rossmax

Körperfettmessgerät aus Glas mit Waage

Kuhn und Bieri AG
Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex

Sägestrasse 75, 3098 Köniz
Telefon 0848 10 20 40, Fax 031 970 0171, info@kuhnbieri.ch
www.kuhnbieri.ch

Modell:
WF260

DE

Bedienungsanleitung

OBNL_IB_WF260_EN_SW_ver1516
IWOWF260XXXXXXXXX

Hersteller: Rossmax Swiss GmbH
Tramstrasse 16, CH-9442 Berneck, Switzerland
www.rossmax.com

www.rossmax.com

6. Masseinheit

- Das Display zeigt „0.0", drücken Sie die Taste (x) um die gewünschte Masseinheit auszuwählen (kg = Kilogramm / lb = Pfund (USA) oder st-lb = Pfund (GB))

Das Gerät ist nun betriebsbereit und Sie können jetzt mit Ihrer Körperanalyse beginnen. Bitte steigen Sie erst dann auf das Gerät, wenn die Anzeige 0.0 kg erschienen ist. Wenn keine weiteren Aktivitäten erfolgen, schaltet sich das Display automatisch aus. Ihre persönlichen Daten werden gespeichert.

7. Körperanalyse

1. Schalten Sie das Display ein:

- Drücken Sie die Taste **SET**,um das Display einzuschalten.

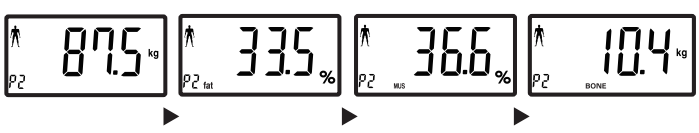
2. Wählen Sie eine Nummer für persönliche Daten:

- Drücken Sie auf die Taste ▼ oder ▲ um die Nummer für Ihre persönlichen Daten zu wählen.

3. Daraufhin werden die gewählten persönlichen Daten nach "0.0 kg" angezeigt. Das Gerät ist bereit und Sie können jetzt mit Ihrer Körperanalyse beginnen.

4. Steigen Sie vorsichtig barfuß auf die Edelstahlstreifen (Elektroden) auf der Messplattform der Körperfettwaage und bleiben Sie still stehen.

Zuerst erscheint auf der oberen Anzeige Ihr Gewicht. Anschließend wird in der unteren Anzeige angezeigt, während die Analyse 0 0 0 0 erfolgt. Einige Sekunden nach Abschluss der Messung werden Ihre gemessenen Werte (Körperfett in %, Muskelmasse in %, Knochenmasse in kg, Körperflüssigkeitanteil, BMR und BMI) alternierend zweimal Mal in Folge angezeigt. Nach einigen Sekunden schaltet sich das Glasdisplay automatisch aus.



8. Gewichtsfunktion (nur Gewichtsmessung)

1. Tippen Sie die Waage vorsichtig an, das Gerät stellt sich von selbst ein.
2. Das Display zeigt „0.0 kg". Das Gerät ist nun für die Messung bereit. Stehen Sie nicht auf das Gerät, bevor „0.0 kg" angezeigt wird.
3. Steigen Sie auf die Waage. Bleiben Sie auf der Plattform still stehen und halten Sie sich nicht fest.
4. Nachdem sich die Waage stabilisiert hat, wird Ihr Gewicht 6-10 Sekunden lang stetig angezeigt. Anschließend schaltet sich das Display automatisch aus.

9. Fehlermeldungen

"LO": Batterien sind leer - bitte Batterien mit dem richtigen Batterietyp ersetzten (3 x AAA).

"Err":
1. Füße sind nicht barfuß, daher kann Körperfettmessung nicht erfolgen.
2. Sie sind vor Abschluss des Körperfett-Analyseverfahrens vom Gerät gestiegen.
3. Sie haben für die Körperfettmessung nicht auf den Elektroden gestanden.
4. Die Fusssohlen sind nicht sauber, z. B. durch Fußschweiß usw. und stören daher die Körperfettmessung.

"O-Ld": Das Gewicht überschreitet die maximale Kapazität von 180 kg. Bitte entfernen Sie sofort die kritische Last, um eine Beschädigung der Wägezelle zu vermeiden.

"C" : Nachdem das Display „0.0kg" anzeigt, tippen Sie die Waage nochmals an

1. Sicherheitsrichtlinien

- Nicht für Personen mit elektronischen Implantaten geeignet (Herzschrittmacher etc.).
- Stellen Sie das Körperfettmessgerät aus Glas mit Waage auf eine ebene und feste Fläche (Kacheln, Hartholzfußboden usw.), um eine Fehlmessung auf einem Teppichboden zu vermeiden
- Achtung - Rutschgefahr! Stellen Sie sich nicht mit nassen Füßen auf das Körperfettmessgerät aus Glas mit Waage oder auf eine glatte Oberfläche der Wägeplattform

2. Nützliche Informationen

Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein einfacher Index aus Größe und Gewicht, der häufig verwendet wird, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Der BMI verwendet die folgende einfache Formel, um das Verhältnis zwischen dem Gewicht und der Größe einer Person zu beschreiben.

BMI = Gewicht (kg) / Größe (m) / Größe (m)

BMI	Einteilung nach WHO
Weniger als 18,5	Untergewichtig
18,5 oder mehr und weniger als 25	Normal
25 oder mehr und weniger als 30	Übergewichtig
30 oder mehr	Fettleibig

Was ist der Körperfettprozentsatz?

Der Körperfettanteil wird als die Menge des gespeicherten Fetts als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angezeigt. Es gibt keine allgemein anerkannten festen Werte, da diese beträchtlich nach Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter variieren.

Körperfett ist für grundlegende Körperfunktionen wesentlich. Es schützt Organe, polstert Gelenke, reguliert die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiereserve.

Mit Ausnahme von Leistungssportlern wird für Frauen ein Mindestkörperfettanteil von 10% bis 13% und für Männer von 10% bis 13% als erforderlich betrachtet. Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind häufig die Hauptursache für diese Krankheiten. Es besteht eine offensichtliche direkte Beziehung zwischen Übergewicht und Bewegungsmangel.

Recommended Body Fat Ranges

Geschlecht	Alter	Zu wenig fett	Normal	Zu viel Fett	Fettleibig
Weiblich	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Männlich	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Entnommen aus Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

Körperfettschwankungen im Verlaufe eines Tages

Der Flüssigkeitsgehalt im Körper kann die Körperfettmessungen beeinträchtigen. Die Messungen sind normalerweise am frühen Morgen nach dem Aufwachen am höchsten, da der Körper nach einer langen Nachtruhe leicht austrocknet. Die genauesten Messungen werden erzielt, wenn die Körperfettmessungen zur gleichen Tageszeit unter gleichbleibenden Bedingungen erfolgen.

Was ist der Körperflüssigkeitanteil?

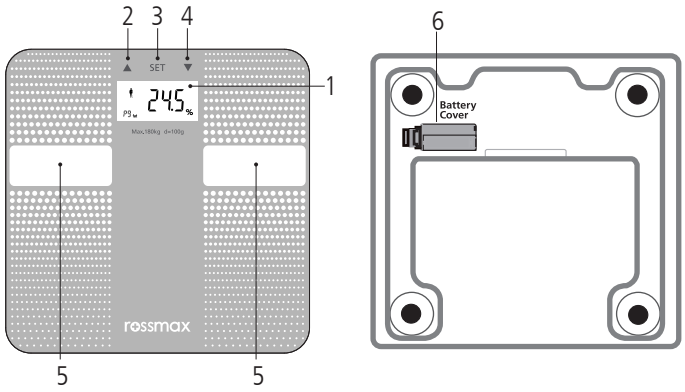
Der Körperflüssigkeitanteil ist die gesamte Flüssigkeit in einem menschlichen Körper in einer Prozentzahl relativ zum Gewicht der Person. Ca. 50-60% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Wasser spielt eine vitale Rolle für viele Prozesse des Körpers ob in Zellen oder in Organen.

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Wasseranteils gewährleistet effiziente Körperfunktionen und reduziert das Risiko von damit verbundenen gesundheitlichen Problemen.

Was ist die Stoffwechselrate (Basal Metabolic Rate – BMR)?

Ungeachtet Ihrer Täglichen Aktivitäten, ein Minimum an Kalorien ist nötig um die körperlichen Funktionen zu erhalten. Der Ruhe-Stoffwechsel zeigt an, welche Anzahl an Kalorien benötigt wird um den Körper mit genügend Energie zu versorgen, damit die minimalen Körperfunktionen gewährleistet sind.

3. Bezeichnung/Funktion der Teile



1. LCD-Anzeige
2. Aufwärtspfeil-Taste
3. SET-Taste
4. Abwärtspfeil-Taste
5. Elektroden
6. Batteriefachabdeckung

4. LCD-Anzeige

	Geschlechtsanzeige
age	Altersanzeige
fat	Körperfettanteil
MUS	Muskelanteil
BONE	Knochenmasse
water	Körperflüssigkeitanteil
KCAL	Stoffwechselrate (BMR)
BMI	Body-Mass-Index (BMI)

5. Vorbereitungen vor dem Gebrauch

- Isolierfolie herausziehen

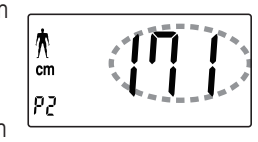
6. Persönliche Daten einstellen

1. Eine Nummer für persönliche Daten wählen
- Die Taste **SET** drücken
- Die Taste ▼ ▲ um eine Nummer für persönliche Daten zu wählen (no.PO~P9)
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

2. Stellen Sie das Geschlecht ein
- Die Taste ▼ ▲ drücken, um das Geschlecht zu ändern
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

3. Stellen Sie das Alter ein
- Die Taste ▼ ▲ drücken, um das Alter zu ändern
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken

4. Stellen Sie die Größe ein
- Die Taste ▼ ▲ drücken, um die Größe zu ändern
- Zur Bestätigung die Taste **SET** drücken



5. Führen Sie eine Messung durch
- Das Display zeigt „0.0 kg"