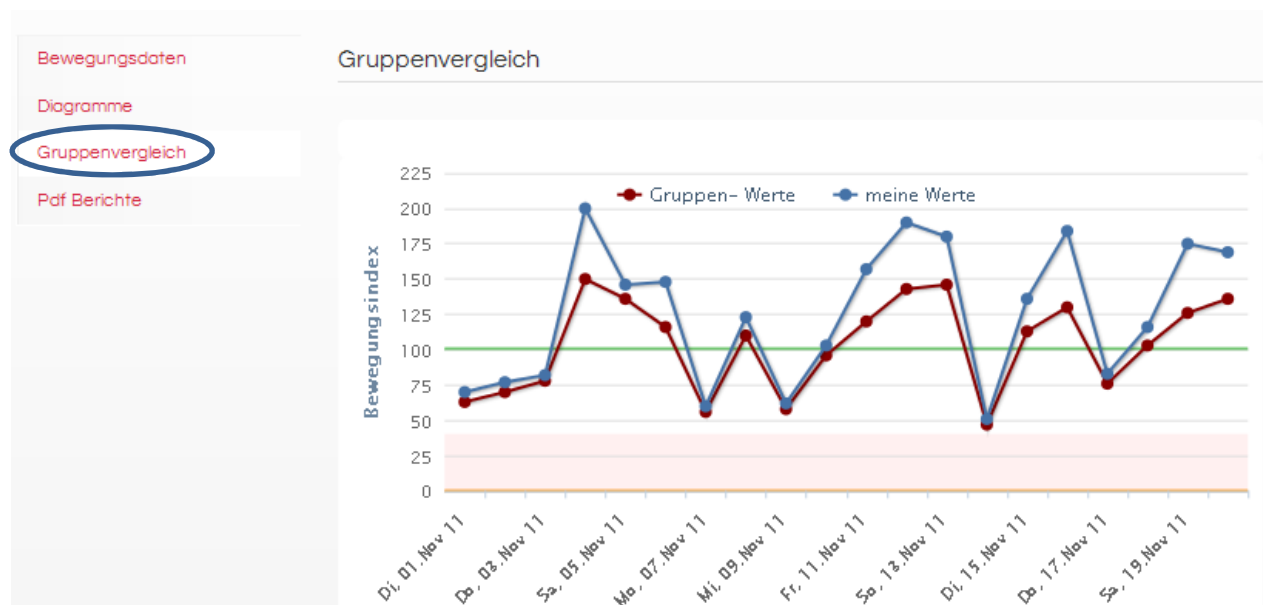
Nicht der Durchschnitt der einzelnen Tage wird hier berechnet, sondern die Regelmässigkeit der Tagesaktivitäten. Laut WHO heisst regelmässig, an fünf Tagen pro Woche ausreichend körperlich aktiv zu sein. „Schlechte Tage“ können durch Tage mit einem hohen Bewegungsindex zwar kompensiert werden, aber nur in reduziertem Mass.

Monatsdiagramm



Beim Diagramm unter „Monate“ sind die Werte im Monatsverlauf aufgeführt. Wenn mit der Maus über einen Balken gefahren wird, erscheint ein Fenster mit den Ergebnissen zu diesem Monat.

c) Gruppenvergleich



Im Gruppendiagramm wird angezeigt, wo Sie im Vergleich zum Durchschnitt der Gruppe stehen.

d) Pdf Berichte

Bewegungsdaten	Pdf Berichte		
Diagramme			
Gruppenvergleich	2	1.Sep 11-15.Sep 11	Download [328 kB]
Pdf Berichte	3	1.Sep 11-15.Sep 11	Download [328 kB]
	4	8.Sep 11-22.Sep 11	Download [539 kB]
	-	9.Okt 11-10.Okt 11	Generieren

Hier kann die Auswertung als pdf Bericht heruntergeladen werden.
Ein pdf Bericht enthält die Auswertung über die gesamte Zeitdauer mit max. 14 Tagesprofilen.

Menüpunkt „Ihr Profil“

The screenshot shows the navigation menu with 'Ihr Profil' highlighted. Below it, the profile details page is visible, featuring a list of menu items on the left and a form on the right. The 'Details' menu item is circled in blue, and a pencil icon next to the 'Details' header is also circled in blue.

Übersicht	Ihr Profil	Tagebuch
Startseite	Ihr Profil	

Details	Details
Ziel	
Gesundheits- Daten	Anrede Frau
Kontoeinstellungen	Vorname Nathalie
Meinen Account löschen	Nachname Burch
	Geburtsjahr 1958
	Gruppe Testgruppe abc

Bei Klick auf den Schreibstift öffnet sich jeweils ein Fenster, wo Sie Ihre Angaben ändern können.

The screenshot shows the 'Ziel' page with the 'Ziel' menu item circled in blue. The page displays a 'Bewegungs-Ziel 110' and two conditional actions based on whether the goal is reached.

Details	Ziel
Ziel	
Gesundheits- Daten	Bewegungs-Ziel 110
Kontoeinstellungen	Wenn ich mein Ziel erreiche ich kaufe mir ein spannendes Buch
Meinen Account löschen	Wenn ich mein Ziel nicht erreiche ich beantrage ein Coaching

Unter „Ziele“ können Sie Ihr persönliches Bewegungsziel eingeben und festhalten, was Sie sich gönnen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben bzw. was Sie tun, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Menüpunkt „Tagebuch“

Übersicht Ihr Profil **Tagebuch**

Startseite > Tagebuch

Tagebuch

Sie haben noch keine Tagebucheinträge hinterlegt.

[Neuer Tagebucheintrag](#)

Einen neuen Eintrag hinzufügen

* Überschrift

* Zeitpunkt 10 Dezember 2011 — 17 : 58

* Text

* sind Pflichtfelder

Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre Bewegungs-Aktivitäten zu erfassen.

FAQ's zum Funktionieren & Handling des Bewegungssensors

1. Allgemeine Fragen

Wo trage ich den Sensor?

Wir empfehlen Ihnen, den Sensor am Fussgelenk zu tragen, weil so der gesundheitsfördernde Aspekt besser berücksichtigt wird. Nur bei intensiven Armbewegungen, wo die Beine mehrheitlich inaktiv sind, kann der Sensor auch am Handgelenk getragen werden.

Wie eng muss ich den Sensor tragen?

Er sollte relativ eng am Fussgelenk anliegen, ähnlich wie eine Uhr am Handgelenk.

Darf ich das Band abschneiden, wenn es zu lange ist?

Wenn Sie den Sensor nur gemietet haben und ihn wieder zurückgeben müssen, bitten wir Sie, das Band nicht abzuschneiden.

Soll ich den Sensor auch in der Nacht tragen?

Beim Schlafen findet keine gesundheitsrelevante Bewegung statt, daher können Sie den Sensor vor dem zu Bett gehen ausziehen.

Ab wann werden Daten generiert?

Sobald der Sensor getragen wird und eine kleine Bewegung stattfindet.

Was misst der Bewegungssensor?

Er misst die Beschleunigung in alle drei Richtungen (vor & zurück, seitwärts, auf & ab). Die erfassten Daten werden via Internet an einen zentralen Server geschickt, dort ausgewertet und danach auf dem persönlich eingerichteten Konto zur Verfügung gestellt.

Sind die Sensoren wasserfest?

Ja, Sie können Ihre Aktivitäten auch im Wasser aufzeichnen lassen.

Bei welchen Temperaturen können die Bewegungssensoren getragen werden?

Die Sensoren können in einem Temperaturbereiche von - 20°C bis +65°C getragen werden.

Ich gehe zwei Wochen in die Ferien. Kann ich so lange keine Daten auslesen?

Ja, der Akku sollte sogar ca. vier Wochen halten und Daten aufnehmen können. Laden Sie ihn vollständig via USB-Kabel, bis das gelbe LED erlischt.

2. Fragen zur unterschiedlichen Aufzeichnung von Bewegungsdaten

Wieso ist der Bewegungsindex beim Krafttraining nicht so hoch?

Der Sensor misst die Beschleunigung. Übungen an den Kraftgeräten/gegen Widerstand werden „langsam“ und mit wenigen Wiederholungen durchgeführt. Entsprechend wenig Beschleunigung findet statt. Das Aufwärmen und Auslaufen an den Ausdauergeräten hingegen wird vom Sensor registriert. Somit können Sie auch im Fitnesscenter einen hohen Bewegungsindex generieren.

Warum ergibt ein langer Spaziergang unter Umständen einen höheren Bewegungsindex als Joggen?

Um aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben, muss man nicht sportlich sein. Viel wichtiger ist, sich im Alltag regelmässig zu bewegen. Je länger man unterwegs ist, desto mehr Bonuspunkte werden erteilt.

Warum ergibt Fahrrad fahren tiefere Intensitätssignale als Gehen?

Alle Bewegungsarten, die eine Beinbewegung erfordern werden gut abgebildet. Fahrrad fahren wird im Vergleich zum Gehen ‚reduzierter‘ erfasst, weil dies eine runde und keine „Stopp & go“-Bewegung ist. Massgebend ist jedoch die Überschreitung einer Mindest-Bewegungsintensität. Es geht darum, gesundheitsrelevante Aktivität zu erzeugen, welche die grüne Linie im Tagesdiagramm überschreitet. Das ist auch mit Fahrrad fahren gut möglich.

3. Allgemeine technische Fragen

Welches Betriebssystem ist nötig, um das Programm für den health.COACH zu installieren?

Windows 2000/NT, Windows XP, Windows Vista, Windows 7

Ich habe mein Passwort vergessen. Was muss ich tun?

Klicken Sie auf das Feld „Passwort vergessen“. Durch die Eingabe Ihrer Email-Adresse erhalten Sie Ihr Passwort per Email zugestellt.

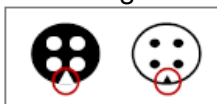
Gehen Daten verloren, wenn der Akku leer ist?

Nein, die bereits erfassten Daten bleiben erhalten und können ausgelesen werden. Es werden aber keine neuen Daten erhoben, sobald der Akku einen zu tiefen Ladestand aufweist. Deshalb ist es wichtig, den Sensor regelmässig auszulesen und den Akku zu laden.

4. Spezifische Fragen zum Bewegungssensor

Wie kann ich die Daten auslesen?

- Schliessen Sie das USB-Kabel an Ihren Computer
- Schrauben Sie den schwarzen Deckel vom Sensor ab
- Drehen Sie das andere Kabelende so lange, bis die „Nase“ mit den vier Kontaktstellen in die Vertiefung des Sensors passt und schrauben Sie das silberne Gewinde ohne Kraftaufwand fest.





- Mit einem Doppelklick das Symbol „healthCoach“ auf Ihrem Desktop anwählen. Bevor Sie „LESEN & STARTEN“ drücken müssen Sie sicherstellen, dass Ihr E-Mail Programm geöffnet ist.
- Warten Sie dann einen Moment bis die Daten eingelesen, aufbereitet und automatisch als geschützte Datei in einem E-Mail als File verpackt werden, welches Sie nun bitte versenden. Beim E-Mail-Programm Microsoft Outlook bitte daran denken, das Mail durch den Button „Senden/Empfangen“ aus Ihrem Postausgang abzusenden!
- Danach bestätigen Sie mit „OK“ den Vorgang und schliessen mit „BEENDEN“ die Datenübertragung ab, nehmen den Sensor vom Kabel und schrauben den Deckel wieder darauf.

Wie oft muss ich die Sensordaten auslesen?

Am besten lesen Sie den Sensor mehrmals pro Woche aus, damit Sie immer wissen, wie gut Sie unterwegs sind. Der Speicherplatz reicht jedoch für 8 Wochen. Sobald der Speicher voll ist, werden die ältesten Daten überschrieben.

Wie oft muss der Akku des Sensors geladen werden?

Ein voller Akku hält ca. 10 Wochen. Sie sollten den Sensor jedoch mindestens alle zwei Wochen während ca. 30 Minuten via USB-Kabel am Computer aufladen, bis das gelbe LED (Anzeige, dass Akku geladen wird) erlischt.

Was bedeuten die LED-Farben blau, rot und gelb auf der Sensoroberseite?

- Blau = Dieses blinkt im Sekundentakt, solange der Druckknopf oben am Sensor (mit Kugelschreiber) gedrückt wird und bedeutet, dass der Sensor aktiviert ist.
- Rot = Sobald der Akku einen gewissen Schwellwert unterschreitet blinkt die rote LED im 5-Sekunden Takt. Sobald der Sensor zum Aufladen an einen USB-Port angeschlossen wird erlischt das LED.
- Gelb = Leuchtet wenn der Akku geladen wird und erlischt, sobald der Akku voll ist.