

Garantiekaart

Voor dit apparaat geldt een garantie van 2 jaar vanaf de datum van aankoop, batterijen en accessoires zijn niet inbegrepen. De garantie is alleen geldig op vertoon van de door de verkoper/handelaar ingevulde of afgestempelde garantiekaart, waarop de aankoopdatum of het aankoopbewijs is vermeld. Het openen of wijzigen van het apparaat maakt de garantie ongeldig. De garantie dekt geen schade, ongevallen of het niet naleven van de gebruiksaanwijzing. Neem contact op met uw plaatselijke verkoper/handelaar of aankoopbron of www.rossmax.nl.

Klantnaam: _____

Adres: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail adres: _____

Informatie over het product

Datum van aanschaf: _____

Winkel waar gekocht: _____

rossmax

Glazen lichaamsanalyse weegschaal



Model:
WF260

NL

Gebruiksaanwijzing



Manufacturer: Rossmax Swiss GmbH
Tramstrasse 16, CH-9442 Berneck, Switzerland
www.rossmax.com

www.rossmax.nl

6. Eenheidsschakelaar

De weegschaal geeft "0.0" weer. Houd ▲ knop ingedrukt om de gewenste eenheid te selecteren van "kg" (kilogram) tot "lb" (pond) of tot "st-lb" (stone:pond).

De weegschaal is klaar voor gebruik en u kunt nu beginnen met uw lichaamsanalyse. Stap niet op de weegschaal voordat 0,0 kg verschijnt. Als er geen verdere activiteit plaatsvindt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Uw persoonlijke gegevens worden opgeslagen.

8. Lichaamsanalyse

1. Zet de weegschaal aan:

- Druk de **SET** knop in om de weegschaal aan te zetten.

2. Selecteer het persoonsnummer:

- Druk op ▼ of ▲ knop om uw persoonsnummer te selecteren.

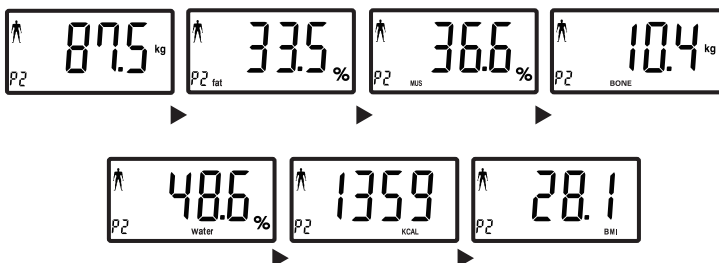


3. De ingestelde persoonlijke gegevens worden achtereenvolgens weergegeven:

Vervolgens wordt "0.0 kg" aangegeven. De weegschaal is klaar voor gebruik en u kunt nu beginnen met uw lichaamsanalyse.

4. Stap voorzichtig met blote voeten op het meetplatform op de roestvrijstalen strips (meeteenheden) van de weegschaal en blijf stilstaan.

Eerst wordt uw gewicht aangegeven. Daarna, terwijl de analyse plaatsvindt, de indicatie **0000**. Enkele seconden later na voltooiing van de meting worden uw gemeten waarden (lichaamsvet in %, spieren in %, botmassa in kg, lichaamshydratatie in %, BMR en BMI) twee keer afwisselend getoond, waarna de weegschaal automatisch uitschakelt.



9. Gewichtsfunctie (alleen gewichtsmeting)

1. Stap voorzichtig even op de weegschaal, dan wordt de weegschaal automatisch ingeschakeld.
2. De weegschaal geeft "0.0 kg" aan. De weegschaal is nu klaar voor gebruik. Stap niet op de weegschaal voordat 0,0 kg verschijnt.
3. Stap op de weegschaal. Blijf stilstaan op het weegplateau en houdt u niet vast.
4. Nadat de weegschaal is uitgelijnd, wordt uw gewicht gedurende ongeveer 10 seconden constant weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.



10. Foutmeldingen

"LO": De batterijen zijn bijna leeg - Vervang de batterijen door het juiste type. (3 x AAA).

"Err": 1. Geen blote voeten voor het meten van lichaamsvet.
2. Van de weegschaal afgestapt voordat de analyse van het lichaamsvet voltooid was.
3. Niet op de elektroden gestapt om het lichaamsvet te meten.
4. De zolen van uw voeten zijn niet schoon, b.v. transpiratie van de voeten, enz. waardoor de lichaamsvetmeting wordt verstoord.

"O-Ld": Het gewicht overschrijdt de maximale capaciteit van 180 kg. Verwijder onmiddellijk de kritische belasting om schade aan de meetcel te voorkomen.

"C": Nadat de weegschaal "0.0 kg" aangeeft, beweeg de weegschaal opnieuw.

11. Technische Specificaties

Capaciteit x gradatie:	max. 180 kg x 100 g
Schermresolutie:	lichaamsvet: 0.1%
Lichaamsvet:	5.0~75.0%
Lichaamshydratatie:	5.0~75.0%
Lichaamsspieren:	5.0~75.0%
Botmassa:	0.5~22.6kg
Persoonlijk geheugen:	10 geheugenplaatsen
Leeftijd:	6 - 100 jaar
Lichaamslengte:	80 - 220 cm
Afmetingen:	ca. 300 x 300 x 24.4 mm
Batterijen:	3 x AAA (inbegrepen)
bedrijfsconditie:	0~40 °C, ≤ 90% RH
opslagconditie:	-20~60 °C, ≤ 90% RH

*Onder voorbehoud van technische aanpassingen

1. Introductie

Gelieve deze gebruiksaanwijzing vóór de eerste ingebruikname door te nemen en bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig, zodat u deze informatie altijd bij de hand hebt.

2. Veiligheidsvoorschriften

De weegschaal is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij een voor hun veiligheid verantwoordelijk persoon hen onder toezicht heeft gesteld of instructies heeft gegeven over het gebruik van de weegschaal. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met de weegschaal spelen.

- Personen met geïmplanteerde medische apparatuur, zoals een pacemaker, mogen dit apparaat niet gebruiken. Tijdens de metingen gaat een zeer laag elektrisch signaal door het lichaam, dat de werking van de pacemaker kan verstoren.
 - Plaats de monitor op een vlakke en stevige ondergrond (tegels, hardhouten vloeren, enz.) om verkeerde metingen (op bv. een tapijtvloer) te voorkomen.
 - Opgelet: gevaar voor uitglijden! Ga niet met natte voeten op de weegschaal staan of op een glad oppervlak van de weegschaal.
 - Let erop dat er geen zware voorwerpen op de weegschaal vallen. Het glazen oppervlak is breekbaar.
 - Reinig de weegschaal alleen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen of schurende schoonmaakmiddelen. Dompel de weegschaal niet onder water.
- Deze weegschaal is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik, maar niet voor commercieel of professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische instellingen.

3. Nuttige informatie

Wat is de BMI?

De Body Mass Index (BMI) is een eenvoudige index van gewicht in verhouding tot lengte die gewoonlijk wordt gebruikt om ondergewicht, overgewicht en obesitas bij volwassenen te classificeren. BMI gebruikt de volgende eenvoudige formule om de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon aan te geven.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)}^2}$$

Als het vetgehalte, zoals blijkt uit de BMI, hoger is dan de internationale norm, is er een verhoogde kans op veel voorkomende ziekten. Niet alle soorten vet kunnen echter door de BMI worden aangetoond.

BMI	Aangewezen door de WHO
Minder dan 18.5	Ondergewicht
18.5 of meer en minder dan 25	Normaal
25 of meer en minder dan 30	Overgewicht
30 of meer	Obesitas

De bovenstaande index verwijst naar de door de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) voorgestelde waarden voor het oordeel over overgewicht.

Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven als de hoeveelheid opgeslagen vet als percentage van het totale lichaamsgewicht. Er is geen algemeen aanvaarde vaste waarde, omdat deze aanzienlijk varieert naargelang het geslacht (door de verschillende lichaamsbouw) en de leeftijd.

Lichaamsvet is essentieel voor elementaire lichaamsfuncties. Het beschermt organen, beschermt gewrichten, reguleert de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als energieopslag. Voor vrouwen is een minimum lichaamsvetpercentage tussen 10% en 13% essentieel en voor mannen tussen 10% en 13%, met uitzondering van wedstrijdporters.

Lichaamsvet is geen duidelijke indicator voor de gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht en een te hoog lichaamsvetpercentage worden in verband gebracht met het optreden van vele beschavingsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, enz. Gebrek aan beweging en verkeerde voeding zijn vaak de belangrijkste oorzaken van deze ziekten. Er is een duidelijk direct verband tussen overgewicht en gebrek aan beweging.

Aanbevolen lichaamsvetwaarden

Geslacht	Leeftijd	Weinig vet	Normaal	Overgewicht	Obesitas
Vrouw	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Man	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Gebaseerd op Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

Schommelingen in lichaamsvet in een dag

De hydratatie-niveaus in het lichaam kunnen de lichaamsvetwaarden beïnvloeden. De metingen zijn meestal het hoogst in de vroege wakkere uren, omdat het lichaam na een lange nachtrust meestal uitgedroogd is. Voor de meest nauwkeurige meting moet een persoon het lichaamsvetpercentage op een consistent tijdstip en onder consistente omstandigheden meten.

Naast deze basiscyclus van schommelingen in de dagelijkse lichaamsvetwaarden, kunnen variaties worden veroorzaakt door hydratatieveranderingen in het lichaam als gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichaamsbeweging en baden. De dagelijkse lichaamsvetwaarden zijn uniek voor elke persoon en zijn afhankelijk van iemands levensstijl, werk en activiteiten.

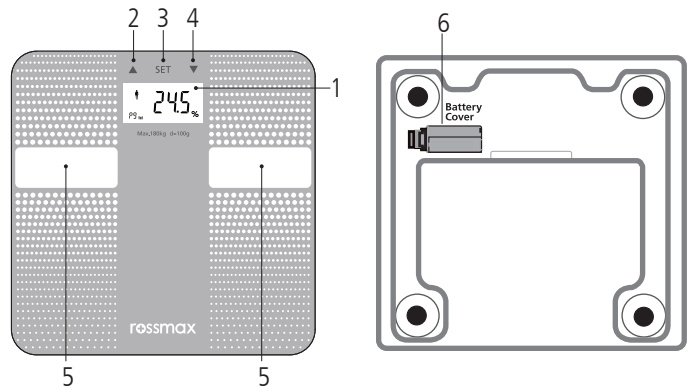
Wat is het percentage lichaamshydratie?

Het totale lichaamsvochtpercentage is de totale hoeveelheid vocht in het lichaam van een persoon, uitgedrukt als percentage van zijn totale gewicht. Ongeveer 50-60% van het gewicht van een gezond persoon bestaat uit water. Water speelt een vitale rol in veel van de lichaamsprocessen en bevindt zich in elke cel, elk weefsel en elk orgaan. Het handhaven van een gezond totaal lichaamswaterpercentage zorgt ervoor dat het lichaam efficiënt functioneert en vermindert het risico op de ontwikkeling van gerelateerde gezondheidsproblemen.

Wat is het basaal metabolisme (BMR)?

Ongeacht je activiteitsniveau is er een minimum aan calorie-inname nodig om de dagelijkse functies van het lichaam in stand te houden. Dit staat bekend als het rustmetabolisme en geeft aan hoeveel calorieën je moet innemen om je lichaam van voldoende energie te voorzien.

4. Naam/Functie van elk onderdeel



1. LCD-scherm
2. Omhoog
3. SET knop
4. Omlaag
5. Elektroden
6. Batterijklepje

5. LCD-scherm



	Geslachtsindicator
age	Leeftijdsindicator
fat	Lichaamsvetpercentage
MUS	Lichaamsspierpercentage
BONE	Botmassa
Water	Lichaamshydratiepercentage
KCAL	BMR (Basaal Metabolisme)
BMI	BMI (Body Mass Index)

6. Gereedmaken voor gebruik / batterij vervangen

- Verwijder het isolatieplaatje voor het eerste gebruik.
 - Vervang de batterijen
1. Vervang / plaats 3 "AAA" batterijen in het batterijencompartiment volgens de aanwijzingen in het compartiment.
 2. Plaats het batterijklepje terug door het eerst in de onderste hoekjes te klikken, dan in het bovenste uiteinde van het batterijklepje te duwen.

7. Persoonlijke gegevens instellen

1. Selecteer een persoonsnummer:

- Druk de SET knop in
- Druk op ▼ ▲ knoppen om een persoonsnummer te selecteren (nr.P0~P9)
- Druk de SET knop in om te bevestigen



2. Stel het geslacht in:

- Druk op ▼ ▲ knoppen om het geslacht te veranderen
- Druk de SET knop in om te bevestigen



3. Stel de leeftijd in:

- Druk op ▼ ▲ knoppen om de leeftijd te veranderen
- Druk de SET knop in om te bevestigen



4. Stel de lengte in:

- Druk op ▼ ▲ knoppen om de lengte te veranderen
- Druk de SET knop in om te bevestigen



5. Voer een meting uit

De weegschaal toont "0.0 kg"

