

Körperanalysewaage



Liebe Kundin, lieber Kunde,

hiermit beglückwünschen wir Sie zum Erwerb Ihrer Körperanalysewaage.

Bitte lesen Sie die Anleitung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie diese zum Nachschlagen auf.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Sicherheitshinweise | 3 |
| Entsorgungshinweise | 4 |
| LCD-Anzeige | 5 |
| Inbetriebnahme | 6 |
| Gewichtsmessung | 6 |
| Körperanalyse | 7 |
| Bedienung über die App | 9 |
| Fehlerbehebung | 11 |
| Weiterführende Informationen | 11 |
| Körperanalysetabelle | 12 |
| Technische Daten/ Reinigung und Pflege | 13 |
| Konformitätserklärung | 14 |



Sicherheitshinweise

Das Gerät ist bestimmt für den Einsatz im europäischen Wirtschaftsraum und der Schweiz.

Unser Gerät wurde so konstruiert und produziert, dass es bei sachgemäßem Umgang über viele Jahre seinen Zweck zufriedenstellend erfüllen wird. Um dies zu gewährleisten beachten Sie bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise.

1. Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen geeignet.
2. Das Produkt darf nicht auseinander gebaut werden. Außer der Batterie enthält das Gerät keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können.
3. Halten Sie die Glasoberfläche stets trocken: Rutschgefahr!
4. Die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch reinigen. Keine Lösungsmittel benutzen und die Waage nicht in Wasser tauchen.
5. Setzen Sie die Waage keinen übermäßigen Stößen oder Vibrationen aus.
6. Batterie entfernen, wenn das Gerät lange Zeit nicht benutzt wird.

Entsorgungshinweise

Beachten Sie bitte unbedingt, dass Sie Batterien und Gerät nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen umweltgerecht entsorgen.

Der Endverbraucher ist zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Die Entsorgung von Altbatterien über den unsortierten Hausmüll ist verboten. Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie stellt dieses Verbot grafisch dar. Altbatterien enthalten Stoffe, die der Umwelt und der Gesundheit schaden können. Hierzu zählen Cadmium (Cd), Quecksilber (Hg) und Blei (Pb). Diese Stoffe sind unterhalb des Symbols der durchgestrichenen Mülltonne angegeben.



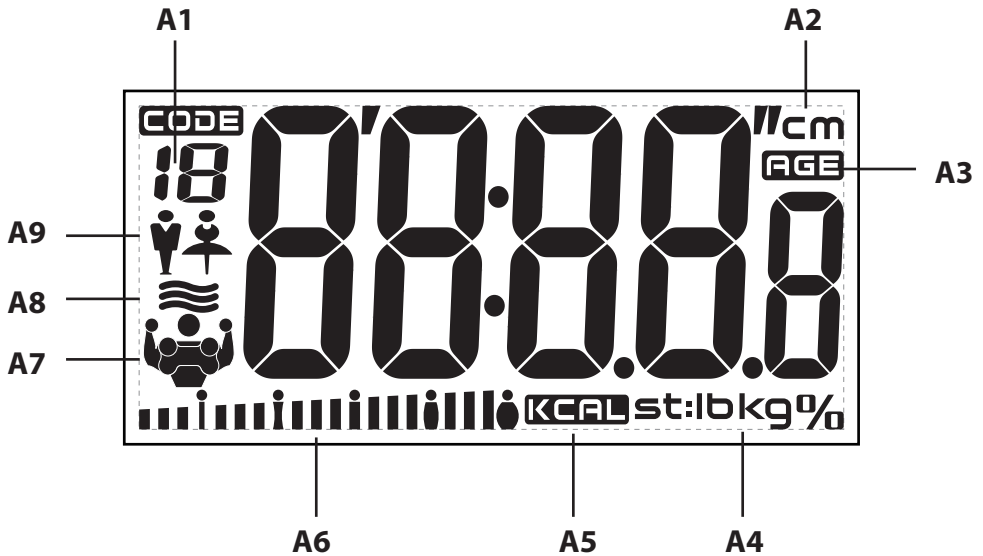
Batterien können an der Verkaufsstelle oder an den öffentlichen Sammelstellen und überall dort kostenlos abgegeben werden, wo Batterien und Akkus der betreffenden Art verkauft werden.



Beachten Sie weiterhin, dass Elektrogeräte nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Diese sind an Sammelstellen, kommunalen Entsorgungsstellen oder über den Hersteller/Verkäufer zu entsorgen. Dies gilt auch für unsere Geräte, die Sie bitte über die öffentlich/Kommunalen Sammelstellen für Sie unentgeltlich abgeben. Unsere Geräte tragen aus diesem Grund als entsprechenden Entsorgungshinweis die durchgestrichene Mülltonne mit dem Unterstrich.

Durch Ihren Beitrag zur fachgerechten Entsorgung dieses Produktes schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Falsche oder Unsachgemäße Entsorgung gefährdet Umwelt und Gesundheit.

LCD-Anzeige:

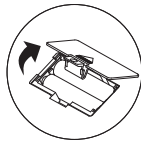


| | |
|----|-----------------------------|
| A1 | Nutzercode |
| A2 | Größe |
| A3 | Alter |
| A4 | Maßeinheit Gewicht |
| A5 | Kalorien-Empfehlung |
| A6 | Fettstatus-Indikator |
| A7 | Fett %, Muskel %, Knochen % |
| A8 | Flüssigkeit % |
| A9 | Geschlecht |

Inbetriebnahme

Batterieinstallation:

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite der Waage und legen Sie 2 Batterien, **AAA, 1,5 V**, polrichtig ein (die Polarität wird im Batteriefach angezeigt).
2. Schließen Sie das Batteriefach.



Batteriewechsel:

Ist die Batterie erschöpft, so kann diese schnell ausgewechselt werden. Öffnen Sie dazu das Batteriefach und ersetzen Sie die alten Batterien **AAA, 1,5 V** mit zwei neuen.

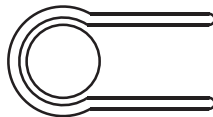
Gewichtsmessung

Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen, sowie trockenen Untergrund. Auf diese Weise erhalten Sie die genauesten Messungen. Setzen Sie Ihre Füße gleichmäßig auf die Waage, ohne sich anschließend zu bewegen. Warten Sie, bis Ihr Gewicht angezeigt wird. Wird Ihr Gewicht länger angezeigt, schaltet sich die Waage automatisch nach einigen Sekunden ab.



Wahl der Maßeinheit:

Drücken Sie die Taste **kg↔lb** auf der Rückseite der Waage, um die gewünschte Maßeinheit auszuwählen.



Ergänzendes Zuwiegen:

Sobald ihr Gewicht konstant angezeigt wird, können sie ein ergänzendes Zuwiegen durchführen (mindestens 2 kg).

So können Sie zum Beispiel das Gewicht ihres Babys ermitteln, indem Sie Ihr Gewicht von dem Ergebnis der zweiten, gemeinsamen Messung abziehen.

Körperanalyse

Benutzerdaten eingeben:

Drücken Sie zum Einschalten die Taste SET.

Die Eingabe der Daten muss zügig erfolgen, da das Gerät nach 6 Sekunden in den Messmodus wechselt.

Bestätigen Sie die Eingabe jeweils durch Drücken der Taste SET.

1. Der Nutzercode blinkt im Display (A1).



2. Wählen Sie einen Nutzercode durch Drücken der Tasten ▲ und ▼. Bestätigen Sie mit „SET“.
3. Die Geschlechts-Anzeige blinkt im Display (A9).



4. Wählen Sie das Geschlecht durch Drücken der Tasten ▲ und ▼. Bestätigen Sie mit „SET“.
5. Die Anzeige der Körpergröße blinkt im Display (A2).



6. Geben Sie Ihre Körpergröße durch Drücken der Tasten ▲ und ▼ ein. Bestätigen Sie mit „SET“.
7. Die Alters-Anzeige blinkt im Display (A3).



8. Geben Sie Ihr Alter durch Drücken der Tasten ▲ und ▼ ein. Bestätigen Sie mit „SET“.

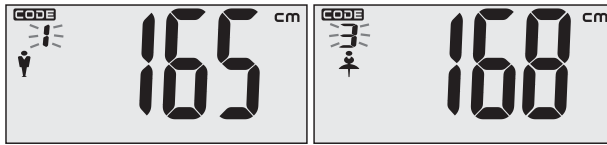
Die Eingabe der Benutzerdaten ist hiermit abgeschlossen.

Körperanalyse starten:

Die Datenübertragung erfolgt über die nackten Füße. Achten Sie darauf, dass beide Füße korrekt auf den Messelektroden der Waage stehen.

Drücken Sie zum Einschalten die Taste **SET**.

1. Es werden die Parameter des vorigen Nutzers bzw. die Werkseinstellungen angezeigt.



2. Durch Drücken der Tasten ▲ und ▼, wählen Sie einen Nutzercode oder setzen die Werte zurück.
3. Tippen Sie mit dem Fuß auf die Wiegefläche, im Display erscheint „0.0“.



4. Stellen Sie sich auf die Waage. Achten Sie darauf, dass die nackten Füße die Messelektroden berühren.
5. Warten Sie, bis sich die Display-Anzeige stabilisiert hat.



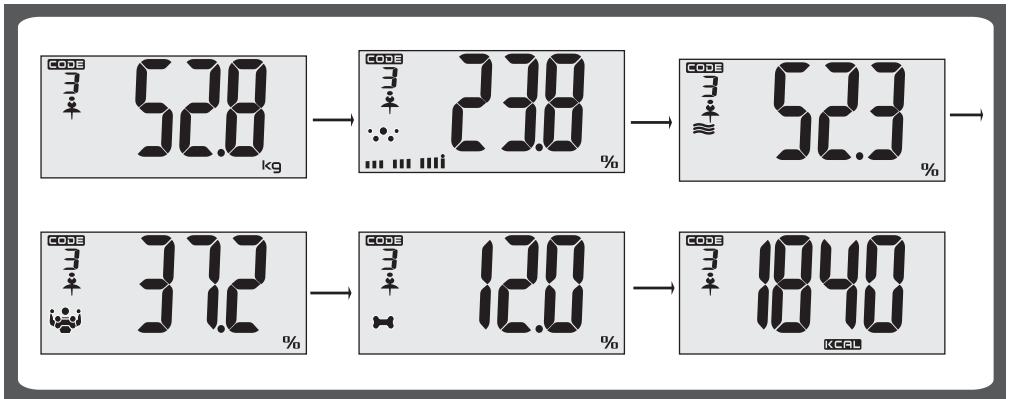
6. Im Anschluss blinkt die Anzeige des Messergebnisses 1 x.



7. Danach beginnt automatisch die Körperanalyse. ImnDisplay erscheint „0000“.



8. Im Display erscheinen nacheinander die Werte für Gewicht, Fett %, Flüssigkeit %, Muskelmasse %, Knochen %, Kalorien - Tagesempfehlung.



Bedienung über die App

App Herunterladen:

1. Laden die App „SenssunHealth“ aus dem „App Store“ oder „Google Play“ herunter.
2. Sie können auch direkt zur App gelangen, indem Sie diesen QR code scannen:



App: SenssunHealth
Requires iOS 7.0 or later



App: Senssun
Requires Android 4.3 or later

Einstellungen für die erste Benutzung der App:

1. Öffnen Sie die App auf Ihrem Smartphone.
2. Lassen Sie den Zugriff auf die Bluetooth-Funktion des Smartphones zu oder aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion manuell.
3. Wählen Sie die Gewichts- und Größeneinheit (zum Beispiel Kilogramm und Centimeter) aus, indem Sie diese antippen. Bestätigen Sie die Auswahl anschließend, indem Sie „Weiter“ antippen.
4. Stellen Sie Ihre persönlichen Daten (Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Höhe, Wunschgewicht, Aktivitätslevel) ein. Speichern und bestätigen Sie diese Daten, indem Sie das Speichersymbol oben rechts im Display des Smartphones antippen um Ihr Benutzerprofil somit zu erstellen.
5. Als nächstes sucht Ihr Smartphone nach der Waage. Stellen Sie sich auf die Waage oder drücken Sie „SET“ um diese zu starten. Tippen Sie den Namen der Waage auf dem Display Ihres Smartphones an, sobald dieser erscheint und bestätigen Sie mit „Fertig“.
6. Nun wird Ihr Benutzerprofil angezeigt. Bestätigen Sie ebenfalls mit „Fertig“
7. Stellen Sie sich auf die Barfuß auf die Waage und Berühren Sie dabei die silbernen Kontaktstreifen auf der linken und rechten Seite.
8. Die gemessenen Daten werden dann auf das Smartphone übertragen.

Weitere Benutzung der App:

1. Öffnen Sie die App auf Ihrem Smartphone.
2. Lassen Sie den Zugriff auf die Bluetooth-Funktion des Smartphones zu oder aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion manuell.
3. Stellen Sie sich nun direkt auf die Waage.
4. Die gemessenen Daten werden dann automatisch auf das Smartphone übertragen.

Weitere Funktionen der App:

- Anzeige der Übertragenen Werte
- Bericht-Anzeige
- Trend- Anzeige
- Historie-Anzeige
- Weitere Benutzer Hinzufügen oder Löschen
- Verbundene Waagen / Geräte verwalten

Hinweis: Bei der neuen Bluetooth 4.0-Technologie ist ein Koppeln von Ihrem Gerät mit der Waage nicht notwendig. Dies geschieht in dem Empfangsbereich von 5-10 Metern automatisch.

Systemanforderungen

- Gerät unterstützt Bluetooth 4.0
- Betriebssystem iOS 7.0/ Android 4.3 und neuer
- Kompatibel mit: iPhone4s und neuer Samsung Galaxy S3, HTC One, Huawei Honor 6, Xiaomi 3, Meizu MX3, LG G2 pro , etc.
- Diese App ist nicht optimiert für die Verwendung mit einem Tablet.

Fehlerbehebung:

- $L\emptyset$ – Batterie muss ersetzt werden.
- E_{rr} – Waage ist überladen (max. 180 Kg).
- E_{rr-l} – Niedrig-Fett-Indikator (Der Fettanteil ist zu niedrig. Bitte achten Sie auf eine nährstoffreiche Ernährung und passen Sie gut auf sich auf.)
- E_{rr-h} – Hoch-Fett-Indikator (Der Fettanteil ist zu hoch. Bitte achten Sie auf Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport.
- C - Ein Fehler liegt vor. Bitte wiederholen Sie das Wiegen, um ein korrektes Ergebnis zu erhalten.

Weiterführende Informationen

1. Warum ist es so wichtig das Körperfett zu beobachten? Das Gewicht alleine sagt traditionell aus ob jemand übergewichtig ist oder nicht. Gewichtsveränderungen selbst geben aber kein Indiz ob sich Körperfett oder Körpermuskelmasse geändert hat. Bei der Gewichtsreduzierung ist es wünschenswert die Muskelmasse beizubehalten oder aufzubauen und den Fettanteil zu reduzieren. Aus diesem Grunde ist die Kontrolle des Körperfettwertes ein wesentlicher Schritt nach vorne zu erfolgreicher Gewichtskontrolle und guter Gesundheit. Der optimale Körperfettanteil ist je nach Geschlecht und Alter unterschiedlich.
2. Wie wird das Körperfett- und das Körperwasser bewertet? Körperfett wird nach einer Methode berechnet die sich Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) nennt. Mit der BIA Technologie fließt ein minimales elektrisches Signal durch den Körper. Die elektrischen Ströme sind sehr gering und verursachen keine Schäden. Abhängig vom Fettanteil der jeweiligen Person fließt das elektrische Signal mit unterschiedlichem Widerstand. Der Widerstand mit dem das Signal durch den Körper fließt wird elektrische Impedanz genannt und liefert Daten, mit welchen der Körperfettanteil bewertet werden kann. Bitte beachten Sie, dass der ausgewertete Körperfettanteil der Waage lediglich eine Schätzung darstellt. Es gibt ebenfalls klinische Methoden um den Körperfettanteil festzustellen, die Sie bei Ihrem Hausarzt erfragen können.

3. Warum ist es wichtig, das Körperwasser im Körper zu beobachten? Wasser ist ein Grundbestandteil unseres Körpers und sein Anteil sagt einiges über unseren Gesundheitszustand aus. Der Wasseranteil des Körpergewichtes macht ca. 50-70% aus. Es ist prozentual mehr im Muskelgewebe vorhanden als im Fettgewebe. Wasser ist das Medium für bio-chemische Reaktionen im Körper die die Körperfunktionen regulieren. Abfallstoffe werden im Wasser transportiert, aus den Zellen heraus, später als Urin oder Schweiß austretend. Wasser bestimmt die Formen der Zellen, unterstützt die Körpertemperatur, ist verantwortlich für die Feuchtigkeit der Haut und der Schleimhäute, bettet lebenswichtige Organe ein, hält Gelenke geschmeidig und ist Hauptbestandteil der meisten Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers ändert sich mit dem Feuchtigkeitslevel des Körpers und mit dem Gesundheitszustand. Die Beobachtung des Körperwassers ist eine sinnvolle Unterstützung zu einer guten Gesundheit. Wie die Körperfettmessung beruht ebenfalls die Messung des Körperwassergehaltes auf der Grundlage der BIA Technologie. Die Bewertung des Körperwassers wird ebenfalls beeinflusst, bzw. vermindert bei Personen die unter Störungen leiden, die den Wasserhaushalt des Körpers vermindern oder erhöhen. Der optimale Körperwassergehalt hängt von Geschlecht und Alter ab.

Körperanalysetabelle

Die nachfolgende Tabelle kann als Leitfaden dienen:

| Alter | Körperfett (Frau) | Körperwasser (Frau) | Körperfett (Mann) | Körperwasser (Mann) | Status | LCD-Anzeige |
|----------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| unter 30 | 4.0-16.0% | 66.0-57.8% | 4.0-11.0% | 66.0-61.2% | zu dünn | |
| | 16.1-20.5% | 57.7-54.7% | 11.1-15.5% | 61.1-58.1% | Dünn | |
| | 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% | leicht übergewichtig | |
| | 30.6-60.0% | 47.7-27.5% | 24.6-60.0% | 51.8-27.5% | übergewichtig | |
| über 30 | 4.0-20.0% | 66.0-55.0% | 4.0-15.0% | 66.0-58.4% | zu dünn | |
| | 20.1-25.0% | 54.9-51.6% | 15.1-19.5% | 58.3-55.3% | dünn | |
| | 25.1-30.0% | 51.5-48.1% | 19.6-24.0% | 55.2-52.3% | normal | |
| | 30.1-35.0% | 48.0-44.7% | 24.1-28.5% | 52.2-49.2% | leicht übergewichtig | |
| | 35.1-60.0% | 44.6-27.5% | 28.6-60.0% | 49.1-27.5% | übergewichtig | |

Bitte beachten Sie, dass der bewertete Körperwasseranteil durch die **Körperanalysewaage** nur eine Schätzung Ihres Körperwassergehaltes darstellt. Es gibt hierzu klinische Methoden das Körperwasser zu bewerten, fragen Sie hierzu Ihren Hausarzt.

4. Zu welchem Zeitpunkt sollen die Messungen zur Analyse durchgeführt werden?
Um wiederholt akurate Werte zu erhalten, wird empfohlen die Körperfett- und Körperwasserfunktion jeweils zur gleichen Tageszeit zu messen, z.B. Morgens vor dem Frühstück. Es ist ebenfalls gut, Schwankungen des Wassergehaltes vor der Messung zu vermeiden. Es ist besser die eigenen Werte zu beobachten, als die Körperfett- und Körperwasserwerte an allgemeinen Werten der Bevölkerung zu vergleichen.
5. Was sagt mir das Ergebnis der Kalorienauswertung? Die Kalorienauswertung zeigt den maximalen empfohlenen Kalorienbedarf um das aktuelle Gewicht zu halten.

Technische Daten:

| | | |
|----------------------------|---|--|
| Abmessungen B x H x T | : | 30,2 cm x 30,3 cm 2,2 cm |
| Stromversorgung (Batterie) | : | 2 x 1,5 V  , (AAA) (nicht mitgeliefert) |
| Maximale Tragkraft | : | 180 kg |
| Gewichtseinheiten | : | 100 g |

Reinigung und Pflege:

- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein.
- Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung aus.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Achten Sie darauf, dass während der Reinigung keine Feuchtigkeit das Gerät eindringt.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts nie ätzende Reinigungsmittel, Drahtbürsten, Scheuerpads oder metallische oder scharfe Gegenstände.
- Nach der Reinigung das Gerät gründlich trockenreiben.
- Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort auf, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.

EU-Konformitätserklärung

nach den Richtlinie 2014/53/EU , 2011/65/EU

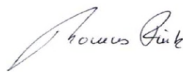
Dokument-Nr.: 0805172
Monat/Jahr: May-17
Hersteller/Importeur: Weinberger GmbH & Co. KG
INDUSTRIEPARK OST
Anschrift: Bergische Str. 11
42781 Haan
Produktbezeichnung: Körperanalysewaage
Artikel-Nr.: 45497
Modell-Nr: IF912B

Das bezeichnete Produkt stimmt mit den Vorschriften der folgenden europäischen Standards überein.

Angewandte(r) Standard(s):
ETSI EN 301 489-17 V2.2.1
ETSI EN 301 489-1 V1.9.2
EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011
EN 55014-2:2015
ETSI EN 300 328 V1.9.1
EN 62479:2010
EN 62321:2009
Testberichte: SGS : GZEM1701000170CRV // CANEC1700948501
GZEM1701000170CR // SZEM1701000361CR

Aussteller: Weinberger GmbH & Co. KG
Ort, Datum: Haan, den 08.05.2017

**Rechtsverbindliche
Unterschrift:**



Thomas Fink, Geschäftsführer

