



Körperfettwaage mit Funkmonitor (GR101)

Bedienungsanleitung

 Inhaltsverzeichnis	
Einleitung	1
Hauptfunktionen	2
Inbetriebnahme	3
Auspacken des Produkts	3
Platzierung der Geräte	3
Inbetriebnahme	4
Benutzerprofil	4
Einstellen des Benutzerprofils	4
Benutzerprofil-Messungen	5
Speichermodus	6
Löschen des Speichers/Ändern des Benutzerprofils	6
Gastmodus	6
Andere Einstellungen	7
Weckfunktion	7
Batteriewechselanzeige (Warnung)	8
Rücksetzung des Gerätes	8
Arbeitsweise der Körperfettwaage ..	8
BMI – Body-Mass-Index (Körpermassenindex)	9
Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?	9
Interpretation des BMI	9
Körperfettanteil	10

Was ist der Körperfettanteil? **10**

Messen des Körperfettanteils **11**

Interpretation der Höhe des
Körperfettanteils

Schwankungen des
Körperfettanteils

Körperwasseranteil

Was ist der
Körperwasseranteil?

Interpretation verschiedener
Werte für den
Körperwasseranteil

Gewichts-Umrechnungstabelle

Fehlersuche und Abhilfe

Sicherheits- und Pflegehinweise

Warnhinweise

Technische Daten

Weitere Informationen



Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der Körperfettwaage GR101 von Oregon Scientific™. Dieses leistungsstarke Produkt verbindet hochpräzise Messtechnik mit formschönem Design in einem Gerät und lässt Sie so Multifunktionalität bequem von zu Hause aus benutzen. Ihre neue Körperfettanalysewaage weist unter anderem folgende Funktionen auf:

- Automatische Berechnung von Gewicht, Body Mass Index (Körpermassenindex/BMI), Körperfettanteil und Verhältnis von Körperwasseranteil und Gewicht
- Funkmonitor mit bis zu acht Meter Übertragungsreichweite und großem LCD-Display zur Anzeige der Messergebnisse

- Automatische Aktivierung der Waage durch patentierte Trittkontakttechnik (Gastmodus)
- Speicherung von bis zu vier verschiedenen Körpergrößen- und Altersangaben für vier verschiedene Benutzer (zusätzlicher Gastmodus verfügbar)
- Speicherung von bis zu 30 früher ermittelter Werte für Body Mass Index (BMI), Körperfettanteil und Verhältnis von Körperwasseranteil und Gewicht

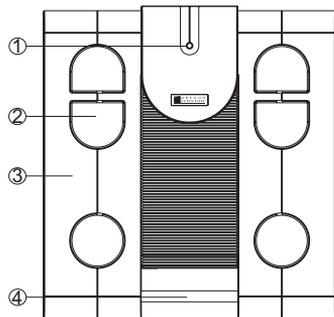
Sie sollten diese Bedienungsanleitung griffbereit haben, wenn Sie Ihr neues Gerät einsetzen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie technische Daten und wichtige Warnhinweise, die Sie kennen sollten.



Hauptfunktionen

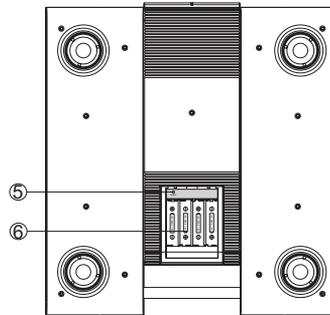
WAAGE

Vorderansicht



1. LED-Indikator
2. Fuß-Kontaktflächen aus Metall
3. Waage
4. Tragegriff

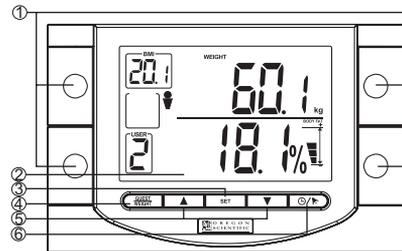
Rückansicht



5. RESET-Taste (Rücksetzung des Gerätes)
6. Batteriefach

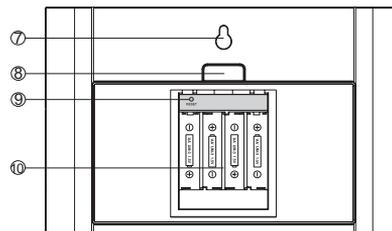
FUNKMONITOR

Vorderansicht



1. Bedientasten
2. LCD-Anzeige
3. Einstelltaste (SET)
4. Taste für Gast/Gewicht (GUEST/WEIGHT)
5. Auf- und Abwärtstasten ▲ / ▼
6. Uhr-/Weckalarmtaste ⌚ / 🔔

Rückansicht



7. Bohrung für Wandaufhängung
8. Batteriefachentriegelungstaste
9. RESET-Taste (Rücksetzung des Gerätes)
10. Batteriefach



Inbetriebnahme



WARNUNG: Träger von medizinischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern sowie schwangere Frauen sollten die GR101 nicht verwenden. Für weitere Hinweise nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf.

AUSPACKEN DES PRODUKTS

Stellen Sie beim Auspacken des Produkts sicher, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial aufbewahren, falls Sie das Gerät zu einem späteren Zeitpunkt transportieren oder zum Kundendienst senden müssen.

Zum Lieferumfang gehören (Verpackungsinhalt):

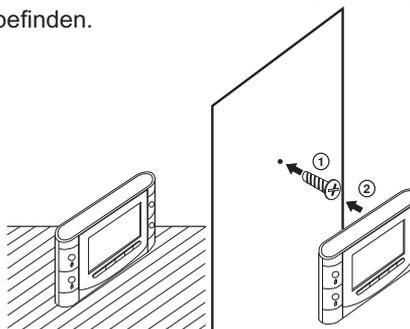
Waage	Funkmonitor
8x LR6/AA Batterien	4x Teppichfüße
Bedienungsanleitung	Garantiekarte

PLATZIERUNG DER GERÄTE

Waage und Funkmonitor sollten nicht weiter als acht Meter voneinander entfernt platziert werden, um einen ordnungsgemäßen Funkempfang zu gewährleisten.

Platzierung des Funkmonitors

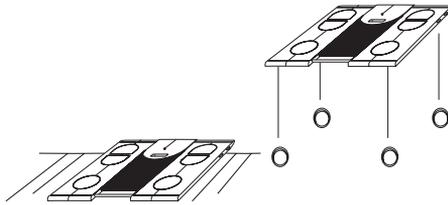
Montieren Sie den Funkmonitor wie nachfolgend gezeigt an einer Wand oder stellen Sie ihn auf einer ebenen Oberfläche auf. Der optimale Empfang ist gewährleistet, wenn er nicht weiter als acht Meter von der Waage entfernt platziert wird. Zwischen den beiden Geräten sollten sich keine Hindernisse wie Mauern oder schwere Möbelstücke befinden.



Aufstellung der Waage

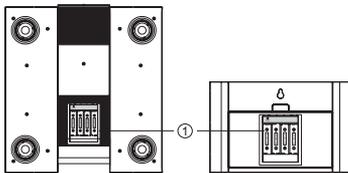
Die optimale Aufstellung der Waage ist auf einer flachen, ebenen Oberfläche gewährleistet. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltenen Teppichfüße, wenn die Waage auf einem Teppich aufgestellt werden soll.

HINWEIS Zum Zwecke der Selbstkalibrierung muss die Waage fünf Sekunden lang unbeeinflusst auf dem Fußboden stehen.



INBETRIEBNAHME

1. Legen Sie die im Lieferumfang enthaltenen Batterien sowohl in die Waage als auch in den Funkmonitor ein.



2. Wenn Sie **SET** auf dem Funkmonitor gedrückt halten, werden nacheinander folgende Einstellungen angezeigt:

HINWEIS Betätigen Sie ▲ / ▼, um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie betätigen.

- a. Gewichts-Maßeinheit:
kg (Kilogramm), lb (britisches/amerikanisches Pfund) oder st-lb (Stone, britische Maßeinheit)
- b. 12- oder 24-Stundenformat
- c. Aktuelle Uhrzeit (Stunde)
- d. Aktuelle Uhrzeit (Minute)
- e. Aktuelles Jahr
- f. Datumsanzeige im Format Tag/Monat oder Monat/Tag
- g. Aktueller Monat
- h. Aktueller Tag

Benutzerprofil

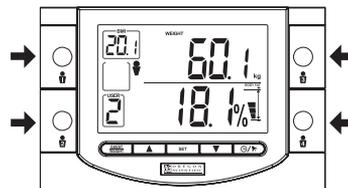
EINSTELLEN DES BENUTZERPROFILS

Bei diesem Produkt können Sie Alter, Geschlecht und Körpergröße für bis zu vier Personen (Benutzer 1 – 4) festlegen, welche die Körperfett-Analysewaage regelmäßig benutzen.

HINWEIS Bei niedrigem Batteriestand können Sie Körpergröße und Alter nicht speichern.

1. Jede der vier Benutzertasten auf dem Funkmonitor steht für einen der vier Benutzer. Betätigen Sie 1, 2, 3 oder 4, um ein Benutzerprofil auszuwählen.

HINWEIS Achten Sie darauf, beim Speichern von Körpergröße und Geburtsdatum kein bestehendes Benutzerprofil zu überschreiben.



2. Halten Sie **SET** gedrückt. Sie werden daraufhin auf dem Funkmonitor aufgefordert, die folgenden Informationen einzugeben:

- a. Geschlecht: männlich / weiblich
- b. Geburtsmonat:
- c. Geburtsjahr: Symbol
- d. Körpergröße:
 - In Zentimeter (cm), falls die Gewichtseinheit kg (Kilogramm) gewählt wurde.

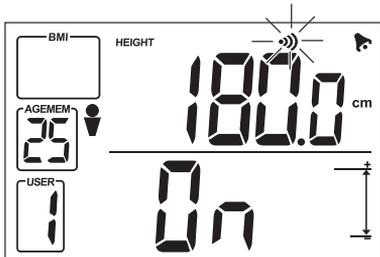
- In Fuß und Zoll, wenn die Gewichtseinheiten lb (brit./amerik. Pfund) oder st-lb (Stone) gewählt wurden.

HINWEIS Betätigen Sie ▲ / ▼, um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie  /  betätigen.

BENUTZERPROFIL-MESSUNGEN

Nachdem Sie ein Benutzerprofil festgelegt haben, kann die GR101 automatisch den Body-Mass-Index (BMI), den Körperfettanteil und den Körperwasseranteil berechnen.

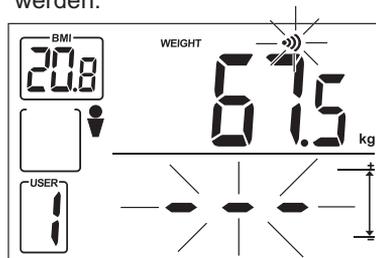
1. Betätigen Sie die Benutzertaste (1 bis 4), der für Ihr Benutzerprofil konfiguriert wurde.
2. Ihr Profil wird angezeigt. Nachdem das Empfangssignal  zu blinken beginnt und der LED-Indikator der Waage aus ist, können Ihre Gewichtsinformationen von dem Funkmonitor empfangen werden.



3. Treten Sie auf die Waage. Bleiben Sie still stehen, während die Messung durchgeführt wird. Der grüne LCD-Indikator der Waage blinkt auf.

HINWEIS Treten Sie unbedingt barfußig auf die Waage. Wenn Sie Socken oder Schuhe tragen, kann das von der Waage ausgesandte elektrische Signal nicht weitergeleitet werden. Daher können in diesem Fall nur Gewicht und BMI gemessen werden.

4. Ihr Gewicht und Ihr BMI erscheinen auf dem Funkmonitor. Bleiben Sie still stehen. Der grüne LED-Indikator blinkt schneller, während die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile ermittelt werden.

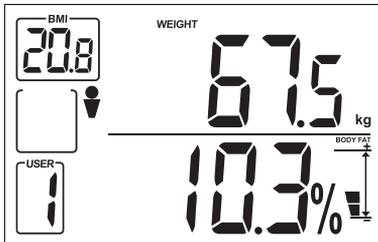


HINWEIS Erscheint auf dem Funkmonitor das Symbol , wurde die Maximallast der Waage überschritten. Treten Sie von der Waage herunter und versuchen Sie es erneut mit weniger als 150 kg Gewicht.

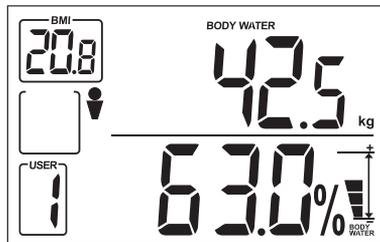
HINWEIS Wenn Sie zu lange warten, bis Sie auf die Waage treten, werden die Messdaten nicht ordnungsgemäß erfasst. Treten Sie wieder von der Waage herunter und beginnen Sie den hier beschriebenen Vorgang von vorne.

5. Nachdem der grüne LED-Indikator nicht mehr blinkt, erscheinen die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile abwechselnd auf dem Funkmonitor.

Anzeige von Gewicht, Körperfettanteil und BMI:



Anzeige von Gewicht und Prozentwert des Körperwasseranteils:



SPEICHERMODUS

Die GR101 kann bis 30 früher ermittelte Messdatensätze speichern. So können Sie die einem Benutzerprofil zugehörigen Messdatensätze anzeigen:

1. Betätigen Sie die Benutzertaste (1 bis 4), der Ihrem Benutzerprofil entspricht.
2. Betätigen Sie $\blacktriangle / \blacktriangledown$, um die früheren Messungen zu durchlaufen. Im Feld **MEM** wird die Nummer der aktuell angezeigten Messwerte angezeigt.



LÖSCHEN DES SPEICHERS/ÄNDERN DES BENUTZERPROFILS

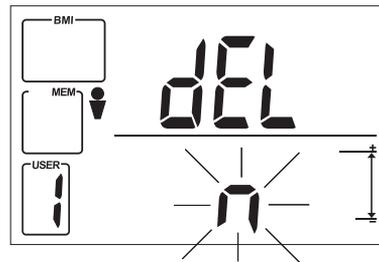
Wenn Sie die Angaben zu Geburtsdatum und Körpergröße Ihres Benutzerprofils ändern, sind die bis zu diesem Zeitpunkt gespeicherten Messwerte möglicherweise nicht mehr gültig.

6

Bei Änderungen am Benutzerprofil werden Sie daher auf dem Funkmonitor gefragt, ob die vorher gespeicherten Messwerte gelöscht werden sollen.

HINWEIS Wenn Sie das Geschlecht eines Benutzerprofils ändern, werden die in diesem Profil gespeicherten Messwerte automatisch gelöscht.

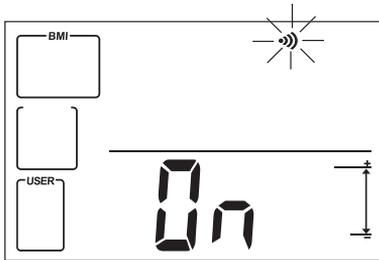
Betätigen Sie $\blacktriangle / \blacktriangledown$, um $\frac{1}{2}$ zu wählen und die gespeicherten Werte zu löschen, oder $\frac{1}{2}$, um die bestehenden Werte im Speicher zu belassen. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt.



Gastmodus

Im Gastmodus können Sie eine schnelle Messung von Gewicht und BMI vornehmen, ohne vorher ein Benutzerprofil einrichten zu müssen. Allerdings werden Ihre Messwerte in diesem Modus nicht gespeichert

1. Betätigen Sie die Taste **GUEST/WEIGHT**. Nachdem das Empfangssignal $\bullet\bullet$) zu blinken beginnt und der LED-Indikator der Waage aus ist, können Ihre Gewichtsinformationen von dem Funkmonitor empfangen werden.



2. Folgen Sie den Anweisungen in den Schritten 3 und 4 des Abschnitts **BENUTZERPROFIL-MESSUNGEN**.

HINWEIS Wenn Sie Körperfett- und Körperwasseranteile nicht messen möchten, können Sie die folgenden Anleitungen dieses Abschnitts überspringen.

3. Wenn der grüne LED-Indikator nicht mehr aufblinkt, werden Sie auf dem Funkmonitor aufgefordert, die folgenden Angaben zu machen:

- a. Geschlecht:  männlich /  weiblich
- b. Geburtsmonat: 
- c. Geburtsjahr:  Symbol
- d. Körpergröße:
- In Zentimeter (cm), falls die Gewichtseinheit kg (Kilogramm) gewählt wurde.
 - In Fuß und Zoll, wenn die Gewichtseinheiten lb (brit./amerik. Pfund) oder st-lb (Stone) gewählt wurden.

HINWEIS Betätigen Sie  / , um den Wert der jeweiligen Einstellung zu verändern. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt. Sie können den Vorgang jederzeit beenden, indem Sie  /  betätigen.

4. Nach Abschluss des Vorgangs erscheinen die Messwerte für Ihre Körperfett- und Körperwasseranteile abwechselnd auf dem Funkmonitor.

Andere Einstellungen

WECKFUNKTION

Der Funkmonitor verfügt zusätzlich über einen Weckalarm mit Schlummerfunktion (Snooze).

Weckzeit Einstellen

1. Betätigen Sie  / . Im BMI-Feld wird der Weckalarmmodus angezeigt. 
2. So stellen Sie die Weckzeit ein:
- Halten Sie **SET** gedrückt.
 - Stellen Sie mithilfe von  /  Stunden und Minuten ein. Durch Betätigen von **SET** wird der Vorgang bestätigt.
3. Betätigen Sie  / , um die Weckfunktion ein- bzw. auszuschalten. Ist die Weckfunktion eingeschaltet, wird das Symbol  angezeigt.
4. Sie können jederzeit  /  betätigen, um zur Anzeige der normalen Uhrzeit zurückzukehren.

Schlummerfunktion

Bei aktivierter Weckfunktion:

- Betätigen Sie  / , um Weck- und Schlummerfunktion zu deaktivieren.

- Durch Betätigen einer beliebigen Taste wird die Weckfunktion zeitweilig für acht Minuten unterbrochen (Symbol für die Schlummerfunktion **SNOOZE**  wird angezeigt).

BATTERIEWECHSELANZEIGE (WARNUNG)

Waage

Der LED-Indikator dient auch als Warnsignal. Wenn Sie auf die Waage treten, kann die LED in den folgenden Farben aufleuchten:

- Grün – Der Batterieladezustand ist ausreichend.
- Gelb – Der Batterieladezustand ist sehr niedrig. Tauschen Sie die Batterien aus.
- Rot – Bei der Waage liegt ein Fehler vor. Unter **FEHLERSUCHE UND ABHILFE** finden Sie weitere Informationen.

Funkmonitor

Auf der LCD-Anzeige kann eine Batteriewechselanzeige (Warnung) sowohl für die Waage als auch für den Funkmonitor erfolgen:

-  Die Batterien des Funkmonitors sind fast leer.
-  Die Batterien der Waage sind fast leer.

RÜCKSETZUNG DES GERÄTES

Die Taste zum Zurücksetzen des Gerätes (**RESET**) wird immer dann verwendet, wenn das Gerät nicht wie erwartet funktioniert (etwa wenn der Funkmonitor keine Verbindung zur Waage aufnehmen kann) oder neue Batterien eingelegt werden. Die Einstellungen

werden dabei auf die Werkseinstellungen (Standardwerte) zurückgesetzt.

Sowohl die Waage als auch der Funkmonitor besitzen je eine **RESET**-Taste innerhalb des Batteriefachs (kleines Loch). Verwenden Sie die Spitze eines stumpfen Gegenstandes (etwa die Spitze einer Büroklammer) und drücken Sie damit vorsichtig in das Loch.



HINWEIS Wenn Sie die **RESET**-Taste des Funkmonitors betätigen, werden die zeitbezogenen Daten gelöscht. Alle anderen Werte, etwa Datumsangaben, sind nicht davon betroffen.



Arbeitsweise der Körperfettwaage

Wenn Sie auf die Waage treten, wird Ihr Gewicht gemessen. Die GR101 kann zusätzlich automatisch Ihren Body-Mass-Index (BMI) und Ihren Körperfettanteil berechnen, zwei international anerkannte Indikatoren für den allgemeinen Gesundheitszustand und den Grad an Fettleibigkeit.

Die Gewichtsangabe allein reicht nicht aus, um den Gesundheitszustand zu beschreiben, da hierbei nicht zwischen Muskel-, Gewebe- und Knochenmasse oder Fett unterschieden wird. Eine Gewichtsabnahme kann beispielsweise bedeuten, dass nur Muskelmasse und Körperwasseranteil abgenommen haben, aber nicht das Fett. Um ein besseres Verständnis der Körperzusammensetzung zu gewinnen, sollten sowohl BMI als auch Körperfettanteil beachtet werden.

Weder BMI noch Körperfettanteil allein ergeben ein vollständiges Bild Ihres Gesundheitszustandes. Beispielsweise weisen Bodybuilder häufig hohe BMI-

Werte (entsprechend einer schweren Übergewichtigkeit), aber einen geringen Körperfettanteil (als gesundheitlich positiv gesehen) auf. Beim BMI wird in diesem Fall nicht beachtet, dass sich das zusätzliche Gewicht aus Muskeln und Wasser, aber nicht aus Fett zusammensetzt. Auf der anderen Seite kann eine sehr dünne Person einen geringen Körperfettanteil (als gesundheitlich positiv gesehen), aber auch einen zu niedrigen BMI (als gesundheitlich schädlich angesehen) aufweisen. Diese Person würde also trotz des geringen Anteils an Körperfett einem gesundheitlichen Risiko unterliegen.

HINWEIS Lassen Sie sich vor dem Beginn einer neuen Diät oder der Aufnahme von intensiver sportlicher Betätigung von Ihrem Arzt eingehend beraten.

BMI – BODY-MASS-INDEX (KÖRPERMASSENINDEX)

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

Der Body-Mass-Index (BMI, Körpermassenindex) stellt einen international anerkannten Standard für die Bestimmung von Übergewicht dar, bei dem das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht gemessen wird. Der BMI wird wie folgt berechnet:

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

HINWEIS: Hinweise zur Umrechnung von Gewichts-Maßeinheiten finden Sie in der **GEWICHTS-UMRECHNUNGSTABELLE**.

Der BMI stellt nur einen sehr allgemeinen Grad Ihres Gesundheitszustandes dar. Daher kann es in Abhängigkeit von Körpertyp und -zusammensetzung zu Abweichungen bei der erreichbaren Genauigkeit kommen. Mehr über Ihren

aktuellen Gesundheitszustand erfahren Sie durch einen Besuch bei Ihrem behandelnden Arzt.

HINWEIS Der BMI sollte für die folgenden Gruppen nicht als Richtlinie für den allgemeinen Gesundheitszustand herangezogen werden:

Gruppe	Grund
Kinder/ Teenager	Die BMI-Bereiche basieren auf den Körpergrößen von Erwachsenen.
Sportler und Bodybuilder	Beim BMI wird nicht zwischen Fett und Muskelmasse unterschieden, wodurch es zu Abweichungen bei Personen mit hohem Muskelvolumen kommt.
Schwangere oder stillende Frauen	Bei diesen Gruppen kommt es zu natürlichen hohen Fettablagerungen während der Schwangerschaft.
Personen über 65	Die Fettreserven sind bei älteren Personen aus natürlichen Gründen höher.

Interpretation des BMI

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen BMI-Wert für die Bestimmung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes heranziehen (wir empfehlen aber dennoch einen Arztbesuch, um Gewissheit zu erhalten):

HINWEIS Bei Asiaten kommen aufgrund ihrer andersartigen Körperzusammensetzung andere BMI-Bereiche zur Anwendung.

Gesundheitsindikator	BMI-Bereich	Beschreibung
Untergewicht 	Weniger als 20,0	Ihr Körpergewicht ist derzeit unterdurchschnittlich. Verbessern Sie Ihren Zustand mithilfe regelmäßiger Mahlzeiten mit gesunder Nahrung und Sport.
	* BMI für Asiaten: Weniger als 18,5	
Empfohlen 	20,0 – 25,0	Ihr Zustand liegt derzeit im empfohlenen Bereich. Beachten Sie eine ausgewogene Ernährung, um Ihren derzeitigen Zustand zu halten.
	* BMI für Asiaten: 18,5 – 23,0	
Übergewicht 	25,1 – 29,9	Sie haben möglicherweise leichtes Übergewicht. Treiben Sie mehr Sport und arbeiten Sie einen Ernährungsplan aus, um das Risiko zu verringern, ernsthaft zu erkranken.
	* BMI für Asiaten: 23,1 – 29,9	
Starkes Übergewicht 	30,0 oder höher	In diesem Zustand besteht möglicherweise Gefahr von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und anderen Krankheiten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um einen angemessenen Gesundheits- und Fitnessplan aufzustellen.
	* BMI für Asiaten: 30,0 oder höher	

Quellen:

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)

KÖRPERFETTANTEIL

Was ist der Körperfettanteil?

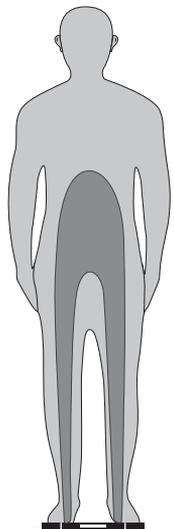
Der Körperfettanteil stellt einen Messwert für den prozentualen Gesamtanteil von Fett in Ihrem Körper dar. Wenn Sie beispielsweise 70 kg wiegen und Ihr Körperfettanteil bei 15 % liegt, wiegen Ihre Körperfetteinlagerungen insgesamt 10,5 kg. Das verbleibende Gewicht setzt sich aus Muskeln, Knochen, Gewebe und Wasser zusammen.

Für Übergewichtige stellt nicht nur das Gewicht, sondern auch das überschüssige Körperfett ein potenzielles Gesundheitsrisiko dar. Da der Körper aus Bestandteilen unterschiedlicher Dichte besteht, wird durch Gewicht und BMI allein nicht ausreichend angegeben, wie viel überschüssiges Fett jemand aufweist. Beispielsweise können bei zwei Personen mit gleichem Gewicht und BMI große Unterschiede in der Körperzusammensetzung auftreten. Die Eine weist möglicherweise überschüssiges Fett auf, während die Fettreserven der Anderen genau die für den Körper nötige Höhe aufweisen. Der Körperfettanteil stellt daher ein geeignetes Mittel dar, Ihren aktuellen Gesundheitszustand einzuschätzen.

HINWEIS Essenzielle Fettsäuren sind zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen nötig; sie dienen der Konstanthaltung der Körpertemperatur und der Wärmedämmung von Organen und Gewebe.

Messen des Körperfettanteils

Die GR101 misst den Körperfettanteil mithilfe der BIA-Methode (Bioelektrische Impedanzanalyse). Diese Methode ist vollkommen sicher in der Anwendung und wird im medizinischen Bereich weithin verwendet. Die Funktionsweise von BIA lässt sich folgendermaßen beschreiben: Die GR101 schickt ein schwaches, harmloses elektrisches Signal durch Ihren Körper, das von Gewebemasse, aber nicht vom Fett weitergeleitet wird. Das ankommende Signal wird gemessen und mit dem ausgesandten Signal verglichen. Aus dem Verhältnis ergibt sich der Anteil an Körperfett (zusammen mit Alter, Körpergröße und Gewicht der jeweiligen Person).



**BIA
Fuß-zu-Fuß-
Messdiagramm**

Interpretation der Höhe des Körperfettanteils

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen Körperfettwert für die Bestimmung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes heranziehen:

ERWACHSENE MÄNNER

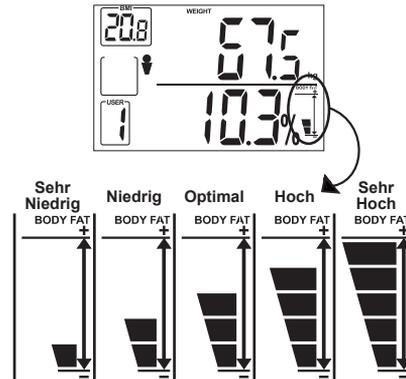
Körperfettanteil	Altersgruppe in Jahren			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Sehr Hoch	>28%	>29%	>30%	>31%
Hoch	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Niedrig	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Sehr Niedrig	<6%	<7%	<8%	<9%

ERWACHSENE FRAUEN

Körperfettanteil	Altersgruppe in Jahren			
	< 30	30-39	40-49	> 49
Sehr Hoch	>32%	>33%	>34%	>35%
Hoch	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Niedrig	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Sehr Niedrig	<12%	<13%	<14%	<15%

Körperfettanteil	Grund
Sehr Hoch	Der Prozentwert für den Körperfettanteil zeigt schweres Übergewicht an, das zu gravierenden Gesundheitsproblemen führen kann. Wird der Fettanteil über einen längeren Zeitraum beibehalten, besteht ernsthafte Gefahr von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Diabetes. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt in Hinsicht auf ein langfristiges Programm für Gewichtsverlust und sportliche Betätigung.
Hoch	Die Person ist wahrscheinlich übergewichtig. Es wird empfohlen, unter ärztlicher Kontrolle Diät zu halten und sich sportlich zu betätigen.
Optimal	Dieser Anteil an Körperfett stellt den idealen Durchschnitt dar.
Niedrig	Dieser Anteil an Körperfett ist optimal für Sportler. Alle anderen sollten Ihre Nahrungsaufnahme erhöhen bzw. deren Zusammensetzung ändern, um die Aufbauverhältnisse ihres Körpers zu verbessern.
Sehr niedrig	Der Körper weist zu wenig Körperfett auf. Wenden Sie sich an einen Arzt.

Zusätzlich zur normalen Anzeige des Körperfettanteils zeigt die GR101 diesen auch so auf der LCD-Anzeige an, dass Sie den Anteil sofort bewerten können, ohne die obere Tabelle zu Rate ziehen zu müssen.



Quelle:

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

Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990.

Schwankungen des Körperfettanteils

Es wird empfohlen, für die Messung des Körperfettanteils einen bestimmten Zeitpunkt zu wählen und die Messung dann regelmäßig unter den gleichen Bedingungen zu wiederholen. Idealerweise ist die Höhe des Körperwasseranteils am späten Nachmittag, kurz vor dem Abendessen, am stabilsten. Bitte beachten Sie, dass viele verschiedene Faktoren einen Einfluss auf den tatsächlichen Anteil an Körperfett haben, wie z. B.: Alkoholgenuß, ein Vollbad nehmen, Sport treiben, Aufwachen, Essen, Fieber und Krankheit.

KÖRPERWASSERANTEIL

Was ist der Körperwasseranteil?

Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers besteht aus sämtlichen Wassereinlagerungen im Körper. Diese stellen zwischen 50 % und 70 % des Gesamtgewichts dar. In der Regel tendieren Männer dazu, einen höheren Wasseranteil als Frauen aufzuweisen. Dies liegt an der höheren Muskelmasse. Auch Sportler weisen wegen der höheren Muskelmasse normalerweise ebenfalls einen um 5 – 8 % höheren Wasseranteil auf. Für einen guten Gesundheitszustand ist es sehr wichtig, dass der Wasseranteil des Körpers im normalen Bereich liegt. Der Wasseranteil spielt eine große Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur, bei den Körperausscheidungen, beim Zellstoffwechsel und bei der Feuchthaltung von Haut und Gewebe.

HINWEIS Der Wasseranteil des Körpers kann tägliche Schwankungen von 2 kg aufweisen.

HINWEIS Nach Alkoholgenuss, Einnahme von Medikamenten, anstrengender sportlicher Betätigung oder bei Wassersucht kann es wegen Wasserentziehung zu unterdurchschnittlichen Werten des Wasseranteils kommen.

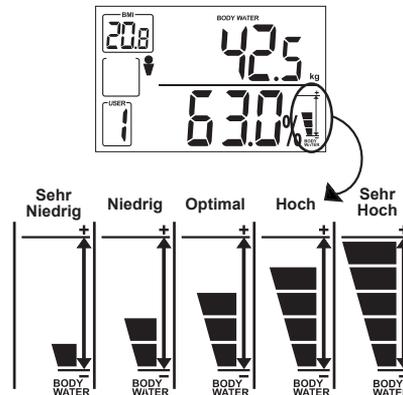
Interpretation verschiedener Werte für den Körperwasseranteil

Anhand der folgenden Tabelle können Sie einen gemessenen Körperwasseranteil-Prozentwert für die Einschätzung Ihres Wasseranteils heranziehen:

Körperwasseranteil	Männlich	Weiblich
Sehr Hoch	>70%	>65%
Hoch	65 - 70%	60 - 65%
Normal	53 - 65%	50 - 60%
Niedrig	48 - 53%	48 - 50%
Sehr Niedrig	<48%	<48%

Körperwasseranteil	Empfehlung
Sehr Hoch	Wenden Sie sich an einen Arzt.
Hoch	Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitsaufnahme.
Normal	Der ideale Wert für den Körperwasseranteil.
Niedrig	Trinken Sie mehr, um die Flüssigkeitsaufnahme zu verbessern.
Sehr Niedrig	Wenden Sie sich an einen Arzt.

Zusätzlich zur normalen Anzeige des Körperwasseranteils zeigt die GR101 diesen auch so auf der LCD-Anzeige an, dass Sie den Anteil sofort bewerten können, ohne die obere Tabelle zu Rate ziehen zu müssen.





Gewichts- Umrechnungstabelle

Maß- einheit	Bezeich- nung	Umrechnung
kg	Kilogramm	1 kg = 2,20 lb 1 kg = 0,16 st-lb
lb	Britisches/ amerika- nisches Pfund	1 lb = 0,45 kg 1 lb = 0,07 st-lb
st-lb	Stone Pound (britisch)	1 stone = 14,0 lb 1 stone = 6,35 kg



Fehlersuche und Abhilfe

In diesem Abschnitt finden Sie eine Reihe häufig gestellter Fragen im Zusammenhang mit möglicherweise bei der Körperfettwaage auftretenden Problemen. Versuchen Sie bitte eventuelle Fehlfunktionen anhand der Tabelle unten zu beheben, bevor Sie sich an unseren Kundendienst wenden.

Symptom	Über-prüfen	Abhilfe
Die LCD-Anzeige des Funkmonitors ist nur schwach sichtbar oder leer.	Die Batterien sind fast oder ganz leer.	Legen Sie neue Batterien ein (→ S. 4).
	Die Batterien sind falsch eingelegt.	Legen Sie die Batterien ordnungsgemäß ein (→ S. 4).
Das Gewicht wird nicht angezeigt.	Wiederholen Sie die Messung.	Warten Sie, bis das Empfangssymbol angezeigt wird.

Symptom	Über-prüfen	Abhilfe
Ungenauere oder falsche Messwerte.	Die Waage steht nicht auf ebenem Grund oder auf einem Teppich.	Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltenen Teppichfüße oder stellen Sie die Waage auf eine andere, ebene und feste Oberfläche.
	Sie tragen Socken oder Schuhe.	Ziehen Sie Socken, Schuhe oder andere, die Füße bedeckende Kleidungsstücke aus, bevor Sie die Waage verwenden.
	Die eingegebenen Werte für Geschlecht, Geburtsdatum oder Körpergröße sind falsch.	Geben Sie die korrekten Werte für die Einstellungen ein.
	Die Messwerte weisen nach kurzer Zeit Schwankungen auf.	Tägliche Schwankungen im Körperfettanteil sind normal.
Beim Wiegen wird auf der Waage  angezeigt.	Die Maximalbelastung wird überschritten.	Die Maximalbelastung beträgt 150 kg (330 lb/23st - 8lb). Belasten Sie die Waage mit weniger Gewicht.

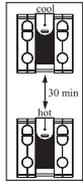
Symptom	Überprüfen	Abhilfe
Auf der LCD-Anzeige wird Err 1 angezeigt.	Das Gewicht ist ungleich auf der Waage verteilt oder schwankt.	Stehen Sie still und stellen Sie sicher, dass die Waage auf ebenem Untergrund steht. Verwenden Sie bei unebenem Boden oder Teppichboden die Teppich-füÙe.
Auf der LCD-Anzeige wird Err 2 angezeigt.	Sie sind zu früh auf die Waage getreten.	Gastbenutzer müssen warten, bis die LCD-Anzeige leer ist. Gespeicherte Benutzer müssen warten, bis 0n angezeigt wird, bevor Sie auf die Waage treten.
Auf der LCD-Anzeige wird Err 3 angezeigt.	Die Waage ist nicht ordnungsgemäß kalibriert.	Heben Sie die Waage an und stellen Sie sie zurück auf den Boden, um die Selbstkalibrierung zu starten.



Sicherheits- und Pflegehinweise

PFLEGE IHRER KÖRPERFETTANALYSEWAAGE

Beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien, um eine optimale Verwendung des Produktes zu gewährleisten.

	Reinigen Sie das Gerät bitte mit einem leicht angefeuchteten Tuch und einem milden, alkoholfreien Reiniger.
	Versuchen Sie nicht, das Produkt selbst zu reparieren. Wenden Sie sich an den Händler oder unsere Servicemitarbeiter, wenn das Produkt repariert werden muss.
	Lagern Sie die Waage nicht in aufrechter Position.
	Platzieren Sie keine Objekte auf der Waage oder dem Funkmonitor.
	Setzen Sie das Produkt keiner übermäßigen Kraftanwendung, Staubeinwirkung, Temperaturschwankung oder Feuchtigkeit aus.
	Warten Sie nach einem plötzlichen Wechsel der Umgebungsbedingungen (z. B. von draußen in einen klimatisierten Raum) 30 Minuten, bis sich die Waage den neuen Bedingungen angepasst hat.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Bitte beachten Sie bei Aufstellung und Verwendung der Körperfettanalysewaage die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

	Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser ein und stellen Sie es nicht auf einer nassen Oberfläche auf.
	Stellen Sie das Produkt nicht in der Nähe von Heizstrahlern, Öfen und Heizkörpern auf.
	Verwenden Sie die Waage nicht auf einer unebenen Oberfläche.
	Verwenden Sie die Teppichfüße (im Lieferumfang inbegriffen), wenn Sie die Waage auf einem Teppichboden aufstellen.



Warnhinweise

Bei Entwicklung und Herstellung dieses Produktes wurden die strengsten Sicherheitsstandards beachtet. Das Produkt ist so konstruiert, dass es Ihnen bei sachgemäßer Verwendung und Pflege viele Jahre lang treue Dienste leisten kann. Zur Gewährleistung der Sicherheit und einer hohen Lebensdauer des Produktes beachten Sie bitte die folgenden Punkte.

INFORMATIONEN ZUM GERÄT



WARNUNG: Träger von medizinischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern sowie schwangere Frauen sollten die GR101 nicht verwenden.

- Die GR101 ist für die Heimanwendung bestimmt, nicht für die klinische Diagnose.
- Die mit der GR101 vorgenommenen Messungen von BMI, Körperfettanteil und Körperwasseranteil sind als ungefähre Indikatoren Ihres Gesundheitszustandes zu bewerten. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie eine vollständige und gründliche Überprüfung/Diagnose wünschen.physician for a full and thorough evaluation.
- Die Messungen von Körperfettanteil und Body-Mass-Index sind aufgrund der andersartigen Körperzusammensetzung für Sportler, Bodybuilder, Kinder, Teenager und Personen über 65 Jahre weniger genau. Dieses Gerät kann allerdings trotzdem auch für die genannten Gruppen verwendet werden, um allgemeine Veränderungen des Körperfettanteils im Lauf der Zeit zu überwachen (Trendbeobachtung).

ALLGEMEINE WARNHINWEISE

- Lesen Sie alle Warnhinweise und Anleitungen sorgfältig durch. Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung kann ohne besondere Benachrichtigung geändert werden. Die Zahl- und Anzeigebeispiele dienen nur der Referenz und können sich von denen des tatsächlichen Produktes geringfügig unterscheiden.

- Batterien – Ein Einlegen entgegen der vorgeschriebenen Polarität kann zu Beschädigungen des Produktes führen. Entnehmen Sie die Batterien, wenn die Körperfettwaage über einen längeren Zeitraum nicht verwendet werden soll.
- Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und gerätefremde Objekte – Lassen Sie niemals gerätefremde Objekte in das Produkt gelangen und verschütten Sie keine Flüssigkeiten darauf, da es andernfalls zu elektrischen Schlägen und Beschädigungen des Gerätes kommen kann. Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser ein.
- Die technischen Angaben können ohne besondere Benachrichtigung geändert werden.
- Eine Reproduktion dieses Dokuments ist ohne ausdrückliche Erlaubnis des Herstellers nicht gestattet.
- Aufgrund von Beschränkungen durch die Drucktechnik können sich die in dieser Bedienungsanleitung gezeigten Abbildungen (auch LCD-Anzeige) von den tatsächlichen Anzeigen/Geräten geringfügig unterscheiden.



Technische Daten

WAAGE

Abmessungen	50 (H) x 315 (B) x 340 (T) mm
Gewicht	1,8 kg (ohne Batterien)
Stromversorgung	4 Alkali-Batterien des Typs LR06 (AA) 1,5 V
Stromsparmodus	Automatische Abschaltung nach 5 bis 10 Sekunden

FUNKMONITOR

Abmessungen	120 (H) x 186 (B) x 33 (T) mm
Gewicht	380 g (ohne Batterien)
Stromversorgung	4 Alkali-Batterien des Typs LR06 (AA) 1,5 V

GEWICHTSMESSUNG

Mechanismus	4 Wägezellen-Drucksensoren
Maßeinheit	Kilogramm (kg), britisches/ amerikanisches Pfund (lb), Stone Pounds (st-lb)
Maximalbelastung	150 kg/330 lb/23 st-8 lb
Messabstufung	0,1 kg/0,2 lb

KÖRPERFETTMESSUNG

Mechanismus	6 leitende Kontaktplatten
Messbereich	5 - 75%
Auflösung	0,1%
Geschlecht	Männlich/Weiblich
Alter	7 bis 99 Jahre

KÖRPERGRÖSSE

Messbereich 1,8 - 50 kg/m².

HEIGHT

Maßeinheit Zentimeter (cm)/Fuß (')
und Zoll (")

Messbereich 80,0 - 230,0 cm /
2' 7,5" - 7' 6,6"

Auflösung 0,1 cm oder 0,1"

Geschlecht Männlich/Weiblich

Alter 7 bis 99 Jahre

TEMPERATUR

Betrieb 5° C - 45° C /
41° F - 113° F
bei 85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Storage -20° C - 60° C /
-4° F - 140° F
bei 85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Geschlecht Männlich/Weiblich

Alter 7 bis 99 Jahre

TEMPERATUR

Betrieb 5 °C - 45 °C /
41 °F - 113 °F
bei ≤85% relativer
Luftfeuchtigkeit

Storage -20 °C - 60 °C /
-4 °F - 140 °F
bei ≤85% relativer
Luftfeuchtigkeit

**Weitere Informationen**

Besuchen Sie unsere Websites (www.huger.de und www.oregonscientific.com) und erfahren Sie mehr über Ihr neues Gerät oder weitere Produkte von Oregon Scientific, wie zum Beispiel Digital-Kameras, Produkte für Gesundheit und Fitness, Projektions-Funkuhren, Wetterstationen und Kinderlerncomputer. Auf den Websites finden Sie auch Informationen, wie Sie unseren Kundendienst im Bedarfsfall erreichen können.



Machen Sie mit beim Umweltschutz. Führen Sie Verpackung, Batterien und das Produkt selbst nach Gebrauch den vorgeschriebenen Entsorgungseinrichtungen zu.