

Oregon Scientific™ Präzisions-Körperfettwaage mit Körperfettindex

Modell: GA101

Bedienungsanleitung

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	2
Warnhinweise	2
Hauptmerkmale	4
Wie die Body-Fat-Körperwaage funktioniert	4
Kurzbeschreibung	4
Body-Mass-Index	5
Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?	5
Wie wird der BMI bewertet	5
Körperfett-Index	6
Was ist der Körperfett-Index?	6
Wie wird das Körperfett gemessen	6
Wie wird der Körperfett-Index bewertet	6
Wie wird der Körperfettanteil bewertet	7
Wie der Körperfettanteil schwankt	7
Sicherheits- und Wartungshinweise	8
Grundfunktionen	9
Auspacken der Body-Fat-Körperwaage	9
Wahl eines Aufstellungsorts für Ihre Body-Fat-Körperwaage	9
Ersteinstellung	9
Eingabe von Körpergröße und Alter eines Benutzers	10
Messungen	11
Messungen des Körperfetts gespeicherten Nutzereinstellungen	11
Messungen als Gastnutzer	12
Reine Wiegefunktion	13
Rückstellen	13
Batteriewechsel	13
Zusätzliche Angaben	14
Gewicht Einheit Umrechnung	14
Fehlerbeseitigung	14
Technische Daten	16
Sonstige Quellen	16

EINLEITUNG

Herzlichen Dank, daß Sie sich für die Oregon Scientific™ Body-Fat-Körperwaage entschieden haben. Ihre Body-Fat-Körperwaage wurde so gestaltet, daß sie Ihnen über lange Jahre hinweg zuverlässig dient. Hier einige ihrer Funktionen:

- Automatische Berechnung von Body-Mass-Index (BMI) und Körperfett-Index.
- Vom Benutzer wählbare Gewichtsmessung in Kilogramm, Pound oder Pound Stone.
- Patentierte Step-on Technik - Die Waage wird automatisch angeschaltet, sobald Sie die Wiegefläche besteigen.
- Speicherung von Angaben zu Körpergröße und Alter für vier verschiedene Benutzer (Gastmodus möglich).

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Angaben zur Sicherheit und Wartung des Geräts und führt Sie Schritt für Schritt in den Gebrauch dieses Produkts ein. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf, so daß Sie zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückgreifen können.

WARNHINWEISE

Dieses Erzeugnis wurde nach den höchsten Sicherheitsstandards entwickelt und hergestellt. Das Gerät wurde so gestaltet, daß es Ihnen lange Jahre zuverlässig dient, unter der Voraussetzung, Sie benutzen und warten es ordnungsgemäß wie in der vorliegenden Anleitung beschrieben. Lesen Sie dazu die folgenden Hinweise.

ÜBER DAS GERÄT

⚠️ WARNUNG: Personen, denen medizinische Geräte wie Herzschrittmacher implantiert wurden sowie Schwangeren wird der Gebrauch der Waage nicht empfohlen.

- Die Body-Fat-Körperwaage ist nur für den Hausgebrauch gedacht und ist nicht für klinische Diagnosezwecke zu verwenden.
- Die mit der Body-Fat-Körperwaage erhaltenen Messergebnisse für Body-Mass-Index (BMI) und Körperfett-Index sind lediglich als ungefähre Indikationen für Ihren gesundheitlichen Zustand zu betrachten. Konsultieren Sie Ihren Arzt für eine umfassende und gründliche Überprüfung.
- Messungen von Body-Mass-Index (BMI) und Körperfett-Index fallen für Leistungssportler, Bodybuilder, Kinder, Jugendliche und Personen über 65 Jahre aufgrund der auftretenden Unterschiede in ihrem Körperbau weniger genau aus. Trotzdem kann das Gerät für einzelne Personen aus den oben genannten Gruppen hilfreich sein, die ihre Körperfettentwicklung über einen bestimmten Zeitraum verfolgen möchten.

ALLGEMEINE WARNHINWEISE

- Lesen und beachten Sie bitte sämtliche in dieser Anleitung enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen – Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Warnhinweise, die Ihnen bei entsprechender Beachtung einen sicheren Gebrauch des Gerätes garantieren. Benutzen Sie die Bedienungsanleitung, wenn Sie den Body Weight Monitor in Betrieb nehmen und verwahren sie die Anleitung danach an einem sicheren Ort für eine spätere Nutzung auf. Beachten Sie bitte, daß der Inhalt dieser Bedienungsanleitung Änderungen ohne vorherige

Ankündigung unterliegen kann. Abbildungen und Darstellungen der Displayanzeige sind lediglich als Verweis gedacht und können von den tatsächlichen Darstellungen am Gerät abweichen.

- Batterien – Wenn Sie Batterien einlegen, achten Sie bitte auf die Polaritätsangaben im Batteriefach. Verschiedene Batterietypen weisen unterschiedliche technische Charakteristika auf und sollten nicht zusammen verwendet werden. Kombinieren Sie nie alte und neue Batterien, dies kann die Betriebsdauer der neuen Batterien verkürzen und zum Auslaufen schädlicher Chemikalien aus alten Batterien führen, wodurch Korrosion im Batteriefach und eine Verletzung Ihrer Haut hervorgerufen werden kann. Laufen Batterien aus, wischen Sie das Batteriefach mit einem sauberen Tuch aus und waschen Sie sich danach mit warmem Seifenwasser die Hände! Entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn die Body-Fat-Körperwaage über einen längeren Zeitraum gelagert wird ohne in Betrieb genommen zu werden.
- Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Fremdkörper – Führen Sie keine Fremdkörper in das Gerät ein und setzen Sie das Gerät keinen Flüssigkeiten aus. Dies kann zu einem Kurzschluß führen und das Gerät beschädigen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.

SONSTIGE ANMERKUNGEN

Entsorgung

Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den örtlichen Vorschriften zur Müllbeseitigung.

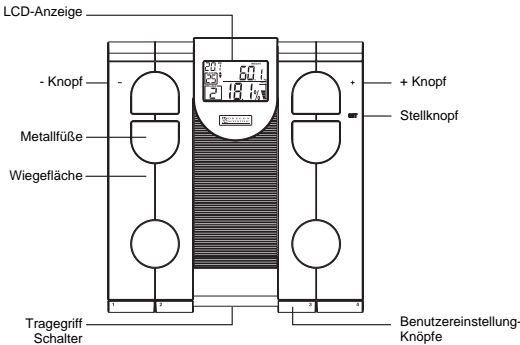
Haftungsausschluß

Oregon Scientific übernimmt keinerlei Haftung für auftretende Schäden (wie für Kosten oder den Verlust von Einnahmen), die infolge von Produktfehlern entstanden sind.

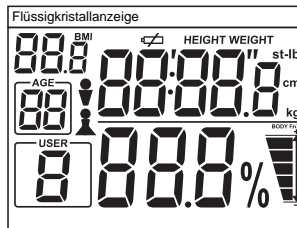
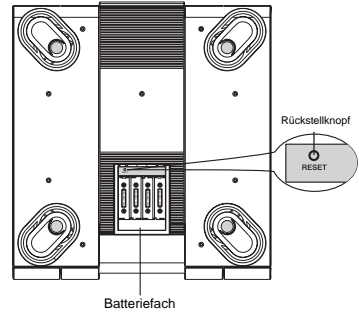
Oregon Scientific ist nicht für körperliche Verletzungen, Todesfälle, Beschädigung von Eigentum oder sonstige Ansprüche jeglicher Art haftbar zu machen, die durch einen falschen Gebrauch oder durch Vernachlässigung dieses Erzeugnisses herrühren. Dabei ist unwesentlich, ob der Schaden beabsichtigt oder unbeabsichtigt hervorgerufen wurde. Darüber hinaus ist Oregon Scientific nicht für Abweichungen beim Gebrauch des Geräts von den in der vorliegenden Anleitung beschriebenen Gebrauchshinweisen oder für nicht autorisierte Änderungen oder Reparaturen des Erzeugnisses verantwortlich.

HAUPTMERKMALE

Vorderansicht



Rückansicht



WIE DIE BODY-FAT-KÖRPERWAAGE FUNKTIONIERT

KURZBESCHREIBUNG

Wenn Sie auf die Body-Fat-Körperwaage steigen, wird eine Gewichtsmessung durchgeführt. Die Waage kann Ihnen auch dazu dienen, Ihren Body-Mass-Index (BMI) und den Körperfett-Index automatisch zu berechnen. Dabei handelt es sich um zwei international anerkannte Indikatoren für Ihren gesundheitlichen Zustand und Fettleibigkeit.

Gewicht allein ist keine ausreichende Anzeige für Ihren Gesundheitszustand, da durch das Gewicht nicht zwischen Muskeln, Gewebe, Knochen und Fett unterschieden wird. Somit kann, wenn eine Person Gewicht verliert, dies ein Ergebnis des Verlusts von Muskelmasse oder Körperflüssigkeit sein und muß nicht auf die Reduzierung von Fett zurückzuführen sein. Um Ihren Körperaufbau und den Gesundheitszustand besser zu verstehen, sollten sowohl BMI als auch Körperfett-Index in Betracht gezogen werden.

Weder der Body-Mass-Index, noch der Körperfett-Index können einzeln betrachtet ein umfassendes Bild Ihrer Gesundheit liefern. So haben zum Beispiel Bodybuilder häufig einen hohen BMI (als fettleibig eingeschätzt), dabei jedoch einen niedrigen Körperfett-Index (als gesund eingeschätzt). Der Body-Mass-Index berücksichtigt in diesem Fall nicht, daß das überschüssige Gewicht von Muskeln und Flüssigkeit, jedoch nicht von Fett kommt. Im Gegensatz dazu kann eine sehr dünne Person einen niedrigen Körperfett-Index (als gesund eingeschätzt), aber auch einen niedrigeren als dies üblich ist, BMI (als ungesund eingeschätzt) aufweisen.

Das bedeutet, daß diese Person trotz ihres niedrigen Körperfett-Indexes immer noch als mit Gesundheitsrisiken behaftet, eingeschätzt werden muß.

ANMERKUNG Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie ein neues Ernährungs- oder Übungsprogramm beginnen.

BODY MASS INDEX

Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein weitverbreiteter internationaler Standard zur Messung des Verhältnisses von Gewicht zur Körpergröße, um Übergewicht zu definieren. Der BMI wird durch das folgende Verhältnis ausgedrückt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{[\text{Körpergröße (m)}]^2}$$





Der Body-Mass-Index (BMI) ist lediglich ein allgemeiner Indikator für Ihren gesundheitlichen Zustand. Als solcher können die Werte, in Abhängigkeit von Körpertyp und Körperbau, schwanken. Konsultieren Sie Ihren Arzt, um mehr über Ihre aktuelle Gesundheit zu erfahren.

ANMERKUNG Um Pound oder Pound Stone in Kilogramm und Inch in Meter umzurechnen, ziehen Sie bitte die Umrechnungshinweise auf Seite 13 zu Rate.

Wie wird der BMI bewertet

Verwenden Sie den errechneten BMI-Wert mit dem unten dargestellten Diagramm, um Ihren Gesundheitszustand zu bestimmen:

ANMERKUNG Asiaten besitzen, ihrem abweichenden Körperbau entsprechend, einen gesonderten BMI-Bereich.

Feststellung des Gesundheitszustands	Beschreibung BMI-Bereich	Beschreibung
 Untergewicht	Weniger als 20.0* * BMI asiatisch: Weniger als 18.5	Ihr Körpergewicht ist gegenwärtig geringer als das Durchschnittsgewicht. Arbeiten Sie an Ihrer Gesundheit. Regelmäßige Essenaufnahme und körperliche Übungen helfen Ihnen, Ihre Gesundheit entsprechend zu verbessern.
 Empfohlen	20.0 – 25.0* * BMI asiatisch: 18.5 – 23.0	Ihre Gesundheit ist auf dem empfohlenen Niveau. Behalten Sie eine ausgewogene Ernährung und die Körperübungen bei, um Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand zu erhalten.
 Übergewicht	25.1 – 29.9* * BMI asiatisch: 23.0 – 29.9	Ihr Körpergewicht liegt über dem Normalgewicht. Intensivieren Sie die sportlichen Übungen und arbeiten Sie einen Ernährungsplan aus, um das Risiko ernsthafter Erkrankungen zu verringern.
 Fettleibigkeit	30.0 oder höher* * BMI asiatisch: 30.0 oder höher*	Auf diesem Niveau können Sie gefährdet sein, an einer Herzkrankheit, hohem Blutdruck und anderen Krankheiten zu erkranken. Konsultieren Sie Ihren Arzt, um einen geeigneten Gesundheits- und Fitnessplan auszuarbeiten.

ANMERKUNG BMI sollte nicht als Richtlinie für Gesundheitsrisiken für die folgenden Gruppen verwendet werden:

Gruppe	Ursache
Kinder und jugendliche	BMI-Bereiche beruhen nur auf Körpergrößen von.
Leistungssportler und bodybuilders	BMI unterscheidet nicht zwischen Fett- und Muskelmasse, aus diesem Grund ist er für Personen mit großem Muskelvolumen ungenau.
Schwangere oder stillende	Diese Gruppe erzeugt während der Schwangerschaft auf natürlichem Wege große Fettreserven.
Menschen über 65 Jahre	Bei älteren Menschen sind die Fettreserven natürlicherweise etwas größer.

Verweise:

1. Jequier, E. (1987) Energy, obesity, and body weight standards.
2. American Journal of Clinical Nutrition, 45, 1035-1047
3. Japan Society for the Study of Obesity
4. The Weight Loss Research Center
5. myDr. (www.mydr.com.au)

KÖRPERFETT-INDEX

Was ist der Körperfett-Index?

Der Körperfett-Index ist ein Messwert des Gesamtanteils an Fett in Ihrem Körper. Zum Beispiel: Sie wiegen 70 kg und Ihr Körperfett-Index beträgt 15%, also enthält Ihr Körper 10, 5 kg Fett. Das restliche Gewicht setzt sich aus Muskeln, Knochen, Gewebe und Körperflüssigkeit zusammen.

Unter Menschen mit Übergewicht ist es übermäßiges Fett und nicht das Gewicht allein, das gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Da der Körper aus Bestandteilen mit unterschiedlicher Dichte besteht, lassen Gewicht oder BMI nicht exakt darauf schließen, wie viel übermäßiges Fett der Körper einer Person enthält. Zum Beispiel können zwei Personen mit dem gleichen Gewicht und BMI große Unterschiede im Körperbau aufweisen. Die eine Person kann übermäßiges Fett aufweisen, während die zweite ein akzeptables Fettniveau, das zur Regulierung des Körpers benötigt wird, hat. Als solches ist die Messung des Körperfett-Index eine effektive Bewertung Ihres gegenwärtigen Gesundheitszustands.

ANMERKUNG Grundsätzlich ist Fett für Körperfunktionen notwendig, da es hilft, die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten und Organe und Gewebe zu isolieren.

Wie wird Körperfett gemessen

Die Body-Fat-Körperwaage führt eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) durch, um das Körperfett zu messen. Diese Methode liefert sehr genaue Ergebnisse, sie ist absolut sicher und in der Medizin weit verbreitet. Das Funktionsprinzip der BIA ist wie folgt:

Die Body-Fat-Körperwaage sendet ein schwaches, unschädliches elektrisches Signal aus, das sich frei durch Ihren Körper bewegt. Das Gerät verwendet dieses Signal, um den Körperfett-Index zu errechnen (mit Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und Körperbau der Person).



**BIA Fuß-zu-Fuß
Messdiagramm**

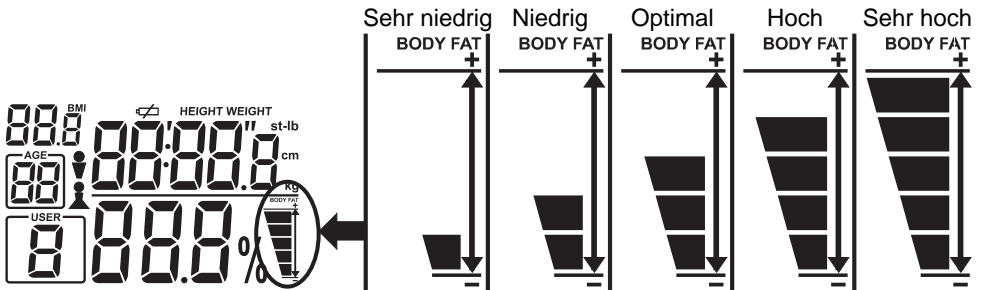
Wie wird der Körperfett-Index bewertet

Verwenden Sie den berechneten Wert des Körperfett-Index mit dem nachfolgenden Diagramm, um Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand zu bestimmen:

Geschlecht	Standard Körperfettanteil	Alter sgruppe in Jahren			
		Unter 30	30-39	40-49	Über 49
Erwachsene Männer	Hoch	>28%	>29%	>30%	>31%
	Relativ hoch	22-28%	23-29%	24-30%	25-31%
	Optimaler Bereich	11-21%	12-22%	13-23%	14-24%
	Niedrig	6-10%	7-11%	8-12%	9-13%
	Sehr niedrig	<6%	<7%	<8%	<9%
Erwachsene Frauen	Hoch	>32%	>33%	>34%	>35%
	Relativ hoch	26-32%	27-33%	28-34%	29-35%
	Optimaler Bereich	15-25%	16-26%	17-27%	18-28%
	Niedrig	12-14%	13-15%	14-16%	15-17%
	Sehr niedrig	<12%	<13%	<14%	<15%

Wie wird der Körperfettanteil bewertet

Außer der Anzeige Ihres Körperfett-Index zeigt die Body-Fat-Körperwaage den Körperfettanteil auf dem LCD-Bildschirm an, damit Sie Ihren Gesundheitszustand unmittelbar und ohne Rückgriff auf das obige Diagramm beurteilen können.



Ursachen für den Stand des	Körperfettanteils
Sehr hoch	Ein sehr hoher Körperfett-Index weist darauf hin, daß die Person eine schwerwiegende Fettleibigkeit in einem Grade aufweist, der negative gesundheitliche Folgen haben kann. Bei einer Aufrechterhaltung dieses Fett-niveaus über einen längeren Zeitraum besteht das Risiko erhöhten Blutdrucks sowie von Herzerkrankungen und Diabetes. Konsultieren Sie Ihren Arzt, um ein langfristiges Programm zur Gewichtsreduzierung und körperlichen Übungen auszuarbeiten.
Hoch	Es ist wahrscheinlich, daß diese Person an Fettleibigkeit leidet. Eine sorgfältige Überwachung von Ernährung und körperlicher Bewegung wird empfohlen.
Optimal	Dies entspricht dem idealen Niveau an Körperfett für eine Durchschnittsperson.
Niedrig	Für Leistungssportler ist dies ein wünschenswertes Körperfett-niveau. Für normale Personen sollte bei einem solchen Wert eine regelmäßige Diät in Betracht gezogen werden, um die Ausgeglichenheit des Körperaufbaus zu verbessern.
Sehr niedrig	Das Niveau des Körperfetts ist gefährlich niedrig. Personen, die einen solchen Körperfettanteil aufweisen, sollten unbedingt eine geregelte Diät einführen. Bei einer Aufrechterhaltung dieses Fett-niveaus kann der Körperaufbau einer Person das Risiko einer Unterernährung oder sonstiger Gesundheitsrisiken in sich bergen.

Verweis:

1. Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications.

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.






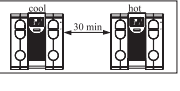
Wie der Körperfettanteil schwankt

Es wird empfohlen, daß Sie für die Messung des Körperfetts einen bestimmten Zeitraum wählen und die Ergebnisse dann regelmäßig unter denselben Bedingungen überwachen. Im Idealfall ist die Flüssigkeitszufuhr des Körpers am ausgeglichensten während des späten Nachmittags, unmittelbar vor dem Abendessen. Beachten Sie bitte, daß eine Reihe von Faktoren das individuelle Körperfett-niveau verändern können, einschließlich von Alkoholgenuß, einem Bad oder Sportübungen, Aufwachen, Essen, Fieber und Krankheiten.

SICHERHEITS- UND WARTUNGSHINWEISE





WARTUNG IHRER BODY-FAT-KÖRPERWAAGE

Um einen maximalen Nutzen bei der Anwendung dieses Geräts zu gewährleisten, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien.

	Wischen Sie das Gerät, wenn nötig, nur mit einem weichen, feuchten Tuch ab. Benutzen Sie kein Benzin, Alkohol oder andere aggressive Reinigungsmittel.
	Versuchen Sie nicht, das Gerät bei einem Schaden selbst zu reparieren. Dadurch wird die Produktgewährleistung aufgehoben und Sie können gefährlichen elektrischen Spannungen ausgesetzt werden. Setzen Sie sich mit dem Händler oder einem autorisierten Reparaturbetrieb in Verbindung, wenn das Gerät überprüft werden muß. Bewahren Sie die Body-Fat-Körperwaage nicht in aufrechter Position auf.
	Bewahren Sie die Body-Fat-Körperwaage nicht in aufrechter Position auf.
	Legen Sie keine Gegenstände auf die Body-Fat-Körperwaage und stellen Sie sie nicht in aufrechter Position auf.
	Setzen Sie das Gerät keinen starken mechanischen Kräfteinwirkungen, Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit aus.
	Nehmen Sie die Body-Fat-Körperwaage frühestens nach 30 Minuten in Betrieb, wenn sie plötzlichen Änderungen der Umgebungsbedingungen ausgesetzt war (z.B. nach dem Transport von draußen in einen klimatisierten Raum).

VORSICHTSMAßNAHMEN

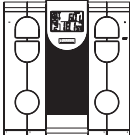



Beachten Sie bitte die folgenden Sicherheitsvorkehrungen, wenn Sie Ihren Body Weight Monitor in Betrieb nehmen.

	Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und stellen Sie den Monitor nicht auf einer feuchten Oberfläche auf.
	Bewahren Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wärmequellen, wie Heizradiatoren, Öfen und Heizlüftern auf.
	Benutzen Sie die Body-Fat-Körperwaage nicht auf unebenen Standflächen.
	Verwenden Sie die Teppichfüße (liegen bei), wenn Sie die Body-Fat-Körperwaage auf einem solchen Untergrund aufstellen wollen.

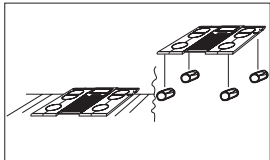
GRUNDFUNKTIONEN

AUSPACKEN DER BODY-FAT-KÖRPERWAAGE

Wenn Sie Ihre Body-Fat-Körperwaage auspacken, achten Sie bitte darauf, sämtliche Verpackungsmaterialien an einem sicheren Ort aufzubewahren, falls Sie das Gerät zu einem späteren Zeitpunkt transportieren oder zur Reparatur wieder verpacken müssen:

Die Body-Fat-Körperwaage	4x AA 1.5-V Batterien	Bedienungsanleitung	4x Teppichfüße
			


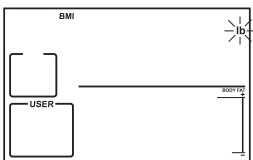

Wahl eines Aufstellungsorts für Ihre Body-Fat-Körperwaage

Anweisungen mit entsprechenden	Abbildungen
	<p>Stellen Sie die Body-Fat-Körperwaage auf eine harte, ebene Fußbodenfläche. Vermeiden Sie dicke Teppichböden oder verwenden Sie in diesem Fall die beigegefügte Teppichfüße.</p> <p>Bei einer Aufstellung der Body-Fat-Körperwaage auf dem Fußboden, erscheint eine entsprechende Displayanzeige. Dadurch wird angezeigt, daß die Kalibrierung des Geräts erfolgt. Warten Sie 1-2 Sekunden, bis die auf den Boden gestellte Body-Fat-Körperwaage sich selbst justiert hat.</p>

NOTE Bei einer Aufstellung der Body-Fat-Körperwaage auf dem Fußboden, erscheint eine entsprechende Displayanzeige. Dadurch wird angezeigt, daß die Kalibrierung des Geräts erfolgt. Warten Sie 1-2 Sekunden, bis die auf den Boden gestellte Body-Fat-Körperwaage sich selbst justiert hat.

Ersteinstellung

Um Ihre Body-Fat-Körperwaage einzustellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

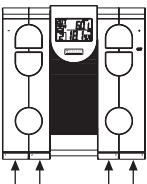
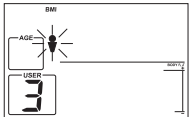


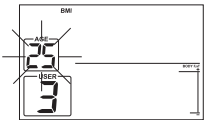

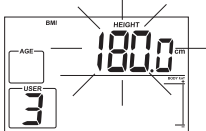

Anweisungen und entsprechende	Abbildungen
	<p>1. Entfernen Sie die transparente Plastikflasche innerhalb des Batteriefachs und legen Sie sie zur Seite.</p>
	<p>2. Stellen Sie die Messeinheit ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Drücken und so halten , bis "lb" aufleuchtet. 2.2. Drücken Sie + oder -, um die Einheit auf lb (Pound), st-lb (Stone) oder kg (Kilogramm) einzustellen. 2.3. Durch Drücken Änderung bestätigen. <p>ANMERKUNG Wurde "lb" oder "st-lb" gewählt, erfolgt Ihre Größenmessung in Fuß und Inch. Wurde "kg" gewählt, erfolgt die Körpergrößenmessung in Zentimetern.</p>

Eingabe von Körpergröße und Alter eines Benutzers

Mit diesem Erzeugnis können Sie Alter und Körpergröße für bis zu vier Personen (Benutzer 1 bis 4), welche die Body-Fat-Körperwaage regelmäßig benutzen, eingeben und abspeichern.

Wenn Sie Körpergröße und Alter für einen Benutzer einmal eingegeben haben, kann der GA101 den Body-Mass-Index (BMI) und den Körperfett-Index automatisch berechnen - immer dann, wenn der Benutzer die Body-Fat-Körperwaage benutzt.

ANMERKUNG Sind die Batterien schwach geladen, können Körpergröße und Alter nicht abgespeichert werden.


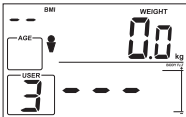
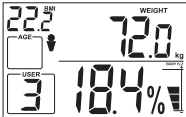
Anweisungen und entsprechende	Abbildungen
	<p>1. Jedem Benutzer entspricht einer der vier Schalter für die Benutzereinstellungen am Rand der Body-Fat-Körperwaage. Drücken Sie 1, 2, 3, oder 4, um einen der Benutzer auszuwählen.</p> <p>ANMERKUNG Achten Sie darauf, daß Sie Ihre Größe und Ihr Alter nicht über das bereits bestehende Profil eines anderen Benutzers eingeben.</p>
	<p>2. Wählen Sie Ihr Geschlecht:</p> <p>2.1 Drücken Sie den Schalter und halten  Sie ihn gedrückt, bis die Anzeige für „Männlich“ aufleuchtet.</p> <p>2.2 Drücken Sie + oder -, um zwischen den Geschlechtern zu wählen.</p> <p>2.3 Durch Drücken  Änderung bestätigen.</p>
	<p>3. Geben Sie Ihr Alter ein:</p> <p>3.1 Drücken Sie + oder -, um den Wert einzustellen.</p> <p>3.2 Durch Drücken  bestätigen.</p>
	<p>4. Geben Sie Ihre Körpergröße ein.</p> <p>4.1 Drücken Sie + oder -, um den Wert einzustellen.</p> <p>4.2 Durch Drücken  bestätigen.</p> <p>ANMERKUNG Um Ihre Körpergröße in Fuß und Inch einzugeben, schalten Sie den Monitor auf "lb" oder "st-lb" um. (Seite 9)</p>

MESSUNGEN

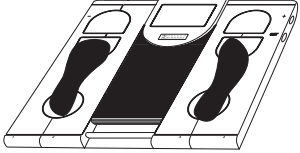
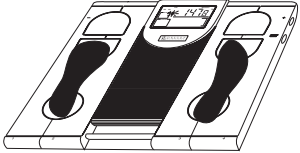
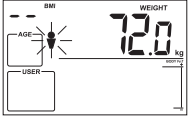
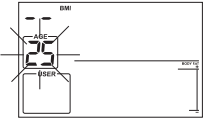
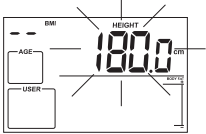
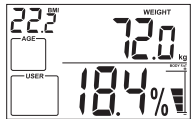
Wenn Sie eine Benutzereinstellung eingegeben haben, können Sie die gespeicherten Einstellungen verwenden, um automatisch Ihr Gewicht, BMI und Körperfett-Index festzustellen. Sind Ihre Einstellungen als Benutzer nicht gespeichert, können Sie Messungen als "Gastnutzer" vornehmen.

ANMERKUNG Es ist notwendig, daß Sie mit bloßen Füßen auf den Monitor treten. Das elektrische Signal, daß von der Body-Fat-Körperwaage ausgesendet wird, kann keine Anzeigen geben, wenn Sie Socken oder Schuhe tragen.

MESSUNGEN DES KÖRPERFETTS MIT GESPEICHERTEN NUTZEREINSTELLUNGEN

Anweisungen und entsprechende	Abbildungen
	<p>1. Schalter für die Benutzereinstellung 1, 2, 3, oder 4 zum Wählen des Benutzers, der Ihren Einstellungen entspricht, drücken. Die LCD-Anzeige zeigt Ihre Körpergröße, Ihr Geschlecht und Ihr Alter an.</p>
	<p>2. Warten Sie, bis Ihre Einstellungen verschwinden und das Gewicht "0,0" angezeigt wird.</p>
	<p>3. Betreten Sie die Body-Fat-Körperwaage. Bewegen Sie sich während des Messvorgangs nicht. Die Body-Fat-Körperwaage sendet ein akustisches Signal, wenn die Messung abgeschlossen ist.</p> <p>ANMERKUNG Wird "Err 1" angezeigt, ist der Monitor während der Messung Ihres Gewichts instabil. Bewegen Sie sich nicht und setzen Sie die Body-Fat-Körperwaage auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie den Teppichfuß, wenn der Untergrund uneben ist. Treten Sie von der Body-Fat-Körperwaage herunter und folgen Sie den Anweisungen von Anfang an.</p> <p>ANMERKUNG Wird "Err 2" angezeigt, haben Sie die Body-Fat-Körperwaage zu früh bestiegen. Treten Sie von der Body-Fat-Körperwaage herunter und folgen Sie den Anweisungen von Anfang an.</p> <p>ANMERKUNG Wird "ol" angezeigt, wurde die maximale Beladekapazität der Body-Fat-Körperwaage überschritten. Treten Sie von der Body-Fat-Körperwaage herunter und versuchen Sie es noch einmal mit einem Gewicht von weniger als 150 kg.</p> <p>ANMERKUNG Wenn Sie zu lange warten, bis Sie die Body-Fat-Körperwaage besteigen, erlischt die LCD-Anzeige. Treten Sie von der Body-Fat-Körperwaage herunter und folgen Sie den Anweisungen von Anfang an.</p>

MESSUNGEN ALS GASTNUTZER

Anweisungen und entsprechende	Abbildungen
	<p>1. Benutzer, deren Einstellungen nicht gespeichert wurden, treten einfach auf die Body-Fat-Körperwaage während der Bildschirm leer ist.</p> <p>ANMERKUNG Wird "Err 1" angezeigt, steht die Body-Fat-Körperwaage während der Messung Ihres Gewichts nicht stabil. Bewegen Sie sich nicht und setzen Sie die Body-Fat-Körperwaage auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie den Teppichfuß, wenn der Untergrund mit Teppich ausgelegt oder uneben ist. Steigen Sie von der Body-Fat-Körperwaage und folgen Sie den Anweisungen von Anfang an.</p> <p>ANMERKUNG Wird "Err 2" angezeigt, haben Sie die Body-Fat-Körperwaage zu früh bestiegen. Steigen Sie von der Body-Fat-Körperwaage und folgen Sie den Anweisungen von Anfang an.</p>
	<p>2. Bewegen Sie sich nicht während des Messvorgangs. Die Body-Fat-Körperwaage sendet ein akustisches Signal und das Zeichen „Männlich“ leuchtet auf.</p> <p>ANMERKUNG Wird "ol" angezeigt, wurde die maximale Beladekapazität der Body-Fat-Körperwaage überschritten. Steigen Sie von der Body-Fat-Körperwaage und versuchen Sie es noch einmal mit einem Gewicht von weniger als 150 kg.</p>
	<p>3. Steigen Sie von der Body-Fat-Körperwaage und wählen Sie ihr Geschlecht:</p> <p>3.1 Drücken Sie + oder -, um zwischen den Geschlechtern zu wählen.</p> <p>3.2 Durch Drücken (set) bestätigen.</p>
	<p>4. Geben Sie Ihr Alter ein:</p> <p>4.1 Drücken Sie + oder -, um den Wert einzustellen.</p> <p>4.2 Durch Drücken (set) bestätigen.</p>
	<p>5. Geben Sie Ihre Größe ein :</p> <p>5.1 Drücken Sie + oder -, um den Wert einzustellen.</p> <p>5.2 Durch Drücken (set) bestätigen.</p> <p>ANMERKUNG Um Ihre Größe in Fuß und Inch einzugeben, schalten Sie den Monitor auf "lb" oder "st-lb" um.</p>
	<p>6. Ihr Gewicht, BMI und Körperfett-Index werden jetzt angezeigt.</p>

REINE WIEGEFUNKTION

Die Body-Fat-Körperwaage ist mit einem patentierten STEP-ON-Mechanismus ausgestattet, der Ihnen die Körpergewichtsmessung erlaubt, ohne die Waage anzuschalten. Sie müssen nicht, wie bei der Mehrzahl der auf dem Markt erhältlichen Waagen, auf die Messungen warten.

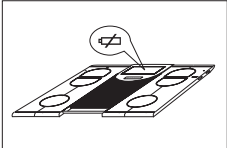
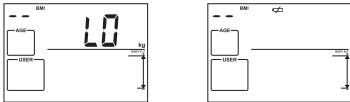
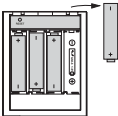
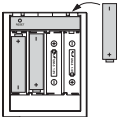

Um nur Ihr Körpergewicht zu messen, besteigen Sie die Waage lediglich und treten herunter, nachdem das Gewicht angezeigt wird. Alternativ können Sie auf Ihre Nutzereinstellung tippen und danach die Body-Fat-Körperwaage besteigen, nachdem auf dem Display "0,0" angezeigt wird. Verbleiben Sie auf der Body-Fat-Körperwaage, bis Ihr Körpergewicht angezeigt wird. Nach einem kurzen Moment wird auch Ihr Body-Mass-Index (BMI) berechnet.

RÜCKSTELLEN

Der Rückstellknopf befindet sich im Batteriefach auf der Rückseite der Body-Fat-Körperwaage. Verwenden Sie einen nicht zu scharfen, spitzen Gegenstand, wie etwa eine Büroklammer, um den Knopf zu drücken.

BATTERIEWECHSEL

Dieses Erzeugnis benötigt vier (4) 1,5-Volt AA Batterien (liegen bei).

Anweisungen und entsprechende	Abbildungen
	1. Wenn auf der Anzeige ein Zeichen erscheint, bitte die Batterien wechseln. 
	2. Nehmen Sie die verbrauchten Batterien aus dem Fach und legen Sie sie zur Seite.
	3. Legen Sie die neuen Batterien ein. Auf entsprechende Polarität, wie in der Abbildung gezeigt, achten.
	4. Schieben Sie den Batteriefachdeckel wieder über die Batterien und schließen Sie es. ANMERKUNG Die Anzeige zeigt "CAL", wenn Sie die Body-Fat-Körperwaage auf eine horizontale Fläche gesetzt haben. Lassen Sie die Body-Fat-Körperwaage für 1-2 Sekunden auf dem Boden stehen, damit sie sich selbstjustieren kann.

ANMERKUNG Batterien können schädlich für die Umwelt sein. Setzen Sie sich mit Ihrer örtlichen Müllbeseitigungsbehörde in Verbindung, um genaue Anweisungen für die Entsorgung der Batterien zu erhalten.

ZUSÄTZLICHE ANGABEN

Gewicht Einheit Umrechnung

Einheit	Bezeichnung	Geografische Umrechnung	Verwendung
kg	Metrisches Kilogramm	Weltweit	1 kg = 2.20 lb 1 kg = 0.16 Stone
lb	Imperial Pound	USA	1 lb = 0.45 kg 1 lb = 0.07 Stone
st-lb	British Stone Pound	Großbritannien	1 Stone = 14.0 lb 1 Stone = 6.36 kg

FEHLERBESEITIGUNG

Dieser Abschnitt umfasst eine Liste häufig gestellter Fragen zu Problemen, auf die Sie mit Ihrem Body Weight Monitor treffen können. Erfolgt der Betrieb des Geräts nicht wie gewünscht, nehmen Sie bitte die folgenden Überprüfungen vor, bevor Sie eine Kundendienstreparatur vereinbaren.

Problem	Symptom	Überprüfen	Beheben
Kein Strom	Das Display ist dunkel und verschwommen.	Die Batterien sind schwach.	Tauschen Sie die leeren Batterien aus (S.13).
	Die Anzeige des Displays ist leer.	Die Batterien sind verbraucht.	Tauschen Sie die leeren Batterien aus (S.13).
		Die Batterien wurden falsch eingelegt.	Setzen Sie die Batterien ordnungsgemäß ein (S.13).
Fehlermeldung	Das Display zeigt ∞ an.	Die Batterien sind schwach.	Tauschen Sie die Batterien aus (S.13).
	$Err 1$ auf dem Display angezeigt.	Das Gewicht auf der Body-Fat-Körperwaage ist ungleichmäßig verteilt oder nicht gleichmäßig.	Bewegen Sie sich nicht und setzen Sie die Body-Fat-Körperwaage auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie den Teppichfuß, wenn der Untergrund mit Teppich ausgelegt oder uneben ist.
	$Err 2$ auf dem Display angezeigt.	Sie haben die Body-Fat-Körperwaage zu früh bestiegen.	Benutzer mit abgespeicherten Einstellungen warten, bis auf dem Display als Gewicht "0,0" angezeigt wird, bevor Sie auf die Waage steigen.
Gewicht, BMI, und Körperfett-Index Displayfehler	Der Monitor zeigt während des Wiegevorgangs "ol" an.	Die Body-Fat-Körperwaage ist überladen.	Die maximale Waagekapazität beträgt 150kg (330 lb / 23st - 8lb). Entfernen Sie das Gewicht von der Body-Fat-Körperwaage.

Problem	Symptom	Überprüfen	Beheben
	Die Messung ist ungenau.	Die Body-Fat-Körperwaage ist uneben oder steht auf einem Teppich.	Verwenden Sie den mitgelieferten Teppichfuß oder ersetzen Sie die Body-Fat-Körperwaage auf einen ebenen, auch harten Untergrund.
		Sie tragen Socken oder Schuhe.	Entfernen Sie Socken, Schuhe und sonstige schwere Kleidungsstücke vor Benutzung der Body-Fat-Körperwaage.
		Die Eingaben für Geschlecht, Alter oder Größe sind falsch.	Wiederholen Sie die Eingabe Ihrer Benutzereinstellungen mit den richtigen Werten.
		Messergebnisse schwanken nach einem kurzen Zeitraum drastisch.	Schwankungen beim Körperfett währenddes Tages sind normal. Lesen Sie auf S. 7 überdiesbezügliche Probleme.
Das Gewicht wird nicht angezeigt	Die Body-Fat-Körperwaage muß zurückgestellt werden.	Body-Fat-Körperwaage zurücksetzen (S.13).	

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen:

Breite x Höhe x Tiefe 315(B) x 50340(H) x 340 (T) mm
Gewicht 1.8 kg (ohne Batterien)

Bereich Gewichtsmessung:

Wiegemechanismus 4-Wägezellen Dehnungsstreifen-System
Gewichtseinheiten Kilogramm (kg) / Pound (lb) / Pound Stone (st-lb)
Maximale Wiegekapazität 150kg / 330 lb / 23st-8lb
Abstufung 0.1 kg / 0.2 lb

BMI:

BMI Messbereich bis 50 kg/m²

Messung Körperfett:

Wiegemechanismus 6-Conductive pads BIA-Technik
Bereich Körperfettmessung 5 – 75%
Displayauflösung Körperfett-Index 0.1%
Geschlecht Männlich / Weiblich
Alter 7 bis 99 Jahre

Bereich Größenmessung:

Größeneinheiten Zentimeter (cm) / Fuß (') und Inch (")
Min. / Max. Größe 80 – 230,0 cm / 2' 7.5" – 7' 6.6"
Auflösung Größenmessung 0,1cm oder 0,1"

Stromversorgung:

Stromversorgung 4xLR6 / AA / UM-3 1,5V Batterien
Stromsparmmodus / Automatische Ausschaltung nach 5 – 10 Sekunden

Betriebsumgebung:

Betriebstemperatur 5° C ... 45° C (41° F...113° F)
bei <85% relative Luftfeuchte
Lagertemperatur -5° C60° C (23° F ... 140° F)
bei <85% relative Luftfeuchte

SONSTIGE QUELLEN

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.com), um mehr über Ihre Body-Fat-Körperwaage und andere Oregon Scientific™ Erzeugnisse wie Digitalkameras, Telefone, Hand-helds, Wecker und Wetterdiagnosegeräte zu erfahren. Auf der Website erfahren Sie auch, wie Sie unsere Kundendienstabteilung erreichen können.



Unterstützen Sie uns beim Schutz der Umwelt. Führen Sie Verpackung, Batterien und das Gerät der Wiederverwertung zu, wenn Sie es nicht mehr benötigen.

© 2003 Oregon Scientific. All rights reserved.