

Bedienungsanleitung

Einleitung

Vielen Dank, daß Sie sich für die Körperfett-Waage entschieden haben. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und lesen Sie die nachfolgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Techn. Daten

- Automatische Abschaltung nach 15-20 Sekunden ohne Aktion
- Anzeigevarianten kg/lbs
- Kalibriert bis 150 kgb (330lbs)
- Meßeinteilung 100 g
- Meßgenauigkeit +/- 200g
- Anzeigeabweichung +/- 1%
- Meßeinteilung Körperfett 0,1%
- Empfohlene Umgebungstemperatur 10-30°C
- Speicher für bis zu 10 Personen
- Batterie 1x9V-Block

Vor dem ersten Einsatz der Waage

1. Legen Sie einen 9V-Bock in das Batteriefach auf der Unterseite der Waage.
2. Eingeben der persönlichen Daten:
Um die max. Genauigkeit der Meßergebnisse zu erreichen, ist es notwendig, daß Sie Ihre persönlichen Daten (Alter, Größe und Geschlecht) eingeben. Diese Daten können für max. 10 Personen eingegeben werden.
 - Tippen Sie die Waage von oben leicht mit dem Fuß an, um sie einzuschalten
 - Sobald Sie eingeschaltet ist, zeigt das Display "0.0". Betätigen Sie die SET-Taste um Ihre persönlichen Daten einzugeben. Auf dem Display erscheint "01". Betätigen Sie SET erneut um auf dem Speicherplatz 01 Ihre Daten einzugeben, oder betätigen Sie die Pfeiltasten um auf einem anderen Speicherplatz (02,03....10) die Daten einzugeben. Bestätigen Sie den gewählten Speicherplatz mit SET.
 - Geben Sie anschließend Ihr Geschlecht ein. Wählen Sie dazu mit der rechten Pfeiltaste das Symbol oben links für weiblich bzw. unten links für männlich und bestätigen Sie mit SET.
 - Im Display erscheint nun je nach Eingabe des Geschlechts eine voreingestellte Körpergröße, die Sie mit den Pfeiltasten auf Ihre Größe anpassen können. Die Grenzwerte der Eingabe liegen zwischen 100cm und 220cm. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit SET.
 - Anschließend müssen Sie Ihr Alter eingeben. Verfahren Sie dabei so wie bei der Eingabe der Körpergröße und bestätigen Sie mit SET. Die Grenzwerte der Eingabe liegen zwischen 10 und 100 Jahren.
 - Sie haben die Eingabe der persönlichen Daten nun abgeschlossen. Um die persönlichen Daten zu verändern, müssen Sie noch einmal bei Schritt 2 beginnen.

Einsatz der Waage

Körperfettmessung

- Stehen Sie auf die Waage. Die Speicherplätze 01 bis 10 der persönlichen Daten werden nacheinander angezeigt. Gehen Sie von der Waage herunter, wenn der Speicherplatz Ihrer persönlicher Daten angezeigt wird. Geschlecht und Körpergröße werden angezeigt.

- Stehen Sie nun wieder auf die Waage. Zuerst wird Ihr Gewicht ermittelt. Nach der Gewichtsermittlung wird der prozentuale Körperfettanteil ermittelt. Das Display zeigt "oooo". Bleiben Sie auf der Waage stehen. Das Display zeigt "oooo", "ooo", "oo", "o" und anschließend im Wechsel 3 mal das Körperfett in Prozent und das Gewicht. Anschließend schaltet die Waage ab.

Gewichtsmessung ohne Anzeige des Körperfetts

- Tippen Sie die Waage von oben leicht mit dem Fuß an, um sie einzuschalten.
- Das Display zeigt "0.0". Stehen Sie nun auf die Waage um Ihr Gewicht zu messen.

Wichtige Hinweise

- Beachten Sie bei der Messung des Körperfetts, daß Sie barfuß auf die Waage stehen und Ihre Füße sauber sind.
- Beachten Sie, daß Ihre Füße bei der Messung jeweils alle 3 Sensoren berühren.
- Stehen Sie bei der Messung aufrecht und halten Sie sich dabei nirgends fest.
- Für sinnvolle Meßergebnisse sollten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder sportlicher Betätigung jeweils ca. 3 Stunden mit der Messung warten.

Achtung

- Bei Fehlern während der Messung erscheint "ERR" im Display und das Gerät schaltet automatisch ab.
- Die max. Meßkapazität liegt bei 140 kg. Wird diese überschritten, erscheint "FFFF" im Display.
- Erscheint eine Batteriesymbol auf dem Display, sollten Sie die Batterie wechseln.
- Um ungenaue Messungen oder Rutschen der Waage zu vermeiden, muß diese auf einem ebenen Untergrund stehen.
- Es empfiehlt sich bei extremer Hitze, extremer Kälte oder sehr hoher Luftfeuchtigkeit keine Messung vorzunehmen.
- Öffnen Sie die Waage auf keinen Fall, um unnötigen Garantieverlust zu vermeiden.
- Nicht für Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten geeignet!
- Garantiedauer 24 Monate.

Der ideale Körperfettanteil

Nach einer Studie des Institute for Aerobics Research 1994 zitiert nach Schönthaler 2000

Alter	Frauen Körperfett in %				Männer Körperfett in %			
	++	+	+/-	-	++	+	+/-	-
20-24	18,9	22,1	25	29,6	10,8	14,9	19	23,3
25-29	18,9	22	25,4	29,8	12,8	16,5	20,3	24,3
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5	14,5	18	21,5	25,2
35-39	21	24	27,7	31,5	16,1	19,3	22,6	26,1
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8	17,5	20,5	23,6	26,9
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1	18,6	21,5	24,5	27,6
50-54	25,8	28,9	32,3	35,5	19,5	22,3	25,2	28,3
55-59	27	30,2	33,5	36,7	20	22,9	25,9	28,9
60 +	27,6	30,9	34,2	37,7	20,3	23,4	26,4	29,5