

Körperfett- Analysewaage / Bedienungsanleitung

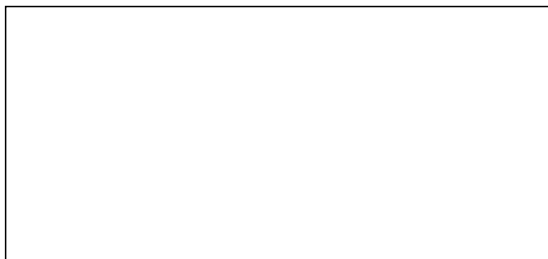
Vielen Dank für den Kauf dieser Körperfett- Analysewaage.

Um den ordnungsgemäßen Betrieb der Waage und eine lange Lebensdauer zu gewährleisten, lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch bitte sorgfältig durch.

Hauptfunktionen

- Die Waage verwendet zur Ermittlung der Körperwerte modernste BIA-Technologie (bioelektrischer Impedanz-Analyse) Die BIA misst Körperwasser und Fettanteil, indem ein sicheres und minimales elektrisches Signal durch den Körper geschickt wird. Durch dieses Signal kann der Prozessor den Anteil von Wasser & Fett bezogen auf das Gesamtgewicht bestimmen. Diese Technologie ist präziser als die herkömmlichen Berechnungen.
- Präzisionsensoren stellen die Berechnung exakter Werte sicher.
- Schlankes und modernes Design durch hochwertiges Sicherheitsglas und elegante Standfüße.
- Speicherung von bis zu 10 Benutzerprofilen bei einfachster Bedienung

Tastenbedienung



SET-Taste: Einschalten der Waage und auswählen und bestätigen von Parametern

▲ Taste: Aufwärts

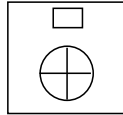
▼ Taste: Abwärts

LCD-Anzeige



Bedienung

- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage und legen die Batterie der Polarität entsprechend ein.



- Platzieren Sie die Waage auf einem festen und waagerechten Untergrund.
- Nach dem Einschalten erscheint im Display „0.0“ (Wiegemodus). Nun können Sie mit den Tasten „▲“ oder „▼“ die gewünschte Gewichtseinheit auswählen. (kg, st, lb)

Gewicht, Körperfett und Wasseranteil berechnen

Gewichtsberechnung:



- ① Tippen Sie die Waage in der Mitte der Fläche an. Im Display erscheint „8888“ und anschließend „0.0“
- ② Stellen Sie sich möglichst ruhig auf die Wägefläche und warten bis der Wert ermittelt wurde.
- ③ Nach der Messung schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden automatisch ab.

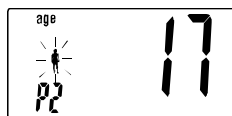
Eingabe und Speichern von Benutzerprofilen

1. Eingabe persönlicher Daten

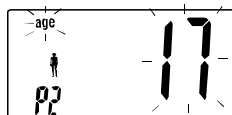
- 1.1 Drücken Sie die Taste „SET“ und wählen mit der Taste „▲“ oder „▼“ die gewünschte Speicherposition (p0-p9). Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste „SET“



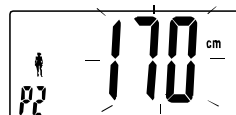
- 1.2 Drücken Sie die Taste „▲“ oder „▼“ um zwischen  männlich oder  weiblich zu wählen. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „SET“



- 1.3 Drücken Sie die Taste „▲“ oder „▼“ um Ihr Alter einzugeben (10-80 Jahre), Bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „SET“



- 1.4 Drücken Sie die Taste „▲“ oder „▼“ um Ihre Körpergröße einzugeben (100-240 cm), Bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „SET“

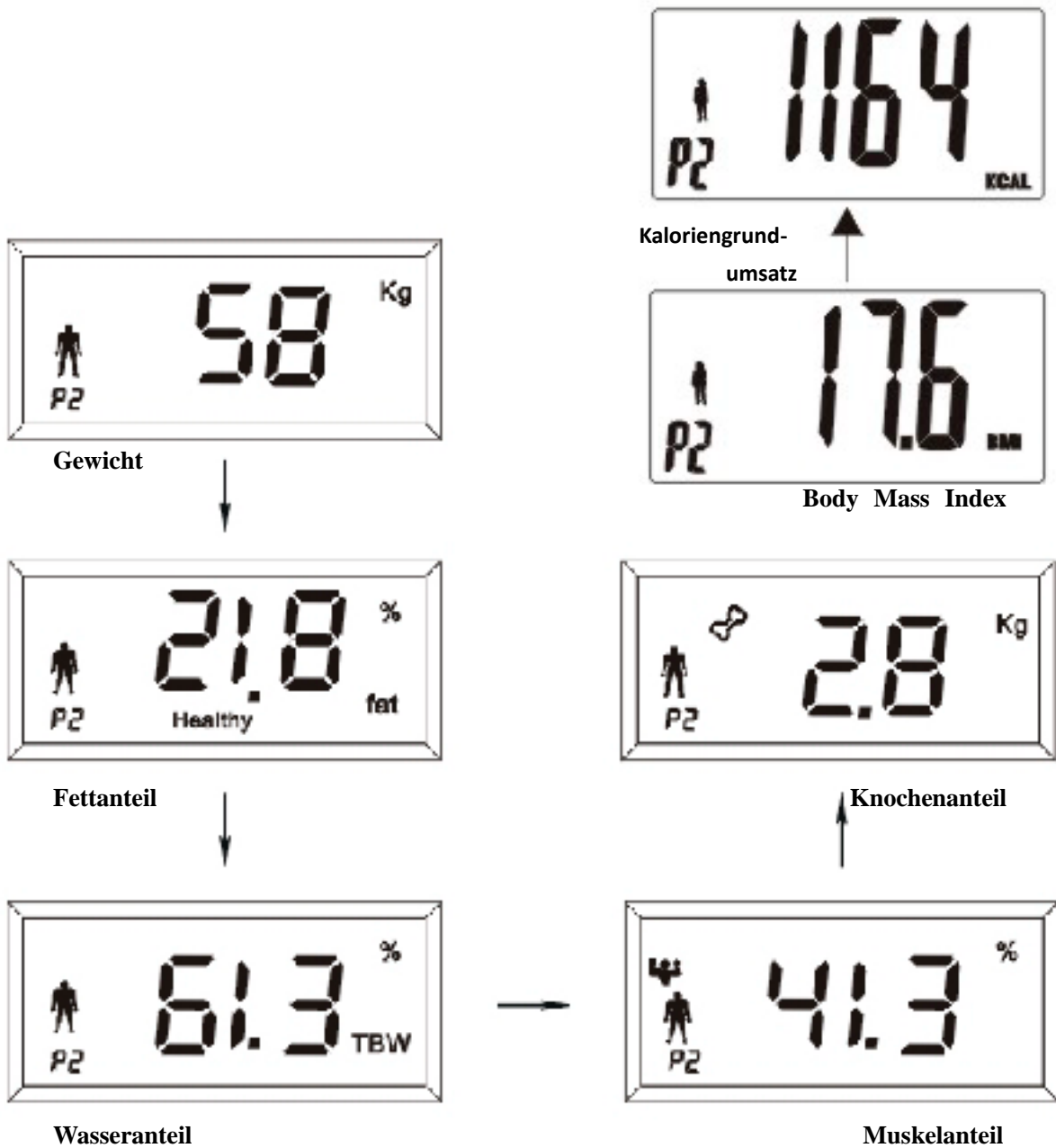


- 1.5 Drücken Sie die Taste „SET“, um die Berechnung von Körpergewicht und Körperfett-Wasseranteil in % nach Eingabe der persönlichen Daten zu starten.

2 Körpergewicht, Körperfett und Wasseranteil berechnen

2.1 Profil auswählen und vorsichtig barfuß auf die Waage/Sensoren stellen.

2.2 Zunächst erscheint das ermittelte Gewicht. Anschließend werden Körperfett, Wasser, Kaloriengrundumsatz, BMI, Knochen- und Muskelanteil angezeigt.



2.3 Körperfett- und Wasseranteil - Richtwerte

Alter	weiblich		männlich		Anzeige
	Fett %	Wasser %	Fett %	Wasser %	
<=30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Untergewicht
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Übergewicht
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	Fettleibig
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Untergewicht
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Normal
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Übergewicht
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80.0	49.1-13.8	Fettleibig

2.4 Muskel- Knochenanteil - Richtwerte

Age	Female		Male	
	Muscle (%)	Bone (%)	Muscle (%)	Bone (%)
16-50	>31	>8	>38	>10

Energiebedarf (Kcal)

Der Energiebedarf ist notwendig um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Je höher der Stoffwechsel, desto geringer die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme.

männlich			
Alter	Normal-Gewicht (kg)	Stoffwechsel Richtwert (kcal/kg/Tag)	Stoffwechsel (kcal / Tag)
15-17	59.8	27	1610
18-29	64.7	24	1550
30-49	67	22.3	1170
50-69	62.5	21.5	1110
>=70	56.7	21.5	1010

weiblich			
Alter	Normal-Gewicht (kg)	Stoffwechsel Richtwert (kcal/kg/Tag)	Stoffwechsel (kcal / Tag)
15-17	51.4	25.3	1300
18-29	51.2	23.6	1210
30-49	54.2	21.7	1170
50-69	53.8	20.7	1110
>=70	48.7	20.7	1010

Aufgrund geographischer Unterschiede betreffend der Körperfettanteil-Normen und Standards können die Prozentangaben variieren. Diese Tabelle dient nur als Richtwert.

Bitte speichern Sie Ihr persönliches Profil ab. Anschließend ist eine erneute Eingabe nicht mehr notwendig und Sie können über den Profilspeicher bequem auf Ihre persönlichen Daten zurück greifen.

Hinweise

1. Für Personen mit Herzschrittmachern nicht geeignet.
2. Metallimplantate können die Werte beeinflussen.
3. Um realistische Vergleichswerte zu erhalten, führen Sie die Messungen bitte zur gleichen Tageszeit durch. (empf. Nach der Nachtruhe)
4. Wenn „LO“ im Display erscheint, ist ein niedriger Batteriestand erreicht. Bitte tauschen Sie die Batterie zeitnah aus.



5. Die Fehlermeldung „Err“ weist auf eine Überschreitung der max. Kapazität hin. Die Meldung „Err2“ erscheint bei fehlerhafter Körperfettberechnung. (Fehler bei der Impedanzmessung. Bitte Vorgang wiederholen.
6. Bei einem Körperfettanteil von unter 5% erscheint „FATL“ Bei einem Anteil über 50% zeigt das Display „FATH“



Verwendung und Installation der Batterien

- Verwenden Sie CR2032 Knopfzellen
- Zum Batteriewechsel öffnen Sie bitte das Batteriefach auf der Rückseite und platzieren 1 CR2032-Batterie der Polarität entsprechend. Batteriefach anschließend wieder verschließen



weitere Hinweise

1. Platzieren Sie die Waage stets auf einem festen und waagerechten Untergrund.
2. Platzieren Sie die Waage nie auf nassen, oder extrem heiß oder kalten Flächen.
3. Springen Sie nie auf die Wägefläche der Waage und vermeiden harte Stöße. Demontieren Sie die Waage nie selbstständig (Gewährleistungsverlust)
4. Um einen Verschleiß der Wägezellen zu verhindern, belasten Sie die Waage nie während der Lagerung bzw. wenn diese nicht genutzt wird.
5. Tragen Sie während der Messung keine Schuhe um den Verschleiß der Elektroden zu verhindern.
6. Tauchen Sie die Waage nie in Wasser ein. Zum Reinigen der Elektroden und der Waage verwenden Sie bitte nur Alkohol und Glasreiniger.
7. Nur für den Privatgebrauch (keine gewerbliche/professionelle Nutzung). Körperfett- und Wasserangabe dienen nur als Richtwert. Kontaktieren Sie vor einer Diät/Trainingsprogramm immer Ihren Arzt.
8. Prüfen Sie bei Fehlfunktion zunächst immer den Batteriestatus. Bei anderen Fehlern kontaktieren Sie bitte Ihren Händler oder den Hersteller.

Kontakt

G&G GmbH

Novesiastr. 31
D-41564 Kaarst
Germany

Tel: +49 (0) 21 31 / 1 33 56 05

Fax: +49 (0) 21 31 / 1 33 56 07

Mail: info@gandg.de

Web: www.gandg.de