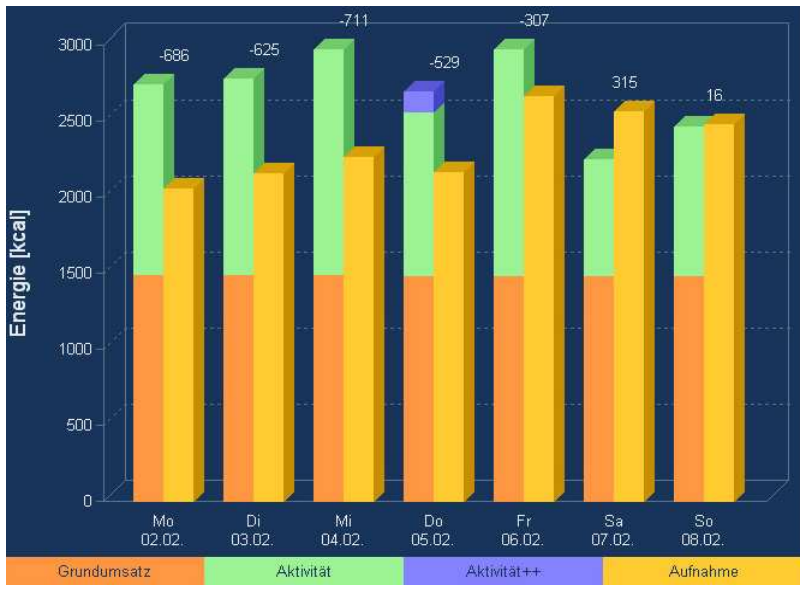


# AiperView 440

## Bedienungsanleitung





---

## Begrüßung

---

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf eines Aipermon Produktes und Willkommen zur Ersteinrichtung und Nutzung Ihrer AiperView 440 Software. Sie werden erleben, wie leicht es sein kann, die Energiebilanz zu überwachen. Als Berater haben Sie mit der Software sehr viele Möglichkeiten, Nutzern bei der Erreichung Ihrer Ziele zu helfen.

Doch bevor es losgehen kann, lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch.

Mit freundlichen Grüßen und besten Wünschen  
für Ihre aktive & gesunde Zukunft.

Aipermon GmbH & Co. KG

# Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	1
1 Einführung.....	4
2 Allgemeine Sicherheitsinformationen.....	5
3 Zweckbestimmung.....	6
4 Inbetriebnahme und Ersteinrichtung.....	7
4.1 Systemanforderungen.....	7
4.2 Installation.....	7
4.3 Aufrufen.....	7
5 Produktbeschreibung.....	8
5.1 Grundaufbau des Nutzermanagements.....	8
5.2 Grundaufbau der Auswertungen.....	8
5.2.1 Nutzung der Kalenderfunktion.....	9
5.2.2 Sprache ändern.....	10
5.2.3 Maßeinheiten ändern.....	10
5.2.4 Die Druckfunktion.....	11
6 Bedienung.....	12
6.1 Nutzermanagement.....	12
6.1.1 Nutzer hinzufügen.....	12
6.1.2 Nutzer bearbeiten.....	13
6.1.3 Nutzer löschen.....	13
6.2 Gerätemanagement.....	14
6.2.1 Hinzufügen.....	14
6.2.2 Gerätekonfiguration mit der Software.....	16
6.2.3 Entfernen.....	17
6.2.4 Synchronisieren (USB).....	18
6.3 Datenauswertung Aktivität.....	19
6.3.1 Tagesübersicht.....	19
6.3.2 Wochenübersicht.....	20
6.3.3 Langzeitübersicht.....	22
6.3.4 Ergänzen, Ändern und Löschen von Aktivitätseingaben.....	24
6.4 Datenauswertung Energie Bilanz.....	26
6.4.1 Tagesübersicht.....	26
6.4.2 Wochenübersicht.....	27
6.4.3 Langzeitübersicht.....	28

- 6.4.4 Ergänzen, Ändern und Löschen von Nahrungs- und Aktivitätseingaben.....30
- 6.5 Datenauswertung Gewichtsverlauf.....31
- 6.6 Kommentarhistorie anzeigen/drucken.....33
- 7 Störungsbeseitigung .....34
- 8 Datensicherung / Wiederherstellung.....35
  - 8.1 Datensicherung.....35
  - 8.2 Wiederherstellung.....35
- 9 Verwendete Lizenzen.....36

## 1 Einführung

---

Die Software AiperView 440 kann Daten aus dem AiperMotion 440 PC Energie-Bilanz Coach empfangen, diese darstellen und Zusammenfassungen für Tage, Wochen und Langzeitauswertungen darstellen. Zusätzlich können Sie Eintragungen und Kommentare ergänzen.

Die Nutzung der Software ist sehr einfach und unkompliziert. Sie kann sich für die langfristige Beobachtung der Energiebilanz und der Gewichtsentwicklung auf drei Hauptauswertungen stützen:

1. Aktivität als Wochenauswertung oder einstellbare Langzeitauswertung
2. Energiebilanz als Wochenauswertung oder einstellbare Langzeitauswertung
3. Gewichtsverlauf als Langzeitauswertung

Die Software AiperView 440 umfasst zusätzlich eine Fülle von grafischen Auswertungsmöglichkeiten und Eingabefunktionen zum Lernen, für Detailanalysen und Feinkorrekturen. Diese können für Einzelnutzer und Berater sehr hilfreich sein.

Eine Softwarelizenz kann für mehrere Nutzer von Geräten eingesetzt werden. Bei Einrichtung eines neuen Nutzerprofils werden Daten, die aus einem Gerät übertragen werden, mit persönlichen Daten eines Nutzerprofils verbunden.

Innerhalb eines Nutzerprofils können Daten kommentiert, ergänzt und korrigiert werden. Dies ermöglicht Privatnutzern, Ihre Energiebilanz detailliert kennenzulernen und durch die Kommentarfunktion Notizen zu Ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten hinzuzufügen. In Beratungskonzepten dient die Kommentarfunktion insbesondere der Dokumentation und schafft die Möglichkeit, schriftliches Feedback zu geben.

Wir laden Sie ein, die Vielfalt dieses neuen Systems in diesem Handbuch ausführlich kennen zu lernen.

## 2 Allgemeine Sicherheitsinformationen

---

- Die Software ist ein Programm für die Darstellung von Daten und Messwerten und erzeugt keine Diagnosen.
- Die Aipermon GmbH & Co. KG übernimmt keine Verantwortung und Haftung für Schlussfolgerungen, die aufgrund der vom Programm dargestellten Werte, Grafiken und Auswertungen gemacht werden.

### **3 Zweckbestimmung**

---

AiperView 440 ist eine Software zur Übertragung, Ansicht, Auswertung und Kommentierung von Daten, die aus AiperMotion 440 PC Energie-Bilanz-Coaches übertragen werden. Diese Daten wurden zuvor von Nutzern des AiperMotion 440 PC aufgezeichnet.

## 4 Inbetriebnahme und Ersteinrichtung

---

### 4.1 Systemanforderungen

Die AiperView 440 Software benötigt die Betriebssysteme Microsoft Windows XP® oder Microsoft Windows Vista®.

Die Software ist für die Verwendung auf einem Einzelplatzrechner ohne Nutzerbeschränkung ausgelegt.

### 4.2 Installation

Zur Installation der AiperView-440 Software legen Sie die CD in Ihr CD-Rom-Laufwerk ein. Folgen Sie den Anweisungen am Bildschirm.

Sollte die CD nicht automatisch starten, rufen Sie das Programm *AiperviewSetup.exe* auf der CD auf.

Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

### 4.3 Aufrufen

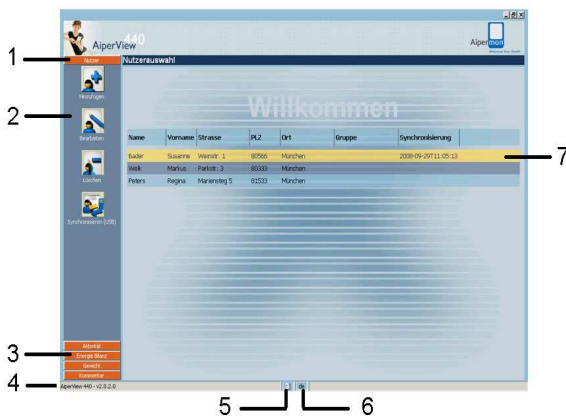
Starten Sie das Programm über das Menü Start/Alle Programme/AiperView 440.

Beim ersten Aufrufen erscheint ein leeres Fenster, da noch kein Nutzer angelegt wurde. Zum Anlegen eines Nutzers siehe Kapitel 6.1.

## 5 Produktbeschreibung

### 5.1 Grundaufbau des Nutzermanagements

Nutzen Sie diesen Bereich, um neue Nutzer einzurichten, Nutzerdaten zu bearbeiten, Daten aus einem Gerät in die Software zu übertragen und Nutzer zu löschen.



Nr	Beschreibung
1	Aufruf Bereich Nutzer
2	Nutzer Datenbearbeitung
3	Auswertungen
4	Aktuelle Softwareversion
5	Einstellung Maßeinheiten
6	Sprachauswahl
7	Auswahl einzelner Nutzer

### 5.2 Grundaufbau der Auswertungen



Nr	Beschreibung
1	Aktiver Auswertungsbereich
2	Diagrammansicht
3	Listensicht
4	Drucken
5	Auswahl Darstellungszeitraum
6	Kommentar
7	Zusammenfassung
8	Datum wählen

Auswertungen haben im zentralen Bereich eine grafische Darstellung. Zur Ergänzung und Veränderung von Daten können Sie in die Listenansicht umschalten.

Im gelben Feld rechts können Sie Kommentare eingeben. Diese werden automatisch gespeichert, sobald Sie die Ansicht verlassen.

Im unteren Bereich des gelben Feldes finden Sie Zusammenfassungen. Diese enthalten verschiedene Summen und Durchschnitte für den aktuell ausgewählten Tag oder Zeitraum.

Detailliertere Beschreibungen zur Bedeutung der einzelnen Werte finden Sie in den Kapiteln zu den einzelnen Auswertungsbereichen.

Jeder Bildschirm kann in der aktuellen Ansicht ausgedruckt werden.

### 5.2.1 Nutzung der Kalenderfunktion

Mit Hilfe der Kalenderfunktion stellen Sie den Tag oder den Zeitraum der Auswertung ein.

#### Tageseinstellungen


 1 — Mi, 01.10.2008 — 2

In den verschiedenen Auswertungen können Sie mit den Pfeil-Tasten (1 und 2) durch Ihre Aufzeichnungen vor- und zurückblättern.

#### Zeitraum


 von: Di, 06.11.2008 bis: Di, 06.11.2008

In der Auswertung **Langzeitübersicht** können Sie den Datumsbereich der Auswertung einstellen. Klicken Sie auf das Datum, das Sie einstellen wollen, und legen Sie den gewünschten Auswertungszeitraum fest.

#### Kalender


 01.10.2008

Durch Auswahl des Tages, Monats oder Jahres können Sie über die Tastatur schnell und einfach das gewünschte Datum eingeben.



1. Klicken Sie auf das Datumsfeld, um das Datum zu ändern.
2. Sie können nun das Datum mit der Tastatur eingeben (siehe oben) oder durch Klicken auf den Pfeil den Kalender aufrufen.
3. In der Kalenderansicht können Sie nun das Datum auswählen.



Wenn Sie in das Kalenderjahr klicken, können Sie mit Hilfe der beiden Pfeiltasten das Jahr ändern.

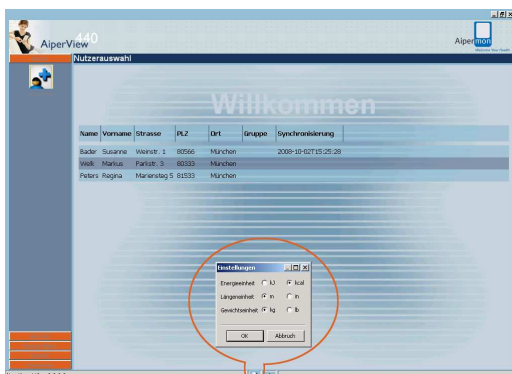
### 5.2.2 Sprache ändern

1. Klicken Sie auf die Sprachauswahl unten in der Mitte, um die Sprache zu wechseln.
2. Wählen Sie die gewünschte Sprache aus.
3. Starten Sie die Software neu.



### 5.2.3 Maßeinheiten ändern

In der Darstellung können sie zwischen metrischem und imperialem System, zwischen kcal und kJ wählen.

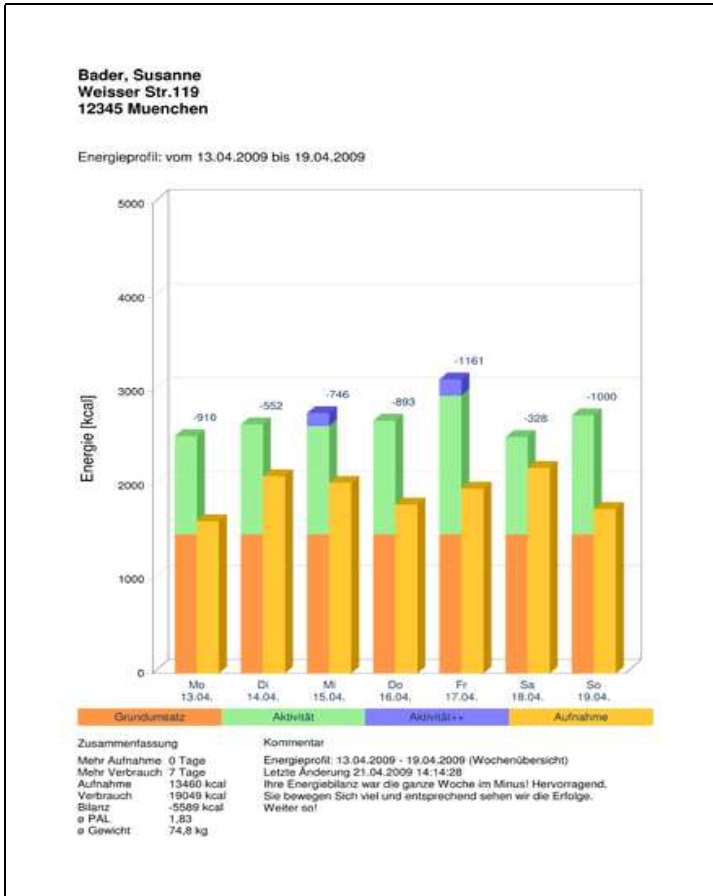


1. Um die Darstellung Ihren Wünschen anzupassen, klicken Sie unten in der Mitte auf das Listen-symbol.
2. Klicken Sie jeweils das Symbolzeichen an, das Sie für die Darstellung bevorzugen.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **OK** oder verlassen Sie das Menü durch **Abbruch**, wenn Sie die Änderungen verwerfen möchten.
4. Starten Sie die Software neu.

### Hinweis:

- Die Änderungen der Masseinheitendarstellung an dieser Stelle der Software haben keinen Einfluss auf die Masseinheitendarstellung im Gerät. Um im Gerät die Darstellung zu ändern, nutzen Sie den Konfigurator oder die Direktinstellmöglichkeit am Gerät.

## 5.2.4 Die Druckfunktion



Sie können aus den Auswertungen jede aktuell dargestellte Ansicht ausdrucken. Der Ausdruck einer Auswertung enthält jeweils die im Profil eingegebenen personenbezogenen Daten als Briefkopf, den zentralen Grafikbereich sowie die Zusammenfassung und den Kommentar.

Alternativ können Sie mit einem PDF-Programm auch eine PDF-Datei der aktuellen Auswertung erzeugen, diese speichern und nachträglich drucken oder als Anhang einer E-Mail verschicken.

## 6 Bedienung

---

### 6.1 Nutzermanagement

#### 6.1.1 Nutzer hinzufügen

Um einen Nutzer hinzuzufügen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
2. Klicken Sie dann auf **Hinzufügen**, um einen neuen Nutzer anzulegen.
3. Es erscheint der Nutzereditor. Füllen Sie das Formular mit den Daten aus, die Ihnen für das Nutzermanagement wichtig sind.
4. Durch Drücken auf **OK** werden Ihre Eingaben gespeichert.

Der angelegte Nutzer erscheint nun in der Ansicht.

Mit **Abbruch** können Sie die Aktion abbrechen, ohne zu speichern. Dabei werden alle Eingaben verworfen.

#### Hinweis:

- Das Geburtsdatum können Sie durch Klicken auf den Pfeil ändern. Siehe auch Kapitel 5.2.1
- Es ist nicht notwendig, die Felder vollständig auszufüllen. Es gibt keine Minimalangaben. Vergeben Sie zumindest einen Phantasienamen als Nutzerkennung.

### 6.1.2 Nutzer bearbeiten

Um die Daten eines Nutzers zu bearbeiten, gehen Sie wie folgt vor:



1. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
2. Wählen Sie aus der Liste den Nutzer aus, den Sie bearbeiten möchten. Der ausgewählte Nutzer erscheint gelb unterlegt.
3. Klicken Sie auf **Bearbeiten**. Es öffnet sich der Nutzer-Editor zum Bearbeiten der Daten.
4. Durch Drücken auf **OK** werden Ihre Eingaben gespeichert.

Mit **Abbruch** können Sie die Aktion abbrechen, ohne zu speichern. Dabei werden alle Änderungen verworfen.



Nutzereditor	
Name	Vorname
Peters	Regina
Geburtsdatum	Strasse
12.10.1966	Mariersteg 5
PLZ	Ort
81533	München
E-Mail	Telefon
regina.peters@mail.net	089-12345678
Gruppe	Gerätezuordnung
	Bearbeiten...
Bemerkungen	
OK Abbruch	

### 6.1.3 Nutzer löschen

Um einen Nutzer zu löschen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
2. Wählen Sie aus der Liste den Nutzer aus, den Sie löschen wollen. Der ausgewählte Nutzer erscheint gelb unterlegt.
3. Klicken Sie auf **Löschen**.
4. Es erscheint eine Sicherheitsabfrage. Bestätigen Sie die Sicherheitsabfrage mit „JA“, um den Nutzer endgültig zu löschen.

## 6.2 Gerätemanagement

Die Gerätezuordnung erfolgt über den Nutzereditor.

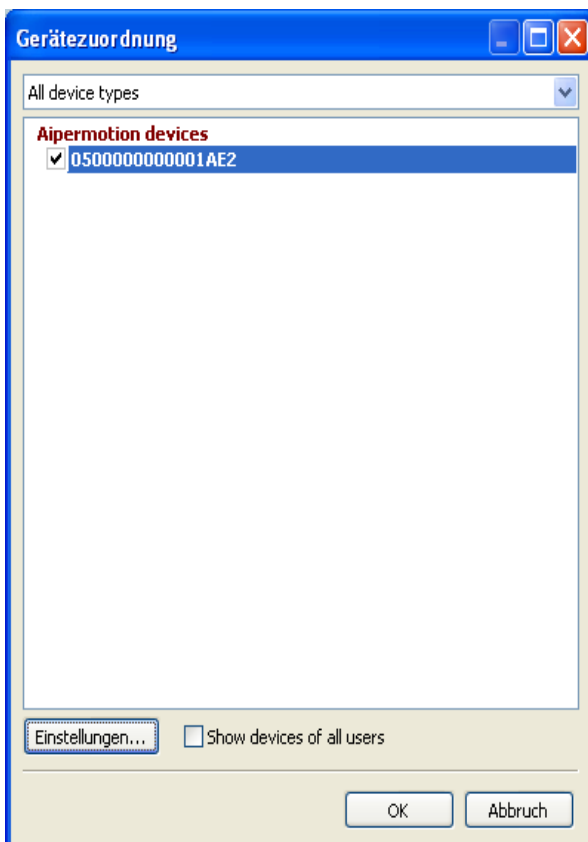
### 6.2.1 Hinzufügen

Um einem Nutzer einen AiperMotion 440 PC zuzuordnen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
2. Wählen Sie den Nutzer aus, dem Sie einen AiperMotion zuordnen wollen.
3. Klicken Sie in der Menüleiste auf **Bearbeiten**. Es öffnet sich der Nutzereditor.

4. Klicken Sie auf „**Gerätezuordnung/ Bearbeiten**“, um sich ein bereits zugeordnetes Gerät anzeigen zu lassen. Falls noch kein AiperMotion zugeordnet wurde, ist die Liste leer.
5. Schließen Sie den AiperMotion mit dem mitgelieferten USB-Kabel an einen freien USB-Anschluss Ihres Computers an.
6. Warten Sie, bis der AiperMotion an Ihrem Computer erkannt wurde.
7. Um ein Gerät auszuwählen, setzen Sie ein Häkchen in den Kästchen links neben der Geräte-ID.
8. Speichern Sie die Zuordnung mit **OK**.



Sie können nun über **Synchronisieren (USB)**, siehe Kapitel 6.2.4, die Daten auf Ihren Computer übertragen.

Mit **Abbruch** können Sie die Aktion abbrechen, ohne zu speichern. Dabei werden die Änderungen verworfen.

#### Hinweis:

- Wenn Sie einen AiperMotion von einer Person an eine andere Person weitergeben, achten Sie darauf, dass Sie die Zuordnung verändern.
- Eine Zuordnung von mehreren AiperMotion zu einer Person kann zu einer Überlappung von Aktivitäten und Ereignissen führen und sollte vermieden werden.

Um einen AiperMotion an einen anderen Nutzer weiterzugeben, gehen Sie wie folgt vor:

1. Entfernen Sie den AiperMotion aus der Gerätezuordnung des alten Nutzers (siehe 6.2.3).
2. Setzen Sie das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurück und konfigurieren Sie den AiperMotion für den neuen Nutzer. Wie Sie den AiperMotion auf seine Werkseinstellungen zurücksetzen und ihn konfigurieren können, entnehmen Sie der Bedienungsanleitung des AiperMotion 440 PC.
3. Legen Sie den neuen Nutzer an oder wählen Sie den neuen Nutzer aus der Liste bereits eingerichteter Nutzer aus. Ordnen Sie den AiperMotion dem neuen Nutzer zu (siehe 6.2.1).

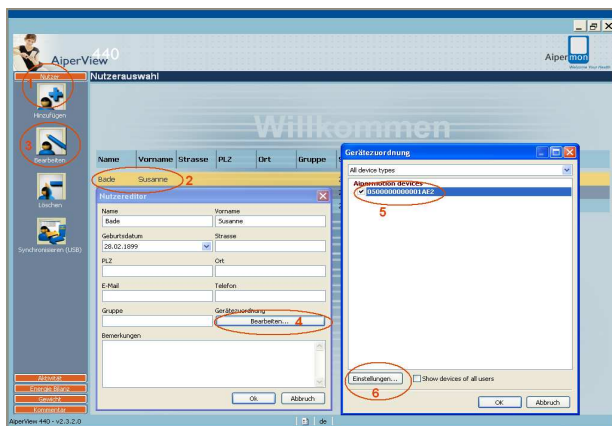
Alle Daten, die von diesem Zeitpunkt an übertragen werden, werden dem neuen Nutzer zugeordnet.

#### Hinweis:

Das nachträgliche Übertragen von Daten von einem Nutzer auf einen anderen Nutzer ist nicht möglich.

## 6.2.2 Gerätekonfiguration mit der Software

Mit AiperView können Sie ein AiperMotion Gerät auch direkt von der Software aus konfigurieren, wenn das Gerät per USB aktuell verbunden ist. Gehen Sie zum Aufruf des Konfigurators wie folgt vor:



1. Gehen Sie in den linken Navigationsbereich und klicken Sie auf den roten Button **Nutzer**.
2. Wählen Sie einen Nutzer aus, dessen Gerät Sie konfigurieren wollen.
3. Klicken Sie im linken Navigationsbereich auf **Bearbeiten**.
4. Das Editorfenster öffnet sich. Wählen Sie hier **Gerätezuordnung Bearbeiten**.
5. Das Gerätezuordnungs-fenster öffnet sich. Klicken Sie hier auf die Seriennummer des aktuell verbundenen AiperMotion Geräts.
6. Der Button **Einstellungen** wird aktiv. Wenn das Gerät verbunden ist, klicken Sie auf diesen Button. Es öffnet sich das Konfiguratorfenster. In diesem Fenster können Sie nun alle Einstellungen des Gerätes erstmals einstellen oder ändern.

Konfiguration von Gerät "ACC000000000001A4B7"

Gewicht	74,1 kg	Geburtsjahr	1965
Größe	176,0 cm	Geschlecht	<input type="radio"/> Männlich <input checked="" type="radio"/> Weiblich
Anzeigesprache	de - German	Energieeinheit	<input type="radio"/> kJ <input checked="" type="radio"/> kcal
Zeitformat	24-Stunden Form	Längeneinheit	<input checked="" type="radio"/> m <input type="radio"/> in
Datumsformat	dd.mm.yyyy	Gewichteinheit	<input checked="" type="radio"/> kg <input type="radio"/> lb
Schrittlänge: Gehen	70 cm	<input type="checkbox"/> Fester Grundumsatz	_____ kcal
Schrittlänge: schnell Gehen	89 cm	<input type="checkbox"/> Feste Diät	_____ kcal
Schrittlänge: Joggen	100 cm	<input checked="" type="checkbox"/> Versteckte Auswertungen	
Zielwert: Aktiv	01:30 hh:mm	Zielwert: Wegstrecke	5000 m
Zielwert: Gehen	01:30 hh:mm	Zielwert: Energieumsatz	500 kcal
Zielwert: schnelles Gehen	00:30 hh:mm		
Zielwert: Joggen	00:00 hh:mm		

Wenn Sie die Einrichtung des Gerätes abgeschlossen haben, speichern Sie Ihre Eingaben mit **OK**. Verlassen Sie den Konfigurator mit **Abbruch**, wenn Sie keine Änderungen vornehmen wollen.

## Hinweise für Betreuer:

- **Fester Grundumsatz** ermöglicht die Eingabe eines gemessenen Grundumsatzes. Dieser überschreibt den errechneten Wert im Gerät.
- **Feste Diät** ermöglicht, dass jeden Tag ein bestimmter Energiewert für die Nahrungszufuhr eingesetzt wird. Dies ist sinnvoll, wenn der Nutzer sich nach einem festen Diätplan ernährt.
- **Versteckte Auswertungen** führt dazu, dass die Auswertungen der Bewegungsmessung verborgen werden und nur ein Männlein die aktuelle Messung anzeigt. Dies wird in der Forschung genutzt, um möglichst unbeeinflusste Messwerte zu erhalten. Es ist auch sinnvoll für die Erfassung eines Bewegungs-Ausgangszustandes. Um die Auswertungen wieder sichtbar zu machen, gehen Sie erneut ins Konfigurator-Menü und entfernen den Haken wieder.

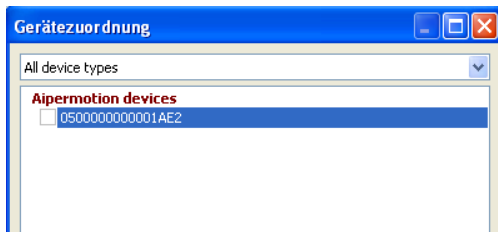


eines Bewegungs-Ausgangszustandes. Um die Auswertungen wieder sichtbar zu machen, gehen Sie erneut ins Konfigurator-Menü und entfernen den Haken wieder.

### 6.2.3 Entfernen

Um die Zuordnung eines AiperMotion zu einem Nutzer zu löschen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
2. Wählen Sie den Nutzer aus, von dem Sie den AiperMotion entfernen wollen.
3. Klicken Sie in der Menüleiste auf **Bearbeiten**. Es öffnet sich der Nutzereditor.
4. Klicken Sie auf **Gerätezuordnung Bearbeiten**, um sich die zugeordneten AiperMotion anzeigen zu lassen.
5. Entfernen Sie das Häkchen links neben der entsprechenden Geräte-ID. Die Geräte-ID finden Sie auf dem Etikett auf der Rückseite des Gerätes oder im Gerätemenü unter Menü/System/Systeminfo in der 3. Zeile.
6. Speichern Sie die Änderung mit **OK** ab.



Mit **Abbruch** können Sie die Aktion abbrechen, ohne zu speichern. Dabei werden die Änderungen verworfen.

### 6.2.4 Synchronisieren (USB)

Um die Daten eines AiperMotion 440 PC auf den PC zu übertragen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Schließen Sie den AiperMotion über das mitgelieferte USB-Kabel an einen freien USB-Anschluss Ihres PC an.
2. Rufen Sie den roten Button **Nutzer** auf, indem Sie mit der Maus darauf klicken.
3. Wählen Sie den Nutzer aus, dessen AiperMotion Sie synchronisieren möchten.
4. Klicken Sie auf **Synchronisieren (USB)**. Die Daten werden vom AiperMotion auf den PC heruntergeladen.

Nach erfolgreichem Synchronisieren der Daten erscheint die Meldung „1 neuen Datensatz erhalten“. Während des Synchronisierens werden das Datum und die Uhrzeit des AiperMotion mit dem PC abgeglichen.

Wenn Sie versuchen, einen AiperMotion mit einem Nutzer zu synchronisieren, bei dem der AiperMotion nicht zugeordnet ist, erscheint die Meldung „Es wurde kein passendes Gerät gefunden“. Überprüfen Sie den Nutzer oder ordnen Sie den AiperMotion dem ausgewählten Nutzer zu.

Nach dem Synchronisieren stehen Ihnen die Daten sofort zur Auswertung und Bearbeitung zur Verfügung.

#### Hinweis:

Um keinen Datenverlust zu erleiden, sichern Sie von Zeit zu Zeit die auf die Festplatte gespeicherten Daten auf einen externen Datenträger. Folgen Sie dazu der Anweisung im Kapitel 8.

### 6.3 Datenauswertung Aktivität



Um die heruntergeladenen Aktivitätsdaten anzuzeigen und auszuwerten, klicken Sie im linken Navigationsbereich den roten Button „Aktivität“ an. Im Mittelbereich erscheint zunächst die grafische Darstellung der vorliegenden Daten.

Wählen Sie unten rechts den Kalendertag, den Sie auswerten möchten.

#### 6.3.1 Tagesübersicht

##### Aktivitätszusammenfassung

Die Aktivitätszusammenfassung erscheint auf der obersten Ebene der Tagesübersicht. Sie enthält die grafische Darstellung aller Aktivitätsklassen.



Mit Hilfe der beiden Datum-Navigations-Tasten können Sie durch die Tage vor und zurück navigieren.

Das Diagramm fasst für die Trage-Zeiträume die Zeiten und prozentualen Verhältnisse für die unterschiedlichen Aktivitätsklassen zusammen.

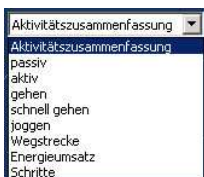
In der **Zusammenfassung** sehen Sie eine Kurzfassung der dargestellten Auswertung.

Getragen	Zeigt, wie lange das Gerät getragen wurde
Bewegt	Zeigt, wie lange innerhalb des Tragezeitraums Bewegung gemessen wurde
Energieumsatz	Zeigt den gemessenen Energieumsatz durch Bewegung
Aktivität++	Zeigt kcal/kJ, die für Bewegung zusätzlich eingegeben wurden
Wegstrecke	Zeigt die errechnete Wegstrecke für den Tag

PAL	„Physical-Activity-Level“, oder auch Aktivitätsgrad: Ist diejenige <i>tagesbezogene</i> Energiemenge, die der Organismus für über den Grundumsatz (im Ruhezustand)] <i>hinausgehende</i> Arbeitstätigkeiten umsetzt. Er wird in <b>kJ / Tag</b> (früher auch kcal / Tag) angegeben. Der Leistungsumsatz ist vor allem von der verrichteten Muskelarbeit und der Umgebungstemperatur abhängig. Bei Schwerstarbeit kann sich der Energieumsatz auf das Dreifache erhöhen. (siehe Kap. 6.3.3).
-----	--

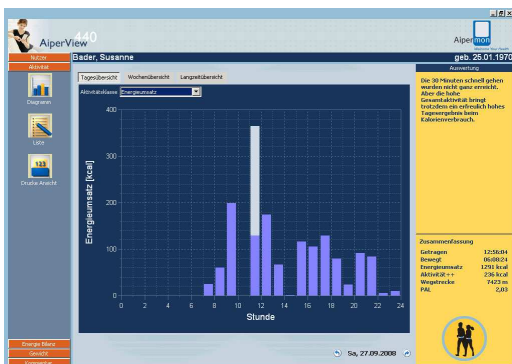
## Einzelauswertungen

Für genauere Analysen des Bewegungsverhaltens stehen Ihnen pro Tag mehrere Einzelauswertungen zur Verfügung.



Diese Auswertungen zeigen jeweils detaillierte Ansichten, z.B. zum Energieverbrauch durch Bewegung.

Über das Auswahlfeld können Sie mit der Maus die gewünschte Einzelauswertung aufrufen.



### Beispiel einer Interpretation:

Diese Einzelauswertung **Energieumsatz** zeigt, dass die Anwenderin das Gerät lange getragen hat und einen sehr bewegungsreichen Tag hatte. Neben der hohen Aktivität am Nachmittag hatte Sie auch vormittags zwischen 9 und 10 Uhr eine sehr aktive Stunde und hat zusätzlich um die Mittagszeit Bewegung eingegeben. Die eingegebene Bewegung, die in Hellblau gekennzeichnet ist, kam laut ihren Angaben durch ihr Training im Fitnessstudio zustande.

## 6.3.2 Wochenübersicht

Die Wochenübersicht ist eine der Hauptauswertungen für die mittel- und langfristige Nutzung des AiperMotion.

Hier wird der Gesamtbewegungsumsatz pro Woche dargestellt. In der Zusammenfassung finden Sie die zugehörigen Tage addiert und die Durchschnittswerte sind errechnet.



Mit Hilfe der Datum-Pfeil-Tasten können Sie wochenweise vor und zurück blättern und so die Ergebnisse vergleichen.

Das Säulendiagramm zeigt die einzelnen Aktivitätsklassen, gestapelt, pro Tag an. Über der Säule eines Tages erscheint die insgesamt zurückgelegte Strecke und der mit dem Aktivitätssensor aufgezeichnete Energieumsatz.

Die **Zusammenfassung** enthält folgende Werte:

Getragen	Zeigt, wie lange das Gerät in der Woche getragen wurde
Bewegt	Zeigt, wie lange innerhalb des Tragezeitraums Bewegung gemessen wurde
Energieumsatz	Zeigt den gemessenen Energieumsatz durch Bewegung in der Woche
Ø Energieumsatz	Zeigt den Energieumsatz im Durchschnitt pro Tag der Woche
Wegstrecke	Zeigt die berechnete Wegstrecke für die Woche
Ø Wegstrecke	Zeigt die Wegstrecke im Durchschnitt pro Tag der Woche
Ø PAL	„Physical-Activity-Level“ im Durchschnitt für den gewählten Zeitraum. Näheres, siehe Kapitel 6.3.3 in der Box Hintergrundinformation.

### 6.3.3 Langzeitübersicht

Die Langzeitübersicht ist eine flexible Hauptauswertung für die mittel- und langfristige Nutzung des AiperMotion.



Hier wird der Gesamtbewegungsumsatz für einen frei einstellbaren Zeitraum dargestellt. In der Zusammenfassung finden Sie die zugehörigen Tage addiert und die Durchschnittswerte sind errechnet.

Das Diagramm zeigt die einzelnen Aktivitätsklassen in Kurvenverläufen an. Dabei kann jede einzelne Klasse eingeblendet und ausgeblendet werden, so dass auch hier Detailanalysen gut möglich sind. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, auch Wegstrecke, Energieumsatz, PAL und Schritte in einem bestimmten Zeitraum anzuschauen.

Die **Zusammenfassung** enthält folgende Werte:

Zeitraum	Zeigt, wieviele Tage Sie für die aktuelle Darstellung ausgewählt haben.
Getragen	Zeigt, wie lange das Gerät im Zeitraum getragen wurde
Bewegt	Zeigt, wie lange innerhalb des Tragezeitraums Bewegung gemessen wurde
Energieumsatz	Zeigt den gemessenen Energieumsatz durch Bewegung im gewählten Zeitraum
Ø Energieumsatz	Zeigt den Energieumsatz im Durchschnitt pro Tag des gewählten Zeitraums
Wegstrecke	Zeigt die berechnete Wegstrecke für den gewählten Zeitraum
Ø Wegstrecke	Zeigt die durchschnittliche Wegstrecke pro Tag im gewählten Zeitraum
Ø PAL	„Physical-Activity-Level“ im Durchschnitt für den gewählten Zeitraum. Näheres, siehe Kapitel 6.3.3 in der Box Hintergrundinformation.

## Einzelauswertungen am Beispiel des PAL

Für genauere Analysen des Bewegungsverhaltens stehen Ihnen pro Tag mehrere Einzelauswertungen zur Verfügung.

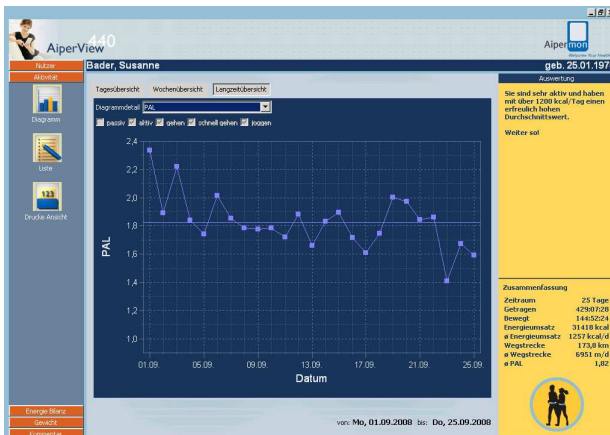


Diese Auswertungen zeigen jeweils detaillierte Ansichten, z.B. zum erreichten PAL-Wert durch Bewegung.

Über das Auswahlfeld können Sie mit der Maus die gewünschte Einzelauswertung aufrufen.

## Hintergrundinformation PAL:

- Der PAL-Faktor (Engl: Physical Activity Level) ist ein Maß für die Energie, die ein Mensch durch Bewegung zusätzlich zu seinem Grundumsatz verbraucht. Der Grundumsatz wird mit dem Faktor 1.0 gesetzt und die darüber hinaus verbrauchte Energie durch Bewegung hinzugezählt. Optimalerweise soll ein Mensch, um langfristig gesund zu bleiben und sein Gewicht zu halten, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) täglich 50-60% seines Grundumsatzes zusätzlich durch Bewegung verbrauchen und käme damit auf einen PAL-Faktor von 1.5 - 1.6.
- Beispiel: Bei einem Grundumsatz von 1500 kcal (6280 kJ) (Frau, 40 J, 175 cm, 75 kg) sollten täglich zusätzlich 750-900 kcal (3140-3770 kJ) durch Bewegung verbraucht werden.
- Wenn AiperMotion regelmäßig ganztägig getragen wird, ermöglicht das Gerät eine gute Schätzung des PAL-Wertes.



## Beispiel einer Interpretation:

Diese Einzelauswertung **PAL** zeigt einen hohen durchschnittlichen PAL-Wert mit einigen sehr aktiven Tagen. Die Anwenderin erreichte einen Durchschnittswert von 1.82, der in der Grafik eingblendet ist. Für ein Abnehmprogramm würde dies bedeuten, dass nur an der Ernährung gearbeitet werden muss, während für die Bewegung einfach gilt „weiter so!“

### 6.3.4 Ergänzen, Ändern und Löschen von Aktivitätseingaben

In der Software können Aktivitätseingaben ergänzt werden. Im Gerät eingegebene Aktivitäten können korrigiert werden. AiperView empfängt vom Gerät die eingegebenen Aktivitäten mit der Art der gewählten Eingabe oder als reinen Energie-Wert mit Zeitstempel, wenn die Eingabe „genauer Wert“ genutzt wurde.

Um Aktivitäten zu ergänzen oder zu korrigieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Rufen Sie die Ansicht **Liste** auf.
2. Wählen Sie unten rechts einen Zeitraum, innerhalb dessen Sie Ergänzungen oder Änderungen vornehmen wollen.
3. Wählen Sie einen Eintrag, den Sie ändern oder löschen wollen und klicken Sie dann unten auf **Bearbeiten** oder **Entfernen**.
4. Mit Hinzufügen können Sie einen Eintrag ergänzen.

5. Es erscheint das Editierfenster. Hier können Sie Datum und Uhrzeit eingeben, einen kcal/kJ-Wert eingeben oder ändern und einen Kommentar hinzufügen, z.B. die Sportart vermerken, durch die Sie den Energieverbrauch erzielt haben.
6. Speichern Sie Ihre Eingabe, indem Sie **OK** drücken oder verlassen Sie das Menü ohne Änderungen, indem Sie auf **Abbruch** klicken.

Ihre Eintragungen werden in den grafischen Darstellungen sofort berücksichtigt.

#### Hinweise:

- Listen zum Kalorienverbrauch bei diversen Sportarten über jeweils definierbare Zeiträume finden Sie im Internet, z.B. unter [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de)
- Vom Gerät gemessene Aktivitäten können nicht nachträglich verändert werden.

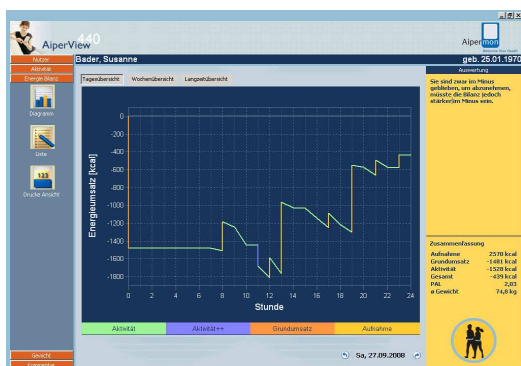
**Tipps:**

- Wenn Sie das Gerät für Ernährungsmitschrift und Bewegungsmessung nutzen, ist es komfortabler, die Editiermöglichkeit für Ernährung und Bewegung im Bereich Energie Bilanz zu nutzen.
- Wenn sie als Einzelnutzer bei längerfristiger Nutzung das Gerät einmal einen Tag nicht getragen haben, können Sie Ihre Durchschnittswerte oder Schätzwerte für einen Tag über diese Funktion nachtragen.

## 6.4 Datenauswertung Energie Bilanz

### 6.4.1 Tagesübersicht

Die Tagesübersicht der Energie Bilanz erscheint auf der obersten Ebene dieses Auswertungsbereiches. Sie zeigt die Energieaufnahme und den Energieverbrauch für den gewählten Tag.



Unten rechts können Sie zunächst den gewünschten Tag der Auswertung mit der Kalenderfunktion wählen.

Mit Hilfe der beiden Datum-Navigations-Tasten können Sie durch die Tage vor und zurück navigieren.

In der Kurve wird kurz nach Tagesbeginn zunächst der anhand Ihres aktuell eingestellten Gewichtes ermittelte Grundumsatz als Minus eingetragen.

Danach verläuft die Linie zunächst gerade, wenn das Gerät nicht getragen wurde. Sobald die erste Bewegung registriert wird, läuft die grüne Linie tiefer in den Verbrauchsbereich (Minus). Jede Nahrungseingabe wird als orange-farbene Linie gekennzeichnet. Manuelle Energieverbrauchseingaben sind blau gekennzeichnet.

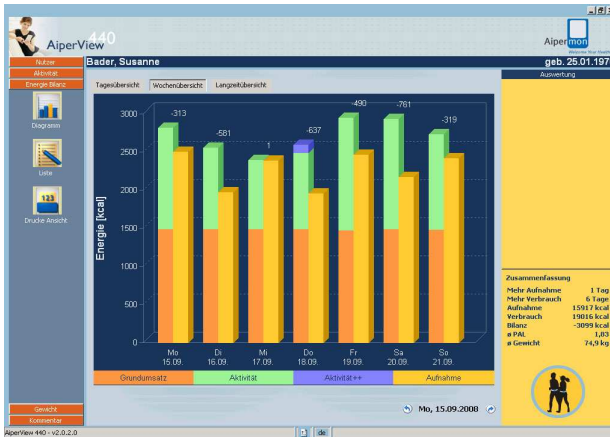
triert wird, läuft die grüne Linie tiefer in den Verbrauchsbereich (Minus). Jede Nahrungseingabe wird als orange-farbene Linie gekennzeichnet. Manuelle Energieverbrauchseingaben sind blau gekennzeichnet.

In der **Zusammenfassung** sehen Sie eine Kurzfassung der dargestellten Auswertung:

Aufnahme	Zeigt die gesamte eingegebene Energieaufnahme für den Tag
Grundumsatz	Zeigt den für diesen Tag übermittelten Grundumsatz
Aktivität	Zeigt die Bewegung in kcal/kJ für den Tag als Summe der mit AiperMotion gemessenen und der zusätzlich eingegebenen Bewegung
Gesamt	Zeigt die Tagesbilanz: Energieaufnahme - (Grundumsatz + Bewegung)
PAL	Zeigt den für diesen Tag ermittelten PAL (siehe Kap. 6.3.3)
Ø Gewicht	Zeigt das durchschnittliche Gewicht für den Tag (wenn mehrere Werte für einen Tag vorliegen, wird der Durchschnitt ermittelt, ansonsten wird der aktuell gültige Wert gezeigt. Gültig ist der letzte eingegebene Wert.)

## 6.4.2 Wochenübersicht

Die Wochenübersicht der Energie Bilanz fasst jeweils eine Kalenderwoche zusammen.



Unten rechts können Sie zunächst mit der Kalenderfunktion einen gewünschten Tag wählen und somit die gewünschte Woche aufrufen.

Mit Hilfe der beiden Datum-Navigations-Tasten (Pfeile) können Sie wochenweise vor und zurück navigieren.

In der Säulengrafik sind pro Tag Grundumsatz (orange) und Aktivitätumsatz (grün) und ggf. eingegebene Aktivitäten (blau) gestapelt. Rechts daneben sehen Sie die Energieaufnahme (gelb) für den Tag. Über den

Säulen zeigt der Gesamttageswert, ob man im Plus oder Minus der errechneten Energie Bilanz war.

In der **Zusammenfassung** sehen Sie eine Kurzfassung der dargestellten Auswertung.

Mehr Aufnahme	Zeigt, wie häufig in dieser Woche die Energie-Aufnahme größer war als der Energie-Verbrauch
Mehr Verbrauch	Zeigt, wie häufig in dieser Woche der Energie-Verbrauch größer war als die Energie-Aufnahme
Aufnahme	Zeigt die Summe der Energieaufnahmen für diese Woche
Verbrauch	Zeigt die Summe des Energieverbrauches für diese Woche
Bilanz	Zeigt die Wochenbilanz: Energieaufnahme minus Energieverbrauch
Ø PAL	Zeigt den für diese Woche durchschnittlich ermittelten PAL (siehe Kap. 6.3.3)
Ø Gewicht	Zeigt das für diese Woche durchschnittlich ermittelte Gewicht

**Hinweis:**

- Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verlieren, muss man ca. 7.000 kcal (29.300 kJ) mehr verbraucht haben, als man aufgenommen hat<sup>1</sup>
- Da es vielen Nutzern des AiperMotion mindestens gelegentlich passiert, dass Nahrungsaufnahmen vergessen werden, muss bei vielen Menschen ein höherer Wert angezeigt werden, bevor eine tatsächliche Abnahme von 1 kg Körpergewicht erreicht ist.

**6.4.3 Langzeitübersicht**

Die Langzeitübersicht der Energie Bilanz fasst einen von Ihnen selbst definierten Zeitraum zusammen.



Unten rechts können Sie zunächst mit der Kalenderfunktion das gewünschte Start- und Enddatum für Ihre Auswertung festlegen.

In der Grafik sehen Sie, wie oft und wie stark die Energiebilanz im Minus bzw. im Plus war.

1 Quelle: Prof. Dr. rer. nat. Volker Pudel, Dr. med. Klaus-Dieter Kossow: Urteile und Fehurteile zu Diagnostik und Therapie der Adipositas. ([www.ifap.de](http://www.ifap.de))

In der **Zusammenfassung** sehen Sie eine Kurzfassung der dargestellten Auswertung:

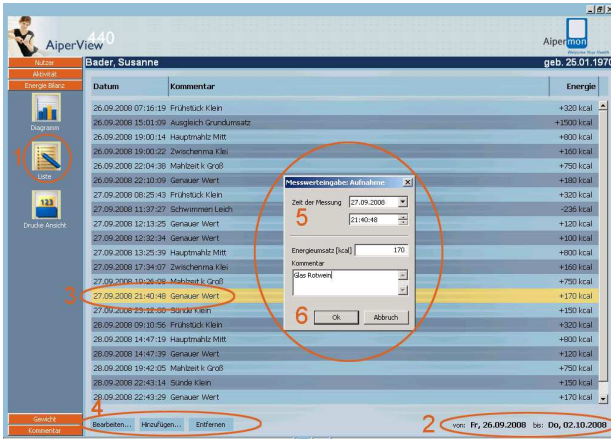
Zeitraum	Zeigt, wie viele Tage die von Ihnen gewählte Auswertung umfasst.
Mehr Aufnahme	Zeigt, wie häufig in diesem Zeitraum die Energie-Aufnahme größer war als der Energie-Verbrauch
Mehr Verbrauch	Zeigt, wie häufig in diesem Zeitraum der Energie-Verbrauch größer war als die Energie-Aufnahme
Aufnahme	Zeigt die Summe der eingegebenen Energieaufnahmen für den Zeitraum
Verbrauch	Zeigt die Summe des Energieverbrauches für den Zeitraum
Bilanz	Zeigt die Zeitraum-Bilanz: Energieaufnahme minus Energieverbrauch
Ø PAL	Zeigt den durchschnittlich ermittelten PAL für den Zeitraum (siehe Kap. 6.3.3)
Ø Gewicht	Zeigt das durchschnittlich ermittelte Gewicht für den Zeitraum

**Tipp:**

- Mit diesen Auswertungsmöglichkeiten können verschiedene Zeiträume leicht miteinander verglichen werden. So ist anhand der Summen und Durchschnittswerte sehr gut nachvollziehbar, welche Veränderungen erreicht wurden.

## 6.4.4 Ergänzen, Ändern und Löschen von Nahrungs- und Aktivitätseingaben

Im Bereich Energie Bilanz können Nahrungseingaben und Aktivitätseingaben ergänzt und editiert werden. AiperView empfängt vom Gerät die Nahrungseingaben und die eingegebenen Aktivitäten mit der Art der gewählten Eingabe oder als reinen Energie-Wert mit Zeitstempel, wenn die Eingabe „genauer Wert“ genutzt wurde. Um diese Eingaben zu ergänzen oder zu korrigieren, gehen Sie wie folgt vor:



1. Rufen Sie die Listenansicht im Bereich **Energie Bilanz** auf.
2. Wählen Sie unten rechts einen Zeitraum, innerhalb dessen Sie Ergänzungen oder Änderungen vornehmen wollen.
3. Wählen Sie einen Eintrag, den Sie ändern oder löschen wollen und klicken Sie dann unten auf **Bearbeiten** oder **Entfernen**.
4. Wenn Sie einen Eintrag ergänzen wollen, wählen Sie unten **Hinzufügen**.

**gen.** Es erscheint ein kleines Zusatzfenster, in dem Sie auswählen können **Aufnahme** oder **Aktivität++**. Wählen Sie eine der beiden Optionen.

5. Es erscheint das Editierfenster. Hier können Sie Datum und Uhrzeit eingeben, einen kcal/kJ-Wert eingeben oder ändern und einen Kommentar hinzufügen, z.B. vermerken, welcher Art die Nahrungsaufnahme oder der Energieverbrauch durch Sport war.
6. Speichern Sie Ihre Eingabe, indem Sie **OK** drücken oder verlassen Sie das Menü ohne Änderungen, indem Sie auf **Abbruch** klicken.

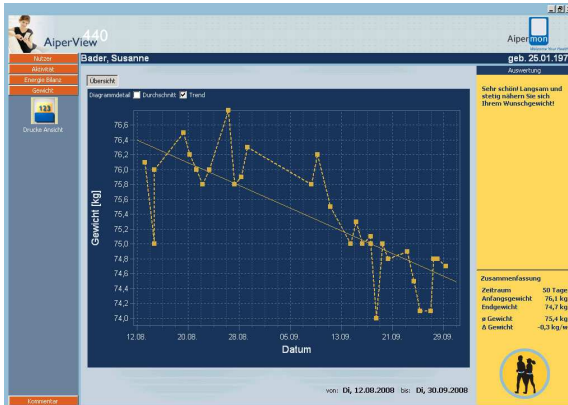
Ihre Eintragungen werden in den grafischen Darstellungen sofort berücksichtigt.

### Tipps:

- Nutzen Sie für eine Verbesserung Ihrer Nahrungseingaben auch einen handelsüblichen Kalorienführer oder entsprechende Internetlisten. Wenn Sie z.B. den Energiegehalt Ihres Lieblingsgetränkes einmal kennen, können Sie immer korrekte Eingaben vornehmen.
- Listen zum Kalorienverbrauch bei diversen Sportarten über jeweils definierbare Zeiträume finden Sie im Internet, z.B. unter [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de).

## 6.5 Datenauswertung Gewichtsverlauf

In dieser Auswertung können Sie die Entwicklung eingegebener Gewichtswerte innerhalb eines frei einstellbaren Zeitraumes verfolgen.



1. Rufen Sie in der linken Navigationsleiste den roten Button **Gewicht** auf.
2. Wählen Sie unten rechts ein Start- und Enddatum für einen Zeitraum, den Sie anschauen wollen.
3. Zusätzlich können Sie oben über der Grafik eine **Durchschnittsline** und eine **Trendlinie** für den gewählten Zeitraum durch Anklicken ein- und ausblenden.

### Hinweise:

- Gewichtsdaten können nicht nachträglich verändert werden.
- Das Gewicht eines Menschen unterliegt natürlichen Schwankungen. Diese können von Tag zu Tag 1-2 kg betragen.

### Tipp:

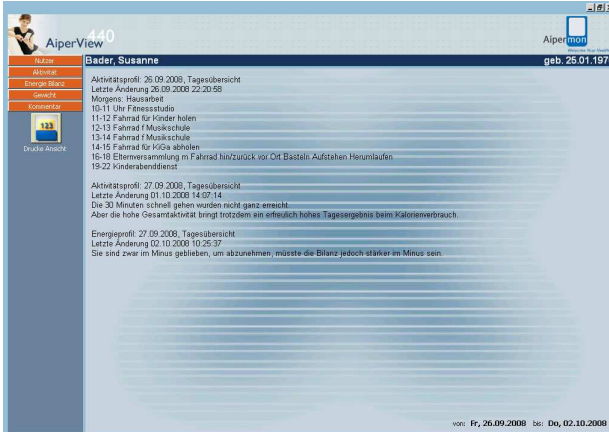
Wiegen Sie sich ein bis zwei Mal wöchentlich zur gleichen Tageszeit und unter ähnlichen Bedingungen, um Ihren Abnehmerfolg zu dokumentieren.

In der **Zusammenfassung** sehen Sie eine Kurzfassung der dargestellten Auswertung:

Zeitraum	Zeigt, wie viele Tage die von Ihnen gewählte Auswertung umfasst.
Anfangsgewicht	Zeigt den ersten Gewichtswert innerhalb des gewählten Zeitraumes.
Endgewicht	Zeigt den letzten Gewichtswert innerhalb des gewählten Zeitraumes.
Ø Gewicht	Zeigt das durchschnittliche Gewicht für den gewählten Zeitraum
$\Delta$ Gewicht	Zeigt bei angezeigter Trendlinie, wie stark die Gewichtsveränderung pro Woche im gewählten Zeitraum war
$\sigma$ Gewicht	Zeigt bei angezeigter Durchschnittslinie die Standardabweichung für das Gewicht.

## 6.6 Kommentarhistorie anzeigen/drucken

In diesem Bereich können Sie eingegebene Kommentare anschauen und für einen Datumsbereich separat ausdrucken.



The screenshot shows the AiperView 440 interface for user 'Bader, Susanne' (geb. 25.01.1970). The left sidebar contains navigation options: 'Aktivität', 'Energie Bilanz', 'Gesundheit', 'Kommentar', and 'Drucke Ansicht'. The main content area displays activity logs with columns for date, activity name, and time. The visible activities include:

- 26.09.2008, Tagesübersicht
- 26.09.2008 22:20:58, Letzte Änderung
- 10.11.08, Fitnessstudio
- 11.12, Fahrrad für Kinder holen
- 12.13, Fahrrad / Musikschule
- 13-14, Fahrrad / Musikschule
- 14-16, Fahrrad für Kissa abholen
- 16-18, Elternversammlung in Fahrrad hin/zurück vor Ort Basteln, Aufstellen, Herumlaufen
- 19-22, Kinderabenddienst
- 27.09.2008, Tagesübersicht
- 01.10.2008 14:07:14, Letzte Änderung
- 02.10.2008 10:25:37, Letzte Änderung

At the bottom of the screenshot, it indicates the date range: 'von: Fr, 26.09.2008 bis: Do, 02.10.2008'.

1. Rufen Sie in der linken Navigationsleiste den roten Button **Kommentar** auf.
2. Wählen Sie unten rechts ein Start- und Enddatum für einen Zeitraum, den Sie anschauen oder ausdrucken wollen.
3. Wählen Sie in der linken Navigationsleiste **Drucke Ansicht**, wenn Sie die aufgerufene Kommentarhistorie drucken möchten.

### Hinweis:

Wenn Sie Kommentare ändern möchten, rufen Sie den Tag oder Zeitraum auf, zu dem der entsprechende Kommentar verfasst wurde und ändern Sie dort.

## 7 Störungsbeseitigung

Fehler/ Meldung	Beschreibung	Lösung
<p>In der Gerätezuordnung erscheint ein angeschlossener AiperMotion nicht.</p>	<p>Der AiperMotion ist bereits einem anderen Nutzer zugeordnet.</p>	<p>Überprüfen Sie die Gerätezuordnung indem Sie sich in der Gerätezuordnung alle Benutzer mit den zugehörigen Geräten anzeigen lassen. Entfernen Sie den AiperMotion beim vorherigen Nutzer und fügen Sie den AiperMotion den gewünschten Nutzer zu.</p>
<p>Meldung: „Es wurde kein passendes Gerät gefunden“</p>	<p>Es wurde versucht, einen AiperMotion zu synchronisieren, der nicht zum ausgewählten Nutzer zugeordnet ist.</p>	<p>Überprüfen Sie die Gerätezuordnung des ausgewählten Nutzers oder wählen Sie den passenden Nutzer aus.</p>
<p>AiperView lässt sich nicht starten</p>	<p>Die Installation der AiperView Software erfolgte unter einem anderen Benutzerkonto</p>	<p>Melden Sie sich mit einem Benutzerkonto ohne Nutzerbeschränkung (Administratorberechtigung) an. Die AiperView Software kann nur von dem Nutzer, der die Installation durchgeführt hat verwendet werden.</p>

## 8 Datensicherung / Wiederherstellung

---

### 8.1 Datensicherung

Um keinen Datenverlust zu erleiden, sichern Sie von Zeit zu Zeit die Daten aus dem Anwendungsverzeichnis auf einen externen Datenträger.

Standardmäßig finden Sie dieses Verzeichnis unter:

C:\Dokumente und Einstellungen\USERNAME\Anwendungsdaten\Aipermon\AiperView 440

### 8.2 Wiederherstellung

Hinweis:

Wenn Sie nach einer Neuinstallation schon neue Nutzer angelegt und Daten synchronisiert haben, gehen diese nach einer Wiederherstellung verloren.

Um sich nach einer Neuinstallation gesicherte Daten anzeigen zu lassen, gehen Sie wie folgt vor:

Kopieren Sie von Ihrer Sicherung die Dateien

- ***AiperViewBase.db***,
- ***AiperView.config*** und
- ***ActivityData***

auf Ihren Computer in das folgende Verzeichnis:

C:\Dokumente und Einstellungen\USERNAME\Anwendungsdaten\Aipermon\AiperView 440

Nach Starten der AiperView Software stehen Ihnen die Daten der Sicherung wieder zur Verfügung.

## 9 **Verwendete Lizenzen**

---

Die Auflistung der verwendeten Lizenzen und die vollständigen Lizenzbedingungen sind auf der CD-Rom im Haupt-Verzeichnis zu finden.



**Hersteller**

Aipermon GmbH & Co. KG  
Zamdorfer Str. 100  
81677 München  
Germany  
Tel: +49 (0)89 97890-0  
Fax: +49 (0)89 97890-199

[www.aipermon.com](http://www.aipermon.com)  
[info@aipermon.com](mailto:info@aipermon.com)