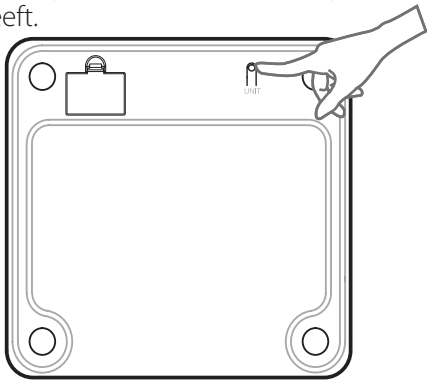


Eenheidsschakelaar

- 1. De eenheidsschakelaar bevindt zich aan de onderkant van de weegschaal.
- 2. Druk op de eenheidsschakelaar om de gewenste eenheid te kiezen, "kg" (kilogram), "lb" (pond) of "公斤" (kilogram), wanneer de weegschaal "0.0" weergeeft.



Een meting uitvoeren

Stap 1

Plaats de weegschaal op een stevige en vlakke vloer, vermijd een zachte ondergrond zoals een tapijt of mat. Raadpleeg het gedeelte "Gegevensoverdracht via Bluetooth" voor het eerste gebruik.

Stap 2

Start de APP op de smartphone, stap rustig op de weegschaal, deze gaat automatisch aan. Op het LCD-scherm verschijnt 0,0 kg (lb). Tevens zal het Bluetooth-symbool op het scherm verschijnen na een succesvolle verbinding met de APP, zo niet, zal () verschijnen. De volgende gemeten waarden (max. 10 waarden) worden tijdelijk opgeslagen in het toestel en automatisch doorgestuurd naar de APP bij een volgende succesvolle verbinding.

Stap 3

Stap voorzichtig met blote voeten op het meetplateau op de elektroden (roestvrijstalen gedeelte) van de weegschaal en blijf staan totdat de gemeten waarde stopt met knipperen na voltooiing van de meting.

Stap 4

De gemeten waarde (gewicht) zal 2x knipperen en blijven staan op het scherm. Controleer uw gemeten waarden (lichaamsgewicht, lichaamsvet in %, spiermassa in %, visceraal vetgehalte, BMR en BMI) via APP.

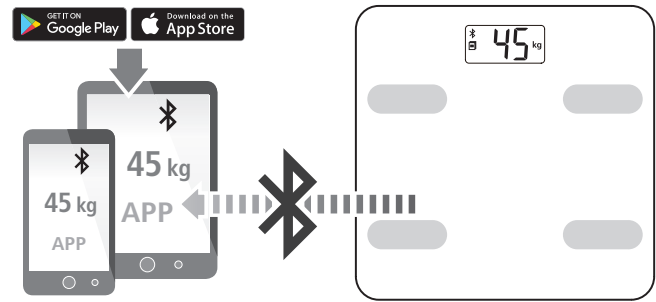
Opmerking:

- 1. Voordat 0.0 kg verschijnt, gelieve niet op de weegschaal te stappen. Zonder verdere activiteit zal de weegschaal na 15 seconden automatisch uitschakelen.
- 2. Het ontkoppelen van uw toestel zal de gegevens van de APP niet verwijderen.
- 3. Als u uw smartphone opnieuw koppelt met het apparaat, blijft de eerdere meethistorie, die in de APP van uw smartphone is opgeslagen, behouden.
- 4. Bluetooth gegevensoverdracht vermindert de batterijcapaciteit.
- 5. Elektromagnetische interferentie: Vermijd sterke elektrische of elektromagnetische velden in de directe omgeving van het apparaat.

Gegevensoverdracht via Bluetooth

Het toestel koppelen met uw Smartphone. Voor het eerste gebruik gaat u naar de website www.rossmax.com voor de instructies voor de eerste installatie.

- 1. Download en installeer de bijbehorende APP op uw smartphone
- 2. Stel uw persoonlijke gegevens in op de APP.
- 3.Zet Bluetooth en de APP op de smartphone aan en volg de instructies voor het instellen en koppelen.
- 4.Het Bluetooth-symbool zal verschijnen op het scherm om aan te geven dat de koppeling voltooid is.
- Als de koppeling gelukt is, worden na de meting de huidige meetresultaten automatisch naar de APP overgebracht en worden uw meetresultaten tegelijkertijd in de APP getoond.
- Als de koppeling mislukt, verschijnt op het scherm en worden de huidige meetresultaten niet automatisch naar de APP overgedragen. Gelieve dit toestel opnieuw te koppelen met uw smartphone.



Verzorging en Onderhoud

- Reinig het apparaat alleen met een licht vochtige doek.
- Gebruik geen oplos- of schurende reinigingsmiddelen.
- Dompel de weegschaal niet onder water.
- Bewaar de weegschaal horizontaal en op een droge plek.
- Stel de weegschaal niet bloot aan direct zonlicht.
- Plaats het apparaat voorzichtig en vermijd sterke stoten, zoals het laten vallen van de weegschaal op de vloer.

Foutmeldingen en probleemoplossing

Foutmeldingen	Mogelijke oorzaken	Oplossing
Scherm gaat niet aan	Batterij leeg of geen batterij	Vervang de batterijen door het juiste type (3 x AAA).
	De batterijen zijn niet correct geplaatst.	Plaats de batterijen op de juiste plaats.
	Het gewicht is lager dan de auto-aanwaarde	Stap op de weegschaal/ druk hard om de auto-aanwaarde te halen (5-15kg).
	Batterij bijna leeg.	Vervang de batterijen door het juiste type (3 x AAA).
	De gewichtswaarde ligt boven het meetbereik.	De maximale meetcapaciteit is 150 kg. Verwijder kritieke belasting om schade aan de meetcel te voorkomen.
	Meetfout.	Volg de meetprocedure en probeer het opnieuw.
	Gegevensoverdracht mislukt.	Verbind dit toestel met uw smartphone en verzend opnieuw.

Technische Specificaties

Capaciteit x Gradatie	5-150kg x 100g
Nauwkeurigheid	50kg ± 0.4kg; 100kg ± 0.5kg; 150kg ± 0.6kg
Schermresolutie	Lichaamsvet/-spieren: 0,1%
Lichaamsvet	5-80% ±2
Lichaamsspieren	25-90% ±2
Meeteenheid	Kg/lb/公斤
Afmetingen	Ca. 300 x 270 x 22mm
Batterijen	AAA*3
Auto-aan waarde	5-15Kg
Bedrijfsconditie	5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa
Opslagconditie	-20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa

rossmax

Model: **WF262**

NL Bluetooth Lichaamsanalyse weegschaal

Healthstyle APP

Synchronisatie via Bluetooth®

Download en installeer de Healthstyle APP op uw smartphone

www.rossmax.nl

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: _____

WAARSCHUWING: Het symbool op dit product betekent dat het een elektronisch product is en volgens de Europese richtlijn 2012/19/EU moeten elektronische producten worden ingeleverd bij uw plaatselijke recyclingcentrum voor een veilige verwerking.

Inleiding

Bedankt voor uw beslissing om een Rossmax bluetooth lichaamsanalyse weegschaal aan te schaffen. Gelieve deze gebruiksaanwijzing voor de eerste ingebruikname door te nemen en bewaar deze zorgvuldig om deze informatie bij de hand te hebben, wanneer dat nodig is.

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.

⚠️ Waarschuwingen

- Gebruik de weegschaal niet als u geïmplanteerde medische apparatuur hebt, zoals een pacemaker. Er gaat een zeer zwak elektrisch signaal door uw lichaam wanneer u een meting verricht, wat de werking van die medische apparatuur kan verstoren.
- Gebruik de weegschaal niet wanneer u levensondersteunende medische apparatuur of elektronische medische apparatuur gebruikt.
- Plaats de weegschaal niet op een zachte ondergrond, zoals een tapijt of mat. Dit kan een onjuiste meting veroorzaken.
- Zwangere vrouwen mogen dit toestel niet gebruiken.
- Ga niet op de weegschaal staan met natte voeten of op een glad oppervlak van het weegplateau.
- Personen met een handicap moeten bij het gebruik van dit toestel worden bijgestaan door een zorgverlener en/of persoon die de gebruiksaanwijzing begrijpt, of gebruik maken van een rollator of ander hulpmiddel om vallen te voorkomen wanneer zij op de weegschaal stappen of ervan afstappen.
- Vermijd dat zware voorwerpen op de weegschaal vallen. Het glazen oppervlak is breekbaar.
- Stap niet op de rand of spring niet op het weegplateau. U kunt uw evenwicht verliezen en vallen, wat letsel kan veroorzaken. Het apparaat kan beschadigd raken.
- Onderhoud of repareer het apparaat niet terwijl het in gebruik is.
- Batterijen kunnen dodelijk zijn als ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen en producten daarom op een voor kinderen ontoegankelijke plaats. Als een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk een arts te raadplegen.
- Deze weegschaal is uitsluitend bestemd voor privé-gebruik en is niet ontworpen voor commercieel of professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische instellingen.

Informatie over de Lichaamsanalyse

Wat is BMI?

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

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

Als het vetgehalte dat door de BMI wordt vastgesteld, hoger is dan de internationale norm, is er een verhoogde kans op veel voorkomende ziekten. Echter, niet alle soorten vet kunnen door de BMI worden vastgesteld.

BMI	Bepaald door de WHO
Onder 18.5	Ondergewicht
18.5 – 24.9	Normaal gewicht
25.0 – 29.9	Pre-obesitas
30.0 – 34.9	Obesitas klasse I
35.0 – 39.9	Obesitas klasse II
Boven 40	Obesitas klasse III

De index verwijst naar de waarden voor obesitas voorgesteld door de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie).

Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetgehalte wordt weergegeven als de hoeveelheid opgeslagen vet als percentage van het totale lichaamsgewicht. Er is geen algemeen aanvaarde vaste waarde, aangezien dit aanzienlijk varieert naar gelang het geslacht (door de verschillende lichaamsbouw) en de leeftijd. Lichaamsvet is van vitaal belang voor de basisfuncties van het lichaam. Het beschermt organen, dempt gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitaminen op en dient als energieopslag. Als essentieel wordt voor vrouwen een minimum lichaamsvetpercentage tussen 10% en 13% en voor mannen tussen 10% en 13% gezien, 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 veel aandoeningen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, enz. Gebrek aan beweging en onjuiste voeding zijn vaak de hoofdoorzaken van deze ziekten. Er is een duidelijk direct verband tussen overgewicht en gebrek aan beweging.

Geslacht	Leeftijd	Ondergewicht	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

Lichaamsvetschommelingen op een dag

De vochthuishouding van het lichaam kan van invloed zijn op de vetwaarden. De metingen zijn gewoonlijk het hoogst in de vroege wakkere uren, aangezien het lichaam de neiging heeft uitgedroogd te zijn na een lange nachtrust. Voor de meest nauwkeurige meting moet een persoon zijn lichaamsvetpercentage op een constant tijdstip van de dag onder consistente omstandigheden meten.

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

Wat is BMR (Basal Metabolic Rate)?

Ongeacht uw activiteitsniveau is er een minimale calorie-inname nodig om de dagelijkse functies van uw lichaam in stand te houden.

Dit staat bekend als het rustmetabolisme en geeft aan hoeveel calorieën u moet innemen om uw lichaam voldoende energie te geven om te functioneren.

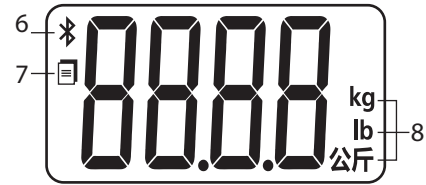
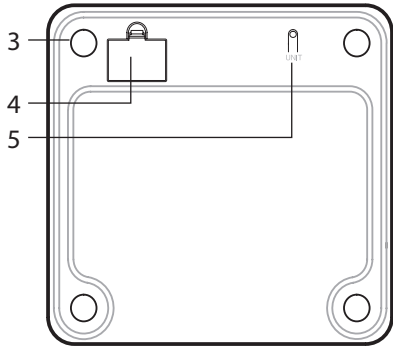
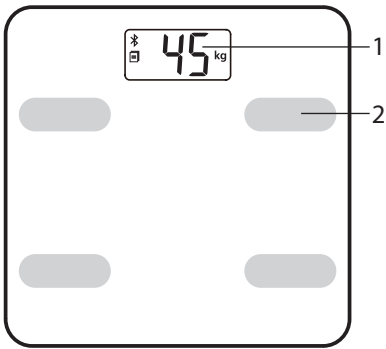
Wat is visceraal vet?

Visceraal vet is een soort lichaamsvet dat wordt opgeslagen in de buikholte. Het bevindt zich in de buurt van verschillende vitale organen, waaronder de lever, maag en darmen. Het kan zich ook ophopen in de slagaders. Het is anders dan vet direct onder de huid, dat onderhuids vet wordt genoemd. Visceraal vet wordt ook wel "actief vet" genoemd, omdat het actief het risico op ernstige gezondheidsproblemen, zoals een hoog cholesterolgehalte, hartziekten en diabetes type 2 kan verhogen. Om deze aandoeningen te voorkomen of te verbeteren, is het belangrijk te proberen de hoeveelheid visceraal vet tot een aanvaardbaar niveau terug te brengen.

Aanbevolen Visceraal Vetgehalte

Normaal	Hoog	Erg Hoog
Onder 9	10-14	Boven 15

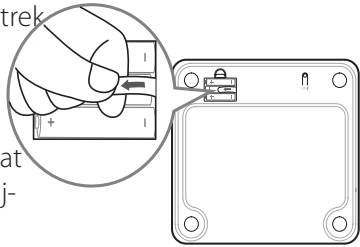
Naam/Functie van elk onderdeel



- 1. LCD-scherm
- 2. Electroden
- 3. Sensor
- 4. Batterijklepje
- 5. Eenheidsschakelaar
- 6. Bluetooth icoon
- 7. Gegevensoverdracht fout
- 8. Meeteenheden

Klaarmaken voor gebruik / Vervang batterij

- Verwijder het isolatieplaatje voor het eerste gebruik.
- Vervang de batterij.
- 1. Druk naar beneden en trek aan het batterijklepje om het batterijcompartiment te openen.
- 2. Vervang 3 "AAA" formaat batterijen in het batterijcompartiment volgens de aanduidingen in het vakje.
- 3. Plaats het batterijklepje terug door eerst de onderste haakjes in te klikken en vervolgens het bovenste uiteinde van het batterijklepje in te drukken.
- 4. Verwijder de batterijen als het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt.



⚠️ Waarschuwingen

- 1. Plaats de batterijen niet met de polariteiten verkeerd om.
- 2. Batterijen zijn gevaarlijk afval. Gooi ze niet samen met het huisvuil weg.
- 3. Stel de batterijen niet bloot aan vlammen of vuur.
- 4. Er bevinden zich binnenin geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd. Batterijen of schade door oude batterijen vallen niet onder de garantie.
- 5. Gebruik uitsluitend merkbatterijen. Vervang altijd alle batterijen tegelijk met nieuwe batterijen. Gebruik batterijen van hetzelfde merk en hetzelfde type.