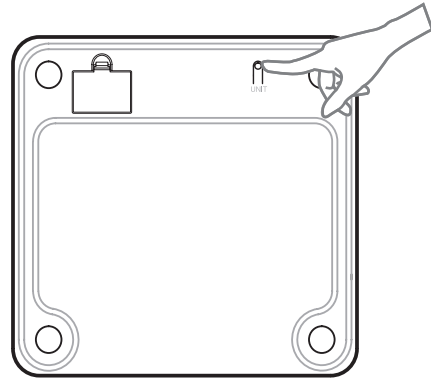


## Eenheidsschakelaar

1. De knop voor de eenheidsschakelaar bevindt zich aan de onderkant van de weegschaal.
2. Druk op de eenheidsschakelaar om de gewenste eenheid te selecteren van "kg" (kilo gram) tot "lb" (pond) of "公斤" (kilo gram) wanneer het scherm "0,0" weergeeft.



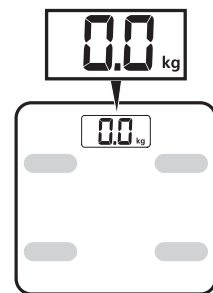
## Een meting uitvoeren

### Stap 1



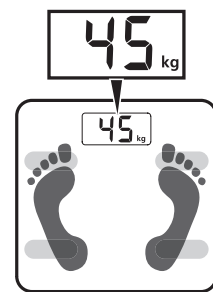
Plaats de weegschaal op een harde en vlakke vloer, vermijd een zachte ondergrond zoals een tapijt of mat. Raadpleeg de sectie "Gegevensoverdracht via Bluetooth" voor het eerste gebruik.

### Stap 2



Zet de APP van de smartphone aan, stap voorzichtig op de weegschaal en ze wordt automatisch ingeschakeld. Op het LCD-scherm verschijnt 0,0 kg (lb) (公斤) en het Bluetooth-symbool. Het Bluetooth-symbool ( ) gaat branden op het scherm na een succesvolle verbinding met de smartphone, zo niet, ziet u ( ) en dan worden de volgende meetwaarden (max. 10 meetwaarden) tijdelijk opgeslagen in het apparaat en automatisch doorgestuurd naar de APP tot de volgende succesvolle verbinding.

### Stap 3



Stap voorzichtig met blote voeten op het meetplatform op de elektroden (roestvrijstalen zone) van de monitor en blijf stilstaan tot de gemeten waarde stopt met knipperen na voltooiing van de meting.

### Stap 4

De gemeten waarde (gewicht) knippert twee keer en wordt vergrendeld op het LCD-scherm. Controleer uw gemeten waarden (lichaamsgewicht, lichaamsvet in %, spieren in %, visceraal vetniveau, BMR en BMI) via de APP.

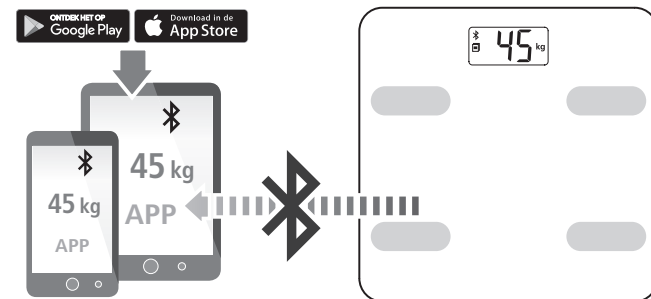
### Opmerking:

1. Ga niet op de monitor staan voordat 0,0 kg verschijnt. Zonder verdere activiteit schakelt de monitor na 15 seconden automatisch uit.
2. Als u uw apparaat loskoppelt, worden de gegevens van de APP niet gewist.
3. Als u uw smartphone opnieuw koppelt met het apparaat, blijft alle eerdere meetgeschiedenis die is opgeslagen op de APP van de telefoon behouden.
4. Bluetooth-gegevensoverdracht vermindert de batterijcapaciteit.
5. Elektromagnetische interferentie: Vermijd sterke elektrische of elektromagnetische velden in de directe omgeving van het apparaat.

## Gegevensoverdracht via Bluetooth

Het apparaat voor het eerst koppelen met je smartphone. Ga naar de website op [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com) voor de eerste installatie-instructies.

1. Download en installeer de APP op uw smartphone.
  2. Stel uw persoonlijke gegevens in op de APP.
  3. Zet Bluetooth en de APP van de smartphone aan en volg de instructies voor het instellen en koppelen.
  4. Het Bluetooth-symbool ( ) gaat branden op het scherm om aan te geven dat de koppeling tot stand is gebracht.
- Als de koppeling gelukt is, wordt na de meting de huidige meetwaarde automatisch overgebracht naar de APP en worden uw meetwaarden tegelijkertijd op de APP getoond.
  - Als het koppelen mislukt is, verschijnt het symbool ( ) op het scherm en worden de huidige meetwaarden niet automatisch overgebracht naar de APP. Herstel dit apparaat met uw smartphone.



## Verzorging en onderhoud

- Reinig de weegschaal alleen met een licht vochtige doek.
- Gebruik geen oplosmiddelen of schurende schoonmaakmiddelen.
- Dompel de weegschaal niet onder water.
- Bewaar de weegschaal op een droge plaats en houd ze horizontaal.

- Stel de weegschaal niet bloot aan direct zonlicht.
- Plaats het toestel voorzichtig en vermijd sterke schokken, zoals het toestel op de grond laten vallen.

## Foutmeldingen en probleemoplossing

Foutmeldingen	Mogelijke oorzaken	Correctie
Er verschijnt geen display	Batterij leeg of geen batterij	Vervang de batterijen door het juiste type (3 x AAA).
	Batterij is niet goed geplaatst of geplaatst.	Plaats de batterijen opnieuw in de juiste posities.
	Het gewicht is lager dan de inschakelwaarde	Stap op de weegschaal of druk er hard op om de auto-on-waarde (5-15kg) te bereiken.
Lo	Batterij bijna leeg.	Vervang de batterijen door het juiste type (3 x AAA).
	De gewichtswaarde ligt boven het meetbereik.	De maximale meetcapaciteit is 150 kg. Verwijder de kritische belasting om schade aan de meetcel te voorkomen.
[	Meetfout.	Volg de meetstappen en probeer het opnieuw.
	Storing gegevensoverdracht.	Verbind dit apparaat met uw smartphone en verzend opnieuw.

## Technische gegevens

Capaciteit x gradatie	5-150kg x 100g
Nauwkeurigheid	50kg ± 0.4kg; 100kg ± 0.5kg; 150kg ± 0.6kg
Resolutie display	Lichaamsvet/lichaamsspieren: 0.1%
Lichaamsvet	5-80% ±2
Lichaamsspieren	25-90% ±2
Meeteenheid	Kg/lb/公斤
Afmetingen	Ong. 300 x 270 x 22mm
Batterijen	AAA*3
Auto-aan waarde	5-15kg
Gebruiksvoorwaarde	5-40°C, ≤85%RH, 80 - 106kPa
Opslagcondities	-20-55°C, ≤90%RH, 50 - 106kPa

**Waarschuwing:** Het symbool op dit product betekent dat het een elektronisch product is en dat de elektronische producten volgens de Europese richtlijn 2012/19 / EU moeten worden weggegooid bij uw plaatselijke recyclingcentrum voor een veilige behandeling.

**rossmax**  
Model: WF262



## NL Bluetooth Lichaamsvet Schaal

### Healthstyle APP



Gegevensoverdracht via Bluetooth  
Als blijft download en installeer de toepasselijke vrij Healthstyle APP op uw smartphone.



[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)

## Garantiekaart

Voor dit instrument geldt een garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum, batterijen en accessoires zijn niet inbegrepen. De garantie is alleen geldig op vertoon van de garantiekaart, ingevuld of afgestempeld door de verkoper/handelaar met vermelding van de aankoopdatum of het aankoopbewijs. Het openen of wijzigen van het instrument maakt de garantie ongeldig. De garantie dekt geen schade, ongelukken of het niet naleven van de gebruiksaanwijzing. Neem contact op met uw lokale verkoper/dealer of inkoopbron of [www.rossmax.com](http://www.rossmax.com).

**Naam klant:** \_\_\_\_\_

**Adres:** \_\_\_\_\_

**Telefoon:** \_\_\_\_\_

**E-mailadres:** \_\_\_\_\_

**Productinformatie**

**Datum van aankoop:** \_\_\_\_\_

**Winkel van aankoop:** \_\_\_\_\_

Manufacturer: Rossmax Swiss GmbH,  
Widnauerstrasse 1, CH-9435 Heerbrugg, Switzerland  
[www.rossmax.com](http://www.rossmax.com)



08W\_IB\_WF262\_...  
NL\_SW\_WF2402...  
INSWF262000000XX

## Inleiding

Dank u voor uw beslissing om de Rossmax bluetooth weegschaal voor lichaamsvet aan te schaffen. Lees deze gebruiksaanwijzing door voordat u het apparaat in gebruik neemt en bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig zodat u deze informatie altijd bij de hand hebt.

## Veiligheidsrichtlijnen

De weegschaal is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid hen toezicht of instructies heeft gegeven over het gebruik van de weegschaal. Kinderen moeten in de gaten worden gehouden om ervoor te zorgen dat ze niet met de weegschaal spelen.

### ⚠ Waarschuwingen

- Gebruik de weegschaal niet als u geïmplanteerde medische apparatuur hebt, zoals een pacemaker. Er gaat een zeer laag elektrisch signaal door uw lichaam wanneer een meting wordt uitgevoerd, wat de werking van deze medische apparatuur kan verstoren.
- Gebruik de weegschaal niet wanneer u medische apparatuur voor levensondersteuning of elektronische medische apparatuur gebruikt.
- Plaats de weegschaal niet op een zacht vloeroppervlak zoals een tapijt of mat. Dit kan leiden tot een onjuiste meting.
- Zwangere vrouwen mogen dit apparaat niet gebruiken.
- Ga niet op de weegschaal staan met natte voeten of op een glad oppervlak van het weegplateau.
- Mensen met een handicap moeten worden geholpen door de zorgverlener en/of de persoon die de informatie voor gebruik begrijpt bij het gebruik van dit apparaat, of een rollator of ander ondersteunend apparaat gebruiken om te voorkomen dat ze vallen wanneer ze op en van de weegschaal stappen.
- Voorkom dat zware voorwerpen op de monitor vallen. Het glazen oppervlak is breekbaar.
- Stap niet op de rand en spring niet op het meetplatform. U kunt uw evenwicht verliezen en vallen, wat letsel kan veroorzaken. Het apparaat kan beschadigd raken.
- Voer geen onderhoud uit aan het apparaat terwijl het in gebruik is.
- Batterijen kunnen dodelijk zijn als ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen en producten daarom op een plek waar ze niet toegankelijk zijn voor kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts als een batterij is ingeslikt.
- Deze monitor is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en is niet ontworpen voor commercieel of professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische instellingen.

## Informatie over lichaamssamenstelling

### Wat is BMI?

Body Mass Index (BMI) is een eenvoudige index van gewicht-voor-lengte die vaak wordt gebruikt om ondergewicht, overgewicht en obesitas bij volwassenen te classificeren. De BMI gebruikt de volgende eenvoudige formule om de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon aan te geven.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte(m)} * \text{lengte(m)}}$$

Als het vetgehalte dat de BMI aangeeft hoger is dan de internationale norm, is er een verhoogde kans op veelvoorkomende ziekten. Niet alle soorten vet kunnen echter door de BMI worden aangetoond.

BMI	Classificatie door de WHO
Onder 18.5	Ondergewicht
18.5 – 24.9	Normaal gewicht
25.0 – 29.9	Pre-obesitas
30.0 – 34.9	Obesitas klasse I
35.0 – 39.9	Obesitas klasse II
Above 40	Obesitas klasse III

De bovenstaande index verwijst naar de waarden voor het oordeel over obesitas zoals voorgesteld door de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie).

### Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven als de hoeveelheid opgeslagen vet als percentage van het totale lichaamsgewicht. Er is geen algemeen aanvaarde vaste waarde, omdat deze aanzienlijk varieert per geslacht (vanwege de verschillende lichaamsbouw) en leeftijd.

Lichaamsvet is van vitaal belang voor de basisfuncties van het lichaam. Het beschermt organen, beschermt gewrichten, reguleert de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient het lichaam als energieopslag.

Voor vrouwen is een minimale hoeveelheid lichaamsvet tussen 10% en 13% essentieel en voor mannen tussen 2% en 5%, met uitzondering van wedstrijdporters.

Lichaamsvet is geen duidelijke indicator voor gezondheid. Een te hoog lichaamsgewicht en een te hoog vetpercentage zijn gekoppeld aan het voorkomen van veel beschavingsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, enz.

Gebrek aan beweging en verkeerde voeding zijn vaak de hoofdoorzaken van deze ziekten. Er is een duidelijk direct verband tussen overgewicht en gebrek aan beweging.

### Aanbevolen lichaamsvetbereiken

Geslacht	Leeftijd	Te weinig vet	Normaal	Te veel vet	Zwaarlijvig
Vrouw	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
Man	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

Gebaseerd op Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

## Schommelingen in lichaamsvet per dag

Hydratatie-niveaus in het lichaam kunnen de lichaamsvetwaarden beïnvloeden. De metingen zijn meestal het hoogst in de vroege wakkere uren, omdat het lichaam na een lange nachtrust vaak uitgedroogd is. Voor de meest nauwkeurige meting moet iemand het lichaamsvetpercentage meten op een constant moment van de dag onder consistente omstandigheden.

Naast deze basiscyclus van schommelingen in de dagelijkse lichaamsvetwaarden, kunnen variaties worden veroorzaakt door hydratatieveranderingen in het lichaam als gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, sporten en baden. Dagelijkse lichaamsvetwaarden zijn uniek voor elke persoon en zijn afhankelijk van iemands levensstijl, werk en activiteiten.

### Wat is de basale metabolische snelheid (BMR)?

Ongeacht je activiteitsniveau, is er een minimaal niveau van calorie-inname nodig om de dagelijkse functies van het lichaam in stand te houden.

Dit staat bekend als het rustmetabolisme en geeft aan hoeveel calorieën je moet innemen om je lichaam voldoende energie te geven om te functioneren.

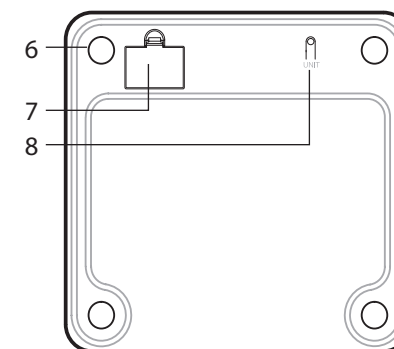
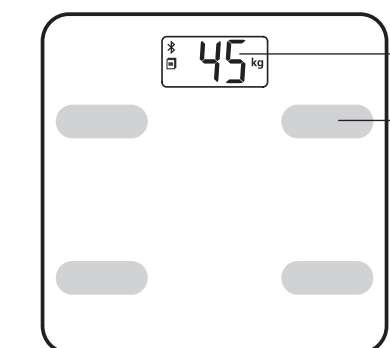
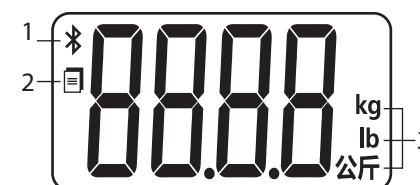
### Wat is visceraal vet?

Visceraal vet is een vorm van lichaamsvet die wordt opgeslagen in de buikholte. Het bevindt zich in de buurt van verschillende vitale organen, zoals de lever, maag en darmen. Het kan zich ook ophopen in de slagaders. Het verschilt van vet dat zich direct onder de huid bevindt, wat onderhuids vet wordt genoemd. Visceraal vet wordt ook wel "actief vet" genoemd omdat het actief het risico op ernstige gezondheidsproblemen zoals een hoog cholesterolgehalte, hartaandoeningen en diabetes type 2 kan verhogen. Om deze aandoeningen te voorkomen of te verbeteren, is het belangrijk om te proberen de hoeveelheid visceraal vet te verminderen tot een aanvaardbaar niveau.

### Aanbevolen hoeveelheden visceraal vet

Normaal	Hoog	Zeer hoog
Onder 9	10-14	Boven 15

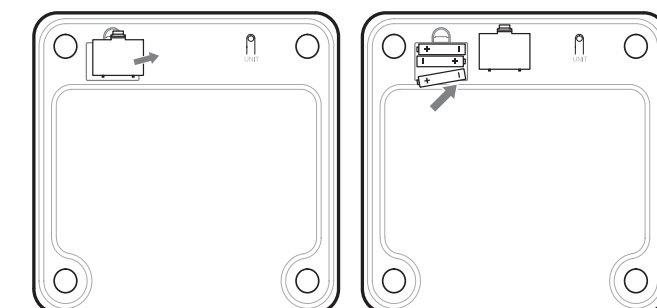
## Naam/functie van elk onderdeel



1. Bluetooth-pictogram
2. Storing gegevensoverdracht
3. Meeteenheden
4. LCD-scherm
5. Elektroden
6. Sensor
7. Batterijklepje
8. Knop voor apparaatschakelaar

## Batterijen installeren

1. Druk het batterijklepje omlaag en til het op om het batterijvak te openen.
2. Plaats of vervang 3 batterijen van AAA-formaat in het batterijvak volgens de aanduidingen in het vak.
3. Plaats het batterijdeksel terug door eerst de onderste haken in te klikken en vervolgens het bovenste uiteinde van het batterijdeksel in te drukken.
4. Verwijder de batterijen als het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt.



### ⚠ Waarschuwingen

1. Plaats de batterijen niet met de polariteit verkeerd uitgelijnd.
2. Batterijen zijn gevaarlijk afval. Gooi ze niet weg met het huisvuil.
3. Stel de batterijen niet bloot aan vuur of vlammen.
4. Binnenin zitten geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd. Batterijen of schade door oude batterijen vallen niet onder de garantie.
5. Gebruik uitsluitend merk-batterijen. Vervang altijd samen door nieuwe batterijen. Gebruik batterijen van hetzelfde merk en type.