



LICHAAMSVETMONITOR met draadloze afstanddisplay (GR101)

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

	Inhoud
Inleiding	1
De Hoofdkenmerken	2
Om Te Beginnen	3
Het product uitpakken	3
Het plaatsen van de toestellen	3
Vooraleer u begint	4
De Gebruikersprofielen	4
Instellen van een gebruikersprofiel.....	4
Metingen op basis van het gebruikersprofiel.....	5
De geheugenmodus	6
Het wissen van het geheugen / wisselen van gebruikersprofiel	6
De Gastmodus	6
Andere Instellingen	7
De wekker	7
Waarschuwing zwakke batterijen ..	8
Terugstellen	8
Hoe De Lichaamsvetmonitor Werkt ..	8
Bodymassindex	9
Wat is de bodymassindex (BMI)?	9
Hoe interpreteert u de BMI....	9
Lichaamsvetpercentage	10

Wat is het lichaamsvetpercentage?	10
Hoe het lichaamsvet wordt gemeten	11
Hoe de lichaamsvetniveaus te interpreteren.....	11
Hoe het lichaamsvetpercentage fluctueert	12
Lichaamswater	12
Wat is lichaamswater?	12
Hoe de lichaamswaterniveaus te interpreteren.....	13
Omrekeningstabel Gewichten	14
Gids Voor Het Oplossen Van Problemen	14
Veiligheid En Onderhoud	15
Waarschuwingen	15
Technische Gegevens	16
Over Oregon Scientific	17



Inleiding

Wij danken u voor uw aankoop van deze Lichaamsvetmonitor van Oregon Scientific™ als het gezondheidsproduct van uw keuze. Uw GR101 lichaamsvetmonitor werd ontworpen om uw jarenlang trouwe dienst te bewijzen. De kenmerken zijn onder meer:

- Automatische berekening van het gewicht, de bodymassindex (BMI), het lichaamsvetpercentage en het percentage / gewicht van het lichaamswater
- Draadloze afstandmonitor met een reikwijdte van 8 meter en een grote LCD-display

- Gepatenteerde opstaptechnologie die automatisch de weegschaal aanschakelt wanneer u erop gaat staan (gastmodus)
- Geheugen voor een maximum van 4 verschillende profielen met de lichaamslengte en leeftijd van vier verschillende gebruikers (gastmodus beschikbaar)
- Geheugen voor een maximum van 30 eerdere metingen van het lichaamsgewicht, de BMI, de lichaamsvetpercentages en het percentage / gewicht van het lichaamswater

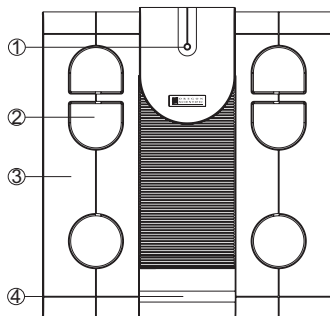
Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie betreffende de veiligheid en verzorging, en biedt u overzichtelijke, praktische instructies voor het gebruik van dit product. Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig en bewaar ze op een veilige plaats voor het geval u ze later nog moet inkijken.



De Hoofdkenmerken

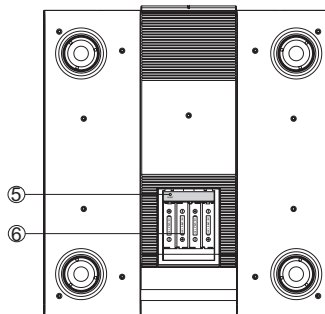
DE WEEGSCHAAL

Bovenaanzicht



1. LED-indicator
2. Metalen voetzolen
3. Weegschaalplatform
4. Handvat voor het dragen

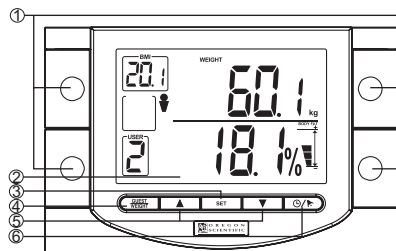
Onderaanzicht



5. Terugsteltoets
6. Batterijenvak

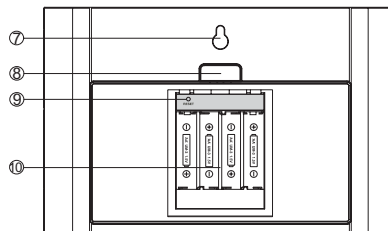
DE AFSTANDSMONITOR

Vooraanzicht



1. Gebruikersschakelaars
2. LCD-display
3. Insteltoets SET
4. Gast / gewichttoets
5. De toetsen ▲ / ▼
6. Horloge / wekkertoets

Achteraanzicht



7. Uitsparing voor het ophangen aan de muur
8. Toets batterijenvak
9. Terugsteltoets
10. Batterijenvak



Om Te Beginnen



WAARSCHUWING: Zwangere vrouwen en personen met ingeplante medische apparatuur zoals pacemakers worden aanbevolen de GR101 niet te gebruiken.

HET PRODUCT UITPAKKEN

Wanneer u het product uitpakt, moet u alle verpakkingsmateriaal goed bijhouden voor het geval u het toestel later nog moet verzenden of naar een hersteldienst brengen. In deze doos vindt u:

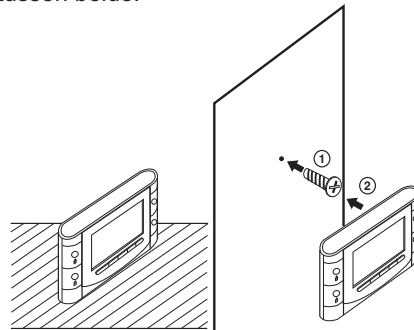
De weegschaal	Afstandmonitor
8x AA Batterijen	4x Tapijtvoetjes
Gebruiks-aanwijzingen	Garantiekart

HET PLAATSEN VAN DE TOESTELLEN

Om een goede signaalontvangst te verzekeren, moeten de weegschaal en de afstandmonitor binnen een straal van 8 meter van elkaar worden geplaatst.

Installatie van de afstandmonitor

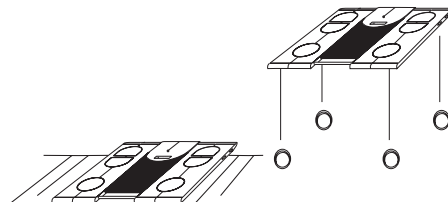
Plaats de afstandmonitor op een vlakke ondergrond of bevestig hem op een vlakke muur als hieronder aangegeven. Voor de beste resultaten moet hij binnen een straal van 8 meter van de weegschaal worden geplaatst. Voorkom obstructies zoals muren of meubilair tussen beide.



Plaatsing van de weegschaal

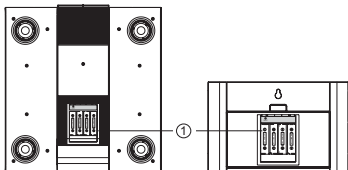
Voor de beste resultaten plaatst u de schaal op een vlakke, stevige ondergrond. Bevestig de geleverde tapijtvoetjes wanneer u de schaal op een tapijt gaat zetten..

OPMERKING Laat de weegschaal 5 secondenlang op de vloer staan zodat zij zich automatisch kan kalibreren.



VOORALEER U BEGINT

1. Zet de geleverde batterijen in de weegschaal en in de afstandmonitor.



2. Houd **SET** op de afstandmonitor ingedrukt om achtereenvolgens het onderstaande te selecteren:

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarde van elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ↗ om de instelling te verlaten.

- a. Gewichtseenheid: kg (kilogram), lb (pond) of st-lb (stone)
- b. 12- of 24-uurindeling
- c. Huidige uur
- d. Huidige minuten
- e. Huidige jaartal
- f. Aanduiding datum / maand of maand / datum
- g. Huidige maand
- h. Huidige datum



De Gebruikersprofielen

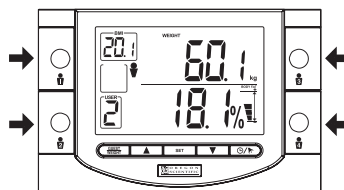
INSTELLEN VAN EEN GEBRUIKERSPROFIEL

In dit product kunt u de leeftijd, het geslacht en de lichaamslengte in het geheugen invoeren en opslaan voor een maximum van vier personen (gebruiker 1 tot 4) die de lichaamsvetmonitor regelmatig gebruiken.





OPMERKING U kunt de lichaamslengte en leeftijd niet in het geheugen opslaan wanneer de batterijen zwak zijn.

1. Op de afstandsmonitor wordt elke gebruiker voorgesteld door één van de vier gebruikersschakelaars. Druk op 1, 2, 3 of 4 om een gebruiker te selecteren.

OPMERKING Let erop dat u uw lichaamslengte en geboortedatum niet overheen een bestaand gebruikersprofiel van iemand anders opslaat.




2. Houd **SET** ingedrukt. De afstandmonitor vraagt u naar uw:

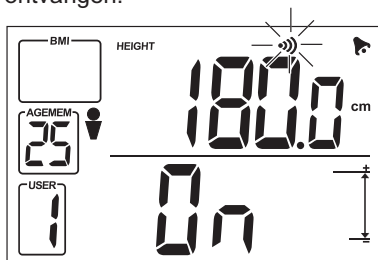
- a. Geslacht:  Man /  Vrouw
- b. Geboortemaand 
- c. Geboortjaar  icoon
- d. Hoogte:
 - In centimeter (cm) indien kg (kilogram) was geselecteerd.
 - In voet en inches indien lb (pond) of (st-lb) (stone) was geselecteerd.

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarde van elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ↗ om de instelling te verlaten.

METINGEN OP BASIS VAN HET GEBRUIKERSPROFIEL

Nadat u een gebruikersprofiel heeft ingesteld, is de GR101 in staat automatisch uw bodymassindex (BMI), lichaamsvetpercentage en lichaamswatergegevens te berekenen.

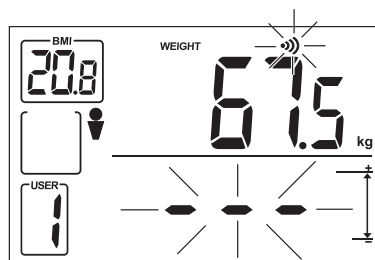
1. Druk op de gebruikersschakelaar (1 tot 4) waarin u uw gebruikersprofiel heeft geconfigureerd.
2. Uw profiel verschijnt op het scherm. Wanneer het ontvangsticoon  knippert en de LED-indicator op de weegschaal blank is, is de afstandmonitor klaar om de gegevens over uw gewicht te ontvangen.




3. Ga op de weegschaal staan. Sta stil terwijl de meting aan de gang is en de groene LCD-indicator op de weegschaal knippert.

OPMERKING Het is aangeraden met blote voeten op de schaal te staan. Omdat het elektrische signaal dat van de schaal naar de monitor wordt gestuurd geen metingen kan weergeven wanneer men sokken of schoenen draagt, worden alleen het gewicht en de BMI gemeten.

4. Uw gewicht en BMI verschijnen eerst op de afstandmonitor. Blijf stil staan tot de groene LED-indicator sneller knippert om de meting van uw lichaamsvet en -water te registreren.

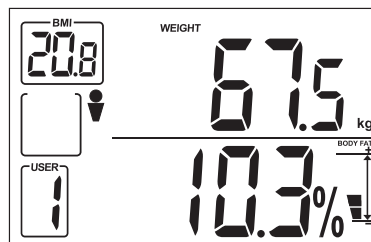


OPMERKING Indien  op de afstandmonitor wordt aangegeven, is de maximum laadcapaciteit van de weegschaal overschreden. Stap van de schaal af en probeer opnieuw met minder dan 150 kg gewicht.

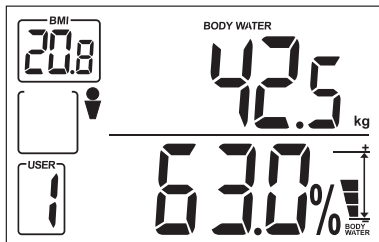
OPMERKING Indien u te lang wacht om op de weegschaal te gaan staan, kunnen de metingen niet correct worden opgenomen. Stap van de schaal af en volg deze instructies opnieuw.

5. Nadat de groene LED-indicator is gestopt met knipperen, wordt de meting van uw lichaamsvet en -water afwisselend op de afstandmonitor aangegeven.

Display van het gewicht, lichaamsvet en de BMI:



Display van het gewicht en percentage van het lichaamswater:



DE GEHEUGENMODUS

Met de geheugenmodus kan de GR101 automatisch de gegevens van tot 30 eerdere weegbeurten in het geheugen opslaan. Om eerdere gegevens voor een gebruiker met een profiel op de display te zien:

1. Druk op de Gebruikersschakelaar (1 tot 4) die overeenstemt met uw gebruikersprofiel.
2. Druk op \blacktriangle / \blacktriangledown om doorheen uw eerdere gegevens te verrollen. Het vak MEM geeft het opgeslagen gegeven dat u momenteel bekijkt aan.



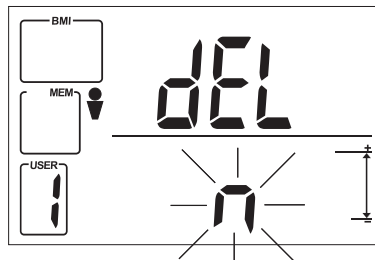
HET WISSEN VAN HET GEHEUGEN / WISSELEN VAN GEBRUIKERSPROFIEL

Wanneer u de gegevens over uw geboortedatum of lichaamslengte in uw gebruikersprofiel wijzigt, is het mogelijk dat eerder in het geheugen opgeslagen gegevens niet langer van toepassing zijn.

Als u veranderingen in een gebruikersprofiel aanbrengt, vraagt de afstandmonitor u bijgevolg of u uw eerder opgeslagen gegevens wilt wissen.

OPMERKING Indien u het geslacht van een gebruikersprofiel wijzigt, worden de eerdere metingen voor dat profiel automatisch gewist.

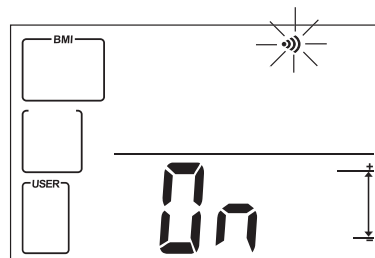
Druk op \blacktriangle / \blacktriangledown om \mathcal{Y} te selecteren voor het wissen van het geheugen of om \mathcal{N} te selecteren voor het behouden van het huidige geheugen. Druk op SET om te bevestigen.



De Gastmodus

Dankzij de gastmodus kunt u snel uw gewicht en BMI meten zonder dat het instellen van een gebruikersprofiel daarvoor nodig is. Let wel dat in deze modus geen gegevens in het geheugen kunnen worden opgeslagen.

1. Druk op Guest/Weight. Wanneer het ontvangsticoon \mathcal{W} knippert en de LED-indicator van de weegschaal blank is, is de afstandmonitor klaar om de informatie over uw gewicht te ontvangen.







2. Volg de Stappen 3 en 4 van het hoofdstuk **METINGEN OP BASIS VAN HET GEBRUIKERSPROFIEL**.

OPMERKING U kunt de onderstaande instructies in dit hoofdstuk overslaan wanneer u het niveau van uw lichaamsvet en -water niet wenst te kennen.

3. Wanneer de groene LED stopt met knipperen, vraagt de afstandmonitor u naar uw:

OPMERKING Druk op ▲ / ▼ om de waarden voor elk van de instellingen te veranderen. Druk op **SET** om te bevestigen. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ⏸ om de instelling te verlaten.

1. Geslacht:  man /  vrouw
 2. Geboortemaand 
 3. Geboortjaar  icoon
 4. Hoogte:
 - In centimeter (cm) indien kg (kilogram) was geselecteerd.
 - In voet en inches indien lb (pond) of (st-lb) (stone) was geselecteerd.
4. Wanneer u klaar bent verschijnen de metingen van uw lichaamsgewicht en -water afwisselend op de display van de afstandmonitor.




Andere Instellingen

DE WEKKER

De afstandmonitor is uitgerust met een wekker- en sluimerfunctie.

Instellen van de wekker

1. Druk op ⌚ / ⏸.
Het venster BMI geeft aan dat u nu in de wekkermodus bent. 
2. Om de wekkertijd in te stellen:
 - a. Houd **SET** ingedrukt.
 - b. Druk op ▲ / ▼ om het uur en de minuten in te stellen. Druk op **SET** om te bevestigen.
3. Om de wekker aan / uit te schakelen drukt u op ▲ / ▼. Wanneer de wekker is aangeschakeld verschijnt het icoon ⏸ op de display.
4. Druk op eender welk ogenblik op ⌚ / ⏸ om terug te keren naar de gewone horlogedisplay.

De sluimerfunctie

Wanneer de wekker rinkelt:

- Druk op ⌚ / ⏸ om de wekker / sluimerfunctie uit te schakelen.
- Druk op eender welke andere toets om de wekker tijdelijk 8 minutenlang te stoppen (het icoon **SNOOZE** ⏸ verschijnt.)

WAARSCHUWING ZWAKKE BATTERIJEN

De weegschaal

De LED-indicator functioneert tevens als een waarschuwingsindicator. Wanneer u op de weegschaal gaat staan, wijzen de volgende LED-kleuren op:

- Groen - voldoende batterijniveau.
- Geel - laag batterijniveau. Vervang de batterijen.
- Rood - foutmelding voor de weegschaal. Raadpleeg het hoofdstuk **GIDS VOOR HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN** voor meer informatie.

De afstandmonitor

De LCD-display geeft ook de waarschuwingsymbolen voor zwakke batterijen aan in zowel de weegschaal als de afstandmonitor:



De batterijen in de afstandmonitor zijn zwak.



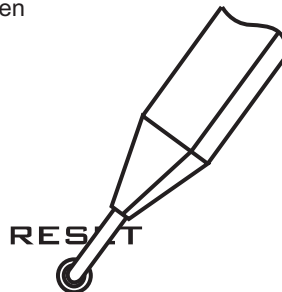
De batterijen in de weegschaal zijn zwak.

TERUGSTELLEN

De toets **RESET** wordt gebruikt wanneer het product niet volgens de verwachtingen functioneert (bijvoorbeeld wanneer de afstandmonitor de weegschaal niet kan waarnemen) of wanneer nieuwe batterijen zijn ingezet. Dit stelt alle instellingen terug naar de oorspronkelijke fabrieksinstellingen.

Zowel de weegschaal als de afstandmonitor hebben in het batterijenvak een gaatje met een toets **RESET**.

Gebruik een voorwerp met een stompe punt zoals een papierclip om in het gaatje te drukken.



OPMERKING De tijdinformatie wordt uit het geheugen gewist wanneer de toets **RESET** van de afstandmonitor wordt ingedrukt. Alle andere waarden, zoals datum en maand, blijven bewaard.



Hoe De Lichaamsvetmonitor Werkt

Wanneer u op de weegschaal gaat staan wordt uw gewicht gemeten. De GR101 is bovendien in staat automatisch uw bodymassindex (BMI) en lichaamsvetpercentage te berekenen, die twee internationaal erkende indicatoren van de gezondheidstoestand en het zwaarlijvigheidsniveau zijn.

Het gewicht alleen volstaat niet als indicator voor de gezondheidstoestand, omdat het geen onderscheid maakt tussen spieren, weefsels, beenderen en vet. Daardoor komt het dat, wanneer een persoon minder gaat wegen, dit het resultaat kan zijn van een verlies aan spiermassa of lichaamswater doch geen vet. Teneinde een beter inzicht in de compositie van uw lichaam en huidige gezondheidstoestand te krijgen, moeten zowel de BMI als het lichaamsvetpercentage in het oog worden gehouden.

Wanneer de BMI of het lichaamsvetpercentage individueel worden gemeten geven zij evenmin een volledig beeld van uw gezondheidstoestand. Bodybuilders hebben bij voorbeeld vaak een hoge BMI (wat als zwaarlijvig zou kunnen worden beschouwd) maar een laag lichaamsvetpercentage (wat als gezond zou kunnen worden beschouwd). De BMI houdt in dit geval geen rekening dat het extra gewicht van de spieren en het lichaamswater komt en niet van vet. Omgekeerd kan een zeer mager persoon een laag lichaamsvetpercentage hebben (wat als gezond zou kunnen worden beschouwd) en een veel te laag BMI (wat als ongezond zou kunnen worden beschouwd). Dit betekent dat de gezondheidstoestand van die persoon gevaarlijk blijft, ondanks het lage lichaamsvetpercentage.

OPMERKING Raadpleeg altijd uw arts vooraleer u aan een nieuw dieet of programma voor lichaamsbeweging begint.

BODYMASSINDEX

Wat is de bodymassindex (BMI)?

De bodymassindex (BMI) is een wijd verbreide internationale norm die de verhouding lichaamslengte / lichaamslengte meet om zwaarlijvigheid te bepalen. De BMI wordt als volgt berekend:

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

OPMERKING: Verwijs naar de **OMREKENINGSTABEL GEWICHTEN** om de verschillende gewichtseenheden om te rekenen.





Uw BMI is slechts een algemene indicator van uw gezondheidstoestand. De nauwkeurigheid van de berekening is afhankelijk van uw lichaamsbouw en -compositie. Raadpleeg uw arts om meer te weten over uw huidige gezondheidstoestand.

OPMERKING De BMI mag bij de volgende groepen niet als richtlijn voor gezondheidsrisico's worden gebruikt:

Groep	Reden
Kinderen / tieners	De BMI-normen zijn uitsluitend op de lichaamslengten van volwassenen gebaseerd.
Atleten en bodybuilders	De BMI maakt geen onderscheid tussen vet en spiermassa, waardoor de berekening onnauwkeurig wordt bij personen met een hoge spiervolumes.
Zwangere en borstvoedende vrouwen	Deze groep genereert op natuurlijke wijze hoge vetreserves als onderdeel van de zwangerschap.
Personen ouder dan 65 jaar	Vetreserves hebben de natuurlijke neiging hoger te zijn bij oudere personen.

Hoe interpreteert u de BMI

Vergelijk de resulterende BMI-waarde met de onderstaande tabel om uw huidige gezondheidstoestand te bepalen.

Indicatie van de gezondheidstoestand	BMI-waarde	Beschrijving
Onder het normale gewicht 	Minder dan 20,0	Uw huidige lichaamsgewicht is onder het gemiddelde. Werk aan een gezonde, regelmatige voedselinname en een routine voor uw lichaamsbeweging om uw gezondheid op te bouwen tot het aanbevolen niveau.
	*Aziatische BMI: minder dan 18,5	
Aanbevolen 	20,0 - 25,0	Uw gezondheidstoestand is op het aanbevolen niveau. Houd uw evenwichtige voeding & lichaamsbeweging vol om uw huidige gezondheidstoestand te blijven behouden.
	*Aziatische BMI: 18,5 - 23,0	
Zwaarlijvig 	25,1 - 29,9	Uw lichaamsgewicht is waarschijnlijk boven het gemiddelde. Doe meer aan lichaamsbeweging en plan een dieet om uw risico op ernstige aandoeningen te verminderen.
	*Aziatische BMI: 23,1 - 29,9	
Extreem zwaarlijvig 	30,0 of hoger	Op dit niveau loopt u gevaar voor hartaandoeningen, een hoge bloeddruk en andere ernstige ziekten. Raadpleeg uw arts voor het opstellen van een geschikt fitnessprogramma en dieet.
	*Aziatische BMI: 30,0 of hoger	

OPMERKING Aziaten hebben een afzonderlijk BMI-bereik doordat hun lichaamsbouw verschillend is.

- The Weight Loss Research Center (Onderzoekscentrum voor gewichtsverlies).
- MyDr. (www.mydr.com.au)

Referenties:

- Jequier, E. (1987), Energy, obesity and body weight standards (Energie, zwaarlijvigheid en normen voor het lichaamsgewicht.)
- American Journal of Clinical Nutrition (Amerikaans tijdschrift voor klinische voeding), 45, 1035-1047.
- Japan Society for the Study of Obesity (Japanse Vereniging voor de Studie van Zwaarlijvigheid).

LICHAAMSVETPERCENTAGE

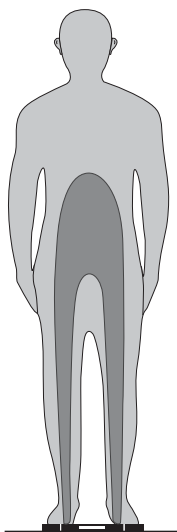
Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is een meting van het totale percentage van vet in uw lichaam. Als u bijvoorbeeld 70 kg weegt en uw lichaamsvetpercentage 15% bedraagt, betekent dit dat u 10,5 kg vet ophoudt. Het overige gewicht is samengesteld uit spieren, beenderen, weefsels en water.

Bij zwaarlijvige mensen houdt niet alleen het gewicht maar ook het overtollige vet een gevaar voor de gezondheid in. Omdat het lichaam is opgebouwd uit elementen van verschillende dichtheden, kan het gewicht of de BMI niet nauwkeurig aangeven hoeveel overtollig vet iemand nu ophoudt. Twee personen met hetzelfde gewicht en dezelfde BMI kunnen bijvoorbeeld een heel verschillende lichaamsbouw hebben. De ene kan overtollig vet ophouden terwijl de andere een voor de regeling van de lichaamsfuncties aanvaardbaar vetpercentage heeft. Daarom is de meting van het lichaamsvetpercentage doeltreffender voor de beoordeling van uw huidige gezondheidstoestand.

OPMERKING Een bepaald vetpercentage is nodig voor de goede regeling van de lichaamsfuncties, omdat het helpt de lichaamstemperatuur constant te houden en orgaanweefsels isoleert.

Hoe het lichaamsvet wordt gemeten



BIA voet-naar-voet meetdiagram

De GR101 gebruikt de methode bioelektrische impedantie-analyse (BIA) om het lichaamsvet te meten. Deze methode is volledig veilig en wordt in de geneeskunde reeds veel gebruikt. Het principe van de BIA is als volgt: de GR101 stuurt doorheen uw lichaam een laag, onschadelijk elektrisch signaal, dat vrij door vloeistoffen kan vloeien maar niet door vet. Op deze wijze kan het toestel

de weerstand dat het signaal ondervindt meten en deze meting (samen met de leeftijd, lichaamslengte en het gewicht van de persoon) gebruiken om het lichaamsvetpercentage te berekenen.

Hoe de lichaamsvetniveaus te interpreteren

Vergelijk de resulterende waarde van uw lichaamsvetpercentage met de onderstaande tabel om uw huidige gezondheidstoestand te bepalen.

VOLWASSEN MANNEN

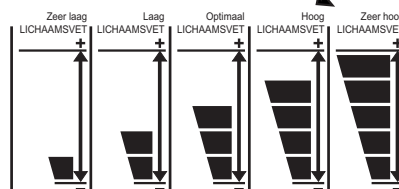
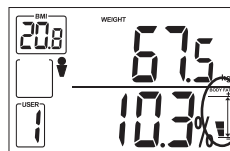
Lichaamsvetniveau	Leeftijdscategorie in jaren			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Zeer hoog	> 28%	>29%	>30%	>31%
Hoog	22 - 28%	23 - 29%	24 - 30%	25 - 31%
Normaal	11 - 21%	12 - 22%	13 - 23%	14 - 24%
Laag	6 - 10%	7 - 11%	8 - 12%	9 - 13%
Zeer laag	< 6%	< 7%	<8%	< 9%

VOLWASSEN VROUWEN

Lichaamsvetniveau	Leeftijdscategorie in jaren			
	< 30	30 - 39	40 - 49	> 49
Zeer hoog	> 32%	>33%	>34%	>35%
Hoog	26 - 32%	27 - 33%	28 - 34%	29 - 35%
Normaal	15 - 25%	16 - 26%	17 - 27%	18 - 28%
Laag	12 - 14%	13 - 15%	14 - 16%	15 - 17%
Zeer laag	< 12%	< 13%	<14%	< 15%

Lichaamsvetniveau	Verklaring
Zeer hoog	Een vetpercentage op dit niveau geeft aan dat de persoon zeer zwaarlijvig is en ernstige gezondheidsrisico's loopt. Personen die dit vetniveau langdurig aanhouden lopen gevaar voor hypertensie, hartaandoeningen en diabetes. Raadpleeg uw arts voor het opstellen van een programma voor gewichtsverlies en lichaamsbeweging over een lange termijn.
Hoog	De persoon is waarschijnlijk zwaarlijvig. Nauwlettende toepassing en bijhouden van een dieet en lichaamsbeweging is aanbevolen.
Optimaal	Dit is het ideale niveau van lichaamsvet voor de gemiddelde persoon.
Laag	Dit is een gewenste lichaamsvetniveau voor atleten. Voor andere personen moet een regelmatig dieet worden overwogen om het evenwicht van de lichaamsbouw te herstellen.
Zeer laag	Het lichaamsvetniveau is te laag. Raadpleeg een arts voor advies.

Naast de display van uw lichaamsvetpercentage, geeft de GR101 u een indicatie van het lichaamsvetniveau op het LCD-scherm aan om u te helpen met de onmiddellijke beoordeling van uw lichaamsvetniveau zonder naar de bovenstaande tabel te verwijzen.



Referenties:

1. **Robert M. Ross, Andrew S. Jackson: Exercise concepts, calculations, and computer applications** (Concepten van lichaamsbeweging, berekeningen en computertoepassingen). Carmel, Ind.: Benchmark Press, 1990

Hoe het lichaamsvetpercentage fluctueert

Wij raden u aan een tijdspanne te bepalen voor het meten van uw lichaamsvet, waarin u de metingen telkens in dezelfde omstandigheden uitvoert. Het hydraatniveau van het lichaam is het meest stabiel in de late namiddag, vlak voor het avondmaal. Gelieve er rekening mee te houden dat vele factoren het lichaamsvetniveau van een individu kunnen veranderen, onder meer alcoholgebruik, baden, sporten, ontwaken, eten, koorts en ziekte.

LICHAAMSWATER

Wat is lichaamswater?

Het totaal van het lichaamswater is de hoeveelheid water dat ons lichaam ophoudt en tussen 50 en 70% van

ons totale lichaamsgewicht bedraagt. In het algemeen hebben mannen een hoger watergewicht dan vrouwen omdat hun spiermassa groter is. Atleten hebben eveneens 5 tot 8% meer lichaamswater door hun grotere spiermassa. Het behouden van een correct lichaamswaterniveau is zeer belangrijk voor het in stand houden van een goede gezondheid. Het speelt een belangrijke rol in de regeling van de lichaamstemperatuur, de uitdrijving van afvalstoffen uit het lichaam, het celmetabolisme en het vochtig houden van de huid en weefsels.

OPMERKING Het lichaamswaterniveau van een persoon kan in de loop van een dag 2 kg fluctueren.

OPMERKING Personen onder invloed van alcohol, geneesmiddelen, waterzucht of zware sport kunnen een lager dan normaal lichaamswaterniveau vertonen door dehydratie.

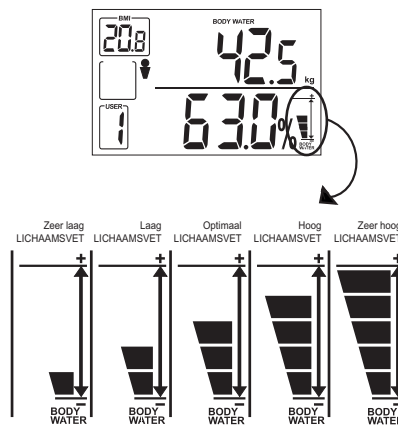
Hoe de lichaamswaterniveaus te interpreteren

Vergelijk de resulterende waarde van uw lichaamswaterpercentage met de onderstaande tabel om uw huidige lichaamswaterniveau te bepalen.

Lichaamswaterniveau	Man	Vrouw
Hoog	> 70%	> 65%
Enigszins hoog	65 - 70%	60 - 65%
Normaal	53 - 65%	50 - 60%
Enigszins laag	48 - 53%	48 - 50%
Laag	< 48%	< 48%

Lichaamswaterniveau	Advies
Hoog	Raadpleeg uw arts voor advies.
Enigszins hoog	Let op uw dagelijkse waterinname.
Normaal	Dit is het ideale lichaamswaterniveau.
Enigszins laag	Drink meer water voor een goede hydratering.
Laag	Raadpleeg uw arts voor advies.

De GR101 geeft een indicatie van het lichaamswaterniveau op het LCD-scherm aan om u te helpen met de onmiddellijke beoordeling van uw lichaamswaterniveau zonder de tabel dat u de bovenstaande tabel hoeft te raadplegen.





Omrekeningstable Gewichten

Einheid	Benaming	Omrekening
kg	Metrieke kilogram	1 kg = 2,20 lb 1 kg = 0,16 st-lb
lb	Engelse pond	1 lb = 0,45 kg 1 lb = 0,07 st-lb
st-lb	Engelse stonepond	1 stone = 14,0 lb 1 stone = 6,35 kg



Gids Voor Het Oplossen Van Problemen

Dit hoofdstuk omvat een lijst van frequent gestelde vragen over problemen die u met uw lichaamsvetmonitor zou kunnen ondervinden. Indien het product niet werkt zoals u denkt dat het zou moeten werken, controleert u de onderstaande lijst vooraleer u een hersteldienst contacteert.

Symptoom	Controleer	Oplossing
De display van de afstandmonitor is blank of duister.	De batterijen zijn zwak of leeg.	Vervang door nieuwe batterijen (→ p. 3).
De metingen lijken onnauwkeurig.	De batterijen zijn verkeerd ingezet.	Zet de batterijen correct in (→ p. 3).
	De weegschaal staat op een oneffen ondergrond of op een tapijt.	Gebruik de geleverde tapijtvoetjes of plaats de weegschaal op een vlakke, effen en harde ondergrond.

Symptoom	Controleer	Oplossing
De metingen lijken onnauwkeurig.	U draagt sokken of schoenen.	Verwijder uw schoenen, kousen en andere zware accessoires vooraleer u op de weegschaal gaat staan.
	Het geslacht, de geboortedatum of de lichaamslengte is verkeerde ingevoerd.	Stel uw gebruikersprofiel opnieuw in door de correcte gegevens in te voeren.
	De metingen verschillen op korte tijd.	Het lichaamsvet fluctueert doorheen de dag, dit is normaal.
De weegschaal geeft tijdens het wegen  aan.	De weegschaal is overbelast.	Het maximum gewicht is 150 kg. Verwijder het gewicht van de weegschaal.
Het gewicht verschijnt niet op de display.	Probeer opnieuw te wegen.	Wacht tot het ontvangsticoon is verschenen.
Err 1 wordt op de display aangegeven.	Het gewicht is niet gelijk over over de weegschaal verdeeld of onstabiel.	Let erop dat u stil blijft staan en dat de weegschaal op een vlakke ondergrond staat. Gebruik de tapijtvoetjes wanneer de weegschaal op een tapijt of oneffen ondergrond staat.
Err 2 wordt op de display aangegeven.	U bent te vroeg op de weegschaal gaan staan.	Gastgebruikers moeten wachten tot het LCD blank is vooraleer ze op de weegschaal gaan staan. Gebruikers met een profiel moeten wachten tot  op de display is verschenen.

Symptoom	Controleer	Oplossing
Err 3 wordt op de display aangegeven.	De weegschaal is niet goed gekalibreerd.	Til de weegschaal op en plaats ze weer op de grond zodat ze zich automatisch kan kalibreren.



Veiligheid En Onderhoud

HET ONDERHOUD VAN UW LICHAAMSVETMONITOR

Om het maximum voordeel uit dit product te kunnen halen moet men de volgende richtlijnen naleven.

	Maak schoon met een vochtige doek. Gebruik nooit bijtende of schurende schoonmaakproducten.
	Probeer dit product nooit zelf te herstellen. Contacteer de verdeler of een gekwalificeerde hersteldienst wanneer het product moet worden hersteld.
	Bewaar de weegschaal niet in rechtopstaande positie.
	Plaats geen voorwerpen op de weegschaal of afstandmonitor.
	Stel het product niet bloot aan extreme krachten, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid.
	Laat de schaal na een plotse verandering in de omgeving (bijv. van buiten naar een kamer met airconditioning) minstens 30 minuten rusten.

VEILIGHEIDSVOORZORGEN

Gelieve de onderstaande veiligheidsvoorzorgen in acht te nemen bij het opstellen en gebruik van uw lichaamsvetmonitor.

	Dompel het product nooit onder in water en plaats het niet op een natte ondergrond.
	Houd het product uit de buurt van warmtebronnen zoals radiatoren, fornuizen en verwarmingstoestellen.
	Gebruik de weegschaal niet op een oneffen ondergrond.
	Gebruik de (geleverde) tapijtfootjes wanneer u de weegschaal op een tapijt gaat plaatsen.



Waarschuwingen

Dit product werd volgens de hoogste kwaliteitsnormen ontworpen en vervaardigd. Het werd ontworpen om u jarenlang trouwe dienst te kunnen bewijzen, op voorwaarde dat u het correct gebruikt en onderhoudt. Om uw veiligheid te garanderen en de gebruiksduur van het toestel zo lang mogelijk te houden, moet u de onderstaande voorzorgsmaatregelen in acht nemen:

OVER HET TOESTEL



WAARSCHUWING: Het gebruik van dit GR101 toestel is niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of personen met ingeplante medische apparatuur zoals pacemakers.

- De GR101 is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en mag niet worden gebruikt voor diagnosestelling in ziekenhuizen.
- De metingen van de BMI, het lichaamsvetpercentage en de lichaamswaterberekening mogen uitsluitend worden beschouwd als approximatieve indicatie van uw gezondheidstoestand. Raadpleeg uw arts voor een volledige en grondige evaluatie.
- De metingen van het lichaamsvetpercentage en de bodymassindex zijn minder nauwkeurig bij atleten, bodybuilders, kinderen, tieners en personen ouder dan 65 jaar wegens de verschillen in lichaamsbouw. Dit neemt echter niet weg dat dit toestel personen uit de bovenstaande categorieën kan helpen met het bijhouden van de tendensen van hun lichaamsvetniveau over langere periodes.
- Vloeistoffen, vocht en vreemde voorwerpen - stop nooit voorwerpen in en mors geen vloeistoffen op het product, omdat dit elektrocutie kan veroorzaken en het toestel kan beschadigen. Dompel het toestel niet onder in water.
- De technische gegevens zijn zonder verdere berichtgeving voor wijzigingen vatbaar.
- De reproductie van dit document is verboden zonder de toestemming van de fabrikant.
- Wegens beperkingen van de druktechnieken is het mogelijk dat de displays in deze gebruiksaanwijzing enigszins verschillen van de werkelijke displays.

ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

- Lees alle waarschuwingen en instructies en neem ze in acht. De inhoud van deze gebruiksaanwijzingen is zonder verdere berichtgeving vatbaar voor wijzigingen. De figuren en displayvoorbeelden zijn uitsluitend bedoeld als referentie en kunnen een weinig van de werkelijke displays verschillen.
- De batterijen - het omgekeerd inzetten van de batterijpolen kan het product beschadigen. Verwijder de batterijen wanneer u de lichaamsvetmonitor lange tijd niet gaat gebruiken.



Technische Gegevens

WEEGSCHAAL

Afmetingen	H50 x B315 x D340 mm
Gewicht	1,8 kg (batterijen niet inbegrepen)
Batterijen	4 batterijen van het type LR06 / AA / UM-3 1,5 V
Energiebesparing	Schakelt automatisch uit na 5 - 10 seconden

DE AFSTANDMONITOR

Afmetingen	H120 x B186 x D33 mm
Gewicht	380 g (batterijen niet inbegrepen)
Batterijen	4 batterijen van het type LR06 / AA / UM-3 1,5 V

HET WEGEN

Mechanisme	4 laadcellen met rekmeters
Eenheden	kilogram (kg) / pond (lb) / stonepond (st-lb)
Maximum	150 kg
Resolutie	0,1 kg

METING VAN HET LICHAAMSVET

Mechanisme	6 geleidende kussens
Reikwijdte	5 - 75%
Resolutie	0,1%
Geslacht	Man / vrouw
Leeftijd	7 tot 99 jaar

BMI-METING

Reikwijdte	1,8 - 50 kg/m ²
------------	----------------------------

LICHAAMSLENGTE

Eenheid	centimeter (cm) / voet (') en inch (")
Reikwijdte	80,0 - 230,0 cm
Resolutie	0,1 cm
Geslacht	Man / vrouw
Leeftijd	7 tot 99 jaar

TEMPERATUUR

Werking	5 - 45° C bij ≤ 85% relatieve vochtigheid
Bewaring	-20 - 60° C bij ≤ 85% relatieve vochtigheid



Over Oregon Scientific

Bezoek onze webstek (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw lichaamsvetmonitor en andere producten van Oregon Scientific™ zoals digitale foto toestellen, telefoons, radioweekers en weerstations. De webstek omvat tevens contactinformatie over onze klantendienst, voor het geval u ons nodig heeft.



Help ons het milieu te beschermen. Recycleer de verpakking, de batterijen en het product wanneer u ze niet langer nodig heeft.