

HOMEDICS®

Body Manager

**Weegschaal met lichaamsanalyse en PC-
gegevensvolgsysteem met USB-stick**
Instruction Handleiding



Gebruiksaanwijzing Lees deze handleiding voordat u het
product voor de eerste keer gebruikt

9126 SV3R

Wat is Body Manager?	4
Hoe werkt Body Manager?	4
Informatie omtrent veiligheid	4
Voor u de weegschaal gaat gebruiken	
Stap 1: Batterijen	4
Stap 2: Vloerbedekkingsvoetjes	4
Stap 3: Display van de weegschaal	5
Stap 4: Datum en tijd instellen	5
Stap 5: Software installeren	5
Stap 6: USB Flash Drive	5
Werking van de weegschaal	
Alleen gewichtmeting	6
Persoonlijke gegevensinvoer	6-7
Stap 1: Bepaal uw lichamelijke conditie	6
Stap 2: Voer uw persoonlijke gegevens in	6-7
Aflezen gewichts- en lichaamsanalyse	7
Begrijp uw resultaten	
Lichaamsvet - wat betekent dat?	8
Lichaamswater - waarom moet ik dit meten?	8
Waarom moet ik mijn percentages lichaamsvet en -water weten?	8-9
Basal Metabolic Rate (BMR) - wat betekent dat?	9
Waarom moet ik mijn spiermassa weten?	9
Wat betekent mijn BMI-waarde?	10
Meting inwendig vet - wat betekent dat?	11
Resultaten in uw computer laden	
Stap 1: Breng de resultaten over naar de USB Flash Drive	12
Stap 2: Breng de resultaten over naar de PC	12
De resultaten bekijken op uw computer	13-14
Uw resultaten beheren	
Gebruikersnaam wijzigen	15
Ingevoerde gegevens	15
Eenheden	15
Periode	15
Afdrukken	15
Invoer en uitvoer gegevens (Back-up/Terughalen)	16
Gegevens verwijderen	16
Help	16
Installatie Homedics Body manager Software ongedaan maken	16
Veelgestelde vragen	17
Problemen oplossen	18
Waarschuwingmeldingen	18
Gebruik & onderhoud	19

WAT IS BODY MANAGER?

Uw gezondheid goed in de gaten houden houdt meer in dan alleen dagelijks uw gewicht bekijken. Het gaat om inzicht in de volledige gezondheidsstatus van uw lichaam en om het volgen van veranderingen door de weken en maanden heen, met name wanneer u een dieet volgt of voor een marathon traint....

Body Manager is ontwikkeld om dit mogelijk te maken. Het is een uitgebreide weegschaal met lichaamsanalysator die u inzicht geeft in uw gewicht, lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa, inwendig vet, BMI en BMR, zodat u een beter inzicht krijgt in uw totale gezondheid en lichamelijke conditie. Bovendien kunt u uw resultaten opslaan en gemakkelijk overbrengen naar uw computer zodat u ze kunt analyseren en later nogmaals kunt raadplegen.

HOE WERKT BODY MANAGER?

De weegschaal kan tot 30 resultaten per persoon opslaan. De resultaten worden naar uw computer overgebracht met de bijgeleverde USB Flash Drive. Na installatie kunt u uw resultaten analyseren en beheren met de Body Manager computersoftware.

INFORMATIE OMTRENT VEILIGHEID

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.

De Homedics Body Manager Weegschaal is gekalibreerd voor gebruik door volwassenen (ouder dan 16 jaar). Niet geschikt voor gebruik tijdens de zwangerschap.

PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Raadpleeg uw dokter indien u twijfelt.

VOOR U DE WEEGSCHAAL GAAT GEBRUIKEN

Stap 1: Batterijen

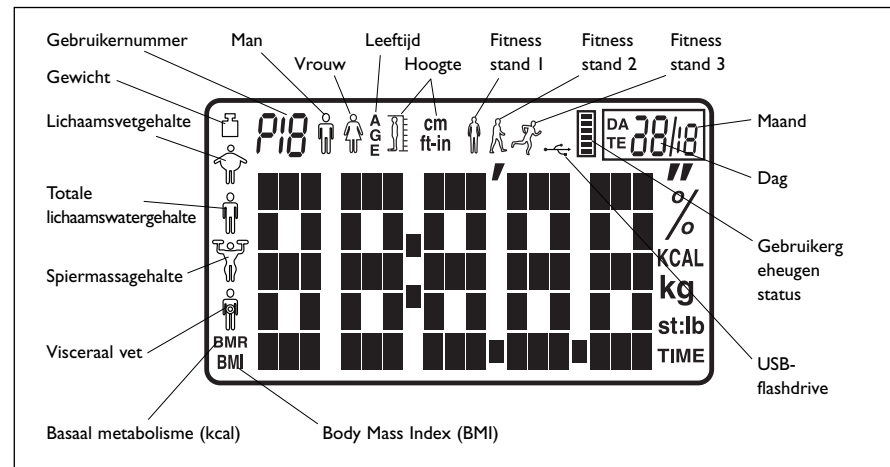
Plaats de 6 bijgeleverde AA batterijen in het batterijvak en zorg ervoor dat de + en - uiteinden op de juiste manier geplaatst worden.

Stap 2: Vloerbedekkingsvoetjes

Wordt de weegschaal op vloerbedekking geplaatst, monteer dan de bijgeleverde voetjes (alleen VK).

Stap 3: Display van de weegschaal

Met behulp van onderstaande illustratie kunt u de mogelijkheden van het display van de weegschaal leren kennen.



Stap 4: Datum en tijd instellen

Opmerking: Wanneer de batterijen voor het eerst in de weegschaal geplaatst worden verschijnt de verkeerde tijd en datum.

1. Druk stevig op het weegplateau (op een van de hoeken het dichtst bij u) tot u een piep hoort. Laat dan los.
2. Wacht tot er een nul op het display verschijnt.
3. Druk op de **ON/SET**-toets en houd deze vast tot het jaar knippert op het display. Pas het jaar aan met de **▲** en **▼** toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
4. De maand knippert. Pas de maand aan met de **▲** en **▼** toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
5. De dag knippert. Pas de dag aan met de **▲** en **▼** toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
6. De uren knipperen (let op: 24-uurs klok). Pas de uren aan met de **▲** en **▼** toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
7. De minuten knipperen. Pas de minuten aan met de **▲** en **▼** toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
8. De nul verschijnt op het display. Wacht tot de weegschaal overschakelt naar de klokstand.

Let op: Wanneer de weegschaal niet wordt gebruikt, staat de tijd op het display.

Stap 5: Software installeren

Download de Body Manager-software op www.body-manager.com. De Body Manager computersoftware is geschikt voor Windows 2000, XP en Vista. De software is niet geschikt voor Apple computers. Volg de onderstaande stappen om de software te installeren:

1. Sluit alle openstaande programma's.
2. Dubbelklik op het applicatiebestand dat u zojuist gedownload hebt.
3. Volg de installatie-instructies op het scherm.

Stap 6: USB Flash Drive

Voor u de USB Flash Drive voor de eerste keer gebruikt, plaatst u deze in een USB-poort van uw computer. Wacht tot de computer de USB Flash Drive heeft geïdentificeerd en de juiste driver heeft geïnstalleerd.

Om te voorkomen dat de gegevens op de USB Flash Drive beschadigd raken, moet u altijd op het icoon **Hardware veilig verwijderen** klikken voordat u de USB Flash Drive verwijdert. Dit icoon staat rechts op de werkbalk aan de onderkant van uw computerscherm. Het icoon is te herkennen aan een heldere groene pijl.

Nu kunt u uw weegschaal gaan gebruiken.

Alleen gewichtmeting

Indien u alleen wilt weten wat uw gewicht is, voert u de volgende stappen uit:

1. Druk stevig op het weegplateau (op een van de hoeken het dichtst bij u) tot u een piep hoort. Laat dan los.
2. Wacht tot er een nul op het display verschijnt.
3. Om het gewicht te wijzigen naar st, kg of lb drukt u op de knop aan de onderkant van de weegschaal.
4. Ga op het plateau staan
5. Het gewicht verschijnt op het display




Let op: Metingen van alleen het gewicht worden niet opgeslagen om naar uw computer te worden overgebracht.

Persoonlijke gegevensinvoer

Om gewichts- en lichaamsanalyses te doen, moet u eerst uw persoonlijke gegevens instellen.

Stap 1: Bepaal uw lichamelijke conditie

We weten allemaal dat fysieke activiteit belangrijk is voor de gezondheid. De Homedics Body Manager is ontwikkeld om ingesteld te worden op uw eigen niveau van fysieke activiteit. Kies de beschrijving hieronder die het beste past bij uw levensstijl van dit moment.

	Lichamelijke conditie stand één: Deze categorie is bestemd voor mensen die licht of onregelmatig trainen (bijv. minder dan 20 minuten lichte aerobics één of twee keer per week). De meeste mensen vallen in deze categorie.
	Lichamelijke conditie stand twee: Als u gemiddeld actief bent gedurende ongeveer dertig minuten, drie tot vijf keer per week, kiest u deze categorie.
	Lichamelijke conditie stand drie: Deze categorie beschrijft een persoon die zeer actief is en vijf keer per week 60 minuten gemiddeld tot zwaar traint.

De meeste mensen zullen hun Homedics Body Manager in het begin instellen op lichamelijke conditie stand 1. Nadat u ongeveer twee maanden een gezondere levensstijl volgt en meer traint, kunt u de instelling wijzigen naar stand 2. Stand 3 moet u alleen kiezen als u gedurende twee of drie maanden uw activiteitsniveau consequent hebt verhoogd.

Handige tips:

- Wees eerlijk! U bent het aan uzelf verplicht zo nauwkeurig mogelijke informatie te verkrijgen!
- Ga altijd vooruit met één stand tegelijk (ga niet van stand 1 naar stand 3).
- Pas de stand lichamelijke conditie pas aan na minimaal twee maanden consequente activiteit.

Stap 2: Voer uw persoonlijke gegevens in

Om te wijzigen naar st, kg of lb volgt u de stappen hierboven van "Alleen gewichtmeting".

1. Druk op **ON/SET** om de instellingsprocedure te activeren.
2. Het gebruikersnummer knippert. Kies een gebruikersnummer tussen 1-12 (let op: geheugenplaats 0 is voor een gast en wordt niet opgeslagen) met de ▲ en ▼ toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
3. Het icoon man/vrouw knippert. Pas het geslacht aan met de ▲ en ▼ toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
4. De lengte knippert. Pas de lengte aan met de ▲ en ▼ toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.

5. De leeftijd knippert. Pas de leeftijd aan met de ▲ en ▼ toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen.
6. De lichamelijke conditie knippert. Pas het niveau van de lichamelijke conditie aan met de ▲ en ▼ toetsen. Druk op de **ON/SET**-toets om te bevestigen..
7. Het gebruikersnummer knippert.
8. Druk op de **START**-toets.
9. Wacht totdat de weegschaal de gebruikersinstellingen heeft bevestigd en de nul verschijnt in het display. Laat de schaal overschakelen naar de klokstand.
10. Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

Let op: Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen..

Aflesen gewichts- en lichaamsanalyse

Elke gebruiker kan tot 30 sets resultaten op de weegschaal bewaren. Het icoon met het staafdiagram op het display van de weegschaal toont de status van het gebruikersgeheugen.

Om te wijzigen naar st, kg of lb volgt u de stappen hierboven van "Alleen gewichtmeting".

Plaats de Homedics Body Manager op een vlakke, rechte ondergrond.

1. Druk op de **ON/SET**-toets.
2. Selecteer uw gebruikersnummer met de ▲ en ▼ toetsen.
3. Druk op de **START**-toets.
4. Wacht totdat de weegschaal de gebruikersinstellingen heeft bevestigd (en indien van toepassing uw vorige resultaten heeft laten zien).
5. De nul verschijnt op het display.
6. Stap met **BLOTE VOETEN** op de weegschaal.
7. Uw gewicht verschijnt op het display.
8. Wacht. Uw gewicht verschijnt opnieuw op het display (u kunt nu van de weegschaal afstappen), gevolgd door uw BMI, lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa, inwendig vet en BMR.
9. Uw resultaten worden herhaald (om heen en weer te gaan tussen de resultaten drukt u op de ▲, ▼, **ON/SET** of **START** toetsen).
10. Uw resultaten worden opgeslagen in het geheugen van de weegschaal.
11. De weegschaal keert terug naar de klokstand.

Let op: Indien **FULL** verschijnt op het display is het geheugen vol. U moet uw resultaten dan overbrengen naar de USB Flash Drive, omdat anders uw eerste resultaten overschreven zullen worden.

WAT BETEKENEN DE RESULTATEN?

Lichaamsvet – Wat is dat precies?

Het menselijk lichaam bestaat, onder andere, uit een percentage vet. Dit is cruciaal voor een gezond, functionerend lichaam – het werkt als schokdemper voor de gewrichten en het beschermt de belangrijke organen, het helpt de lichaamstemperatuur te reguleren, slaat vitamines op en ondersteunt het lichaam bij een schaarse voedselinname. Te veel of te weinig lichaamsvet daarentegen kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. We kunnen moeilijk inschatten hoeveel lichaamsvet ons lichaam bevat door gewoon in de spiegel te kijken. Daarom is het nodig het lichaamsvetpercentage te kunnen meten en controleren.

Het lichaamsvetpercentage zegt u meer over uw fitheid dan enkel uw gewicht – het gewicht dat u verliest kan bestaan uit spierweefsel in plaats van vet – u kan nog altijd "te veel vet" hebben, zelfs wanneer de weegschaal een "normaal gewicht" aangeeft.

Lichaamsvocht gehalte – Waarom meten?

Lichaamsvocht is de meest belangrijke component in het totaalgewicht. Meer dan de helft van het totale gewicht, en bijna tweederde van de lichaamsmassa (meest spieren) bestaat uit vocht.

Water heeft een aantal belangrijke functies in het lichaam:

Alle cellen in het lichaam, zowel in de huid, klieren, spieren, hersenen en op andere plekken, kunnen alleen goed functioneren wanneer ze voldoende water hebben. Water speelt ook de belangrijkste rol bij het reguleren van de lichaamstemperatuur, met name door transpiratie.

Het kan voorkomen dat het gewicht en de vet-meting normaal lijkt, maar dat het vochtgehalte te laag is voor een gezond leven.

Hoe kan het weten van de vet/vocht percentages helpen?

Het kan helpen een gezonde balans te bereiken door het dieet, fitness programma of de inname van vocht aan te passen. Zie tabellen (Figuur 1 en figuur 2).

Percentages lichaamsvet voor mannen**

	LEEFTIJD				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	<13	<14	<16	<17	<18
Optimaal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Gematigd	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Hoog	>23	>24	>26	>27	>28

Percentages lichaamsvet voor vrouwen**

	LEEFTIJD				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	<19	<20	<21	<22	<23
Optimaal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Gematigd	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Hoog	>31	>32	>33	>34	>35

Afb. 1

Diagram lichaamswater***

	PERCENTAGES LICHAAMSVET	OPTIMALE PERCENTAGES TBW (TOTAAL LICHAAMSWATER)
Mannen	4 tot 14%	70 tot 63%
	15 tot 21%	63 tot 57%
	22 tot 24%	57 tot 55%
	25 en meer	55 tot 37%
Vrouwen	4 tot 20%	70 tot 58%
	21 tot 29%	58 tot 52%
	30 tot 32%	52 tot 49%
	33 en meer	49 tot 37%

Afb. 2

De resultaten van de lichaamsvocht meting wordt mede bepaald door de aanwezige hoeveelheid lichaamsvet en spieren. Wanneer het percentage lichaamsvet hoog is of de hoeveelheid spieren laag, dan zal de hoeveelheid lichaamsvocht laag zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat het meten van lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht slechts hulpmiddelen zijn bij het streven naar een gezonde levensstijl. Korte termijn veranderingen zijn normaal, wij raden u aan om de resultaten over een langere periode naast elkaar te leggen en u niet te richten op de meetresultaten van een dag.

BMR (Basal Metabolic Rate, basale stofwisselingsnelheid) – Wat betekent dat?

Uw BMR is een schatting van de energie (uitgedrukt in calorieën) die uw lichaam in rust nodig heeft om de normale lichaamsfuncties te kunnen uitvoeren. Dit continue proces is goed voor zo'n 60-70% van de calorieën die het lichaam verbruikt, voor onder andere de hartslag, ademhaling en de regulering van de lichaamstemperatuur. Uw BMR wordt door een aantal factoren beïnvloed, waaronder leeftijd, gewicht, hoogte, geslacht, dieet en lichaamsbeweging.

Waarom moet ik weten wat mijn spiermassa is?

Volgens het ASCM (American College of Sports Medicine, Amerikaanse academie voor geneeskunde in sport) kan de massa van magere spieren met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Als u niets doet om dat verlies te compenseren, verliest u spiermassa en neemt de hoeveelheid vet juist toe. Ook is het van belang het percentage van uw spiermassa te weten bij afslanken. In rust verbrandt het lichaam circa 110 extra calorieën voor iedere kilo aan extra spierweefsel. Enkele voordelen van een grotere spiermassa zijn:

- Het verval in krachten, dichtheid van het beendergestel en het verlies van spiermassa als gevolg van het ouder worden kan hiermee worden tegengegaan
- Onderhoud van flexibele gewrichten
- Richtlijn voor gewichtsverlies in combinatie met een gezond dieet.

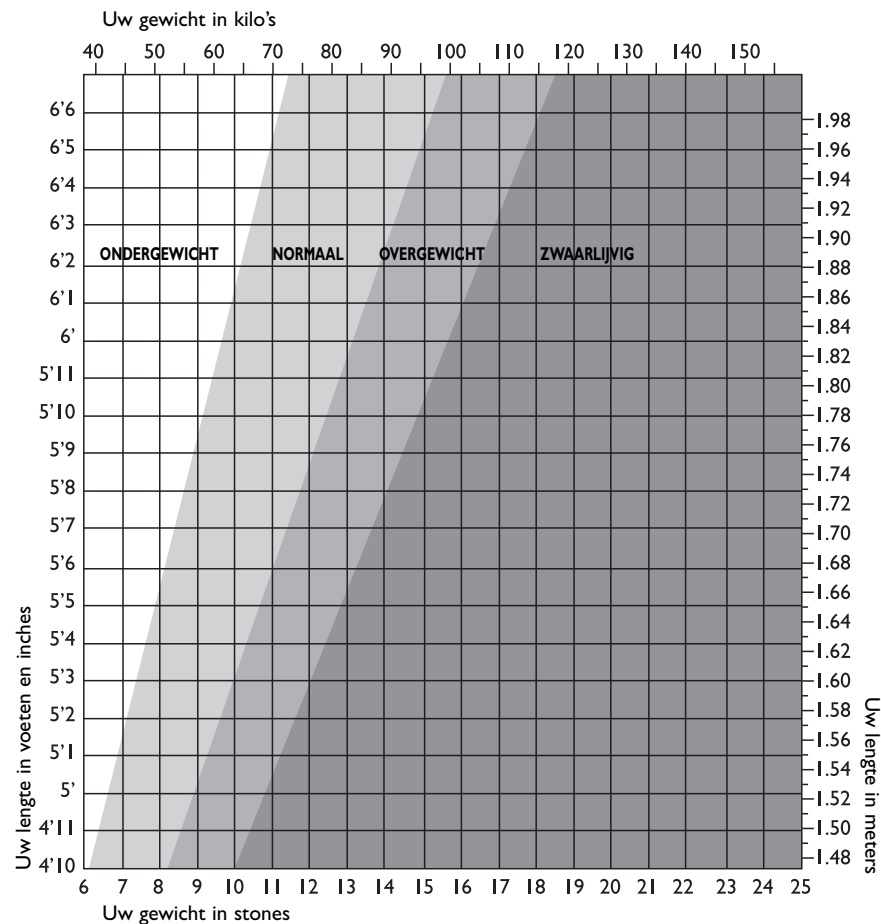
* Alleen selecte modellen.

** Bron: University of Illinois Department of Food Science and Human Nutrition. Body Fat Percentage Calculator: www.ag.uiuc.edu/~food-lab/ai/bfc.html

*** Bron: Ontleend aan Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Wat betekent mijn BMI?

De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren.



Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
< 18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6-24.9	Normaal	Laag
25-29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaarlijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt.

BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

Visceraal vet – wat betekent dit?

Visceraal, ook wel buikvet, is het vet dat zich in de interne buikholte bevindt rond de vitale organen. Hoe meer visceraal vet u heeft, hoe meer kans u maakt op insulineweerstand (wat tot type 2 diabetes leidt), hartziekte en een hoge bloeddruk.

De Homedics Body Manager geeft u een visceraal vetcijfer van 0 tot 29.

Van 1 tot 12:

U hebt een gezonde hoeveelheid visceraal vet.

Van 13 tot 29:

U hebt te veel visceraal vet. Misschien overweegt u om uw dieet aan te passen of meer lichaamsbeweging te nemen.

RESULTATEN IN UW COMPUTER LADEN

Stap 1: Breng de resultaten over naar de USB Flash Drive

1. Controleer of de weegschaal in de klokstand staat.
2. Plaats de USB Flash Drive in de poort aan de rand van de weegschaal.
3. Druk op de **USB**-toets.
4. Wacht totdat de gegevens zijn overgebracht (er bewegen verticale staven over het display).
5. Wanneer het display terugkeert naar de klokstand is de gegevensoverdracht gereed (de resultaten worden verwijderd van de weegschaal).
6. Verwijder de USB-stick.

Let op: Tijdens de gegevensoverdracht worden alle resultaten van alle gebruikers overgebracht naar de USB Flash Drive en het geheugen van de weegschaal wordt helemaal leeggemaakt. Om te voorkomen dat de gegevens op de USB Flash Drive per ongeluk worden overschreven raden wij u aan de resultaten onmiddellijk naar uw computer over te zetten.

Stap 2: Breng de resultaten over naar de PC

1. Dubbelklik op het Homedics Body Manager icoon op uw computer.
2. Plaats de USB Flash Drive in de USB-poort van uw computer.
3. Sluit alle vensters die op uw scherm geopend worden voor de USB Flash Drive.
4. Klik op het knipperende blauwe **USB**-icoon linksboven in het Homedics Body Manager venster.
5. Er wordt een venster geopend met de resultaten die opgeslagen zijn op de USB Flash Drive.



6. Vink het **Download**-hokje aan van de resultaten die u wilt downloaden.
7. Klik op **OK**.
8. De geselecteerde bestanden worden gedownload (en de resultaten worden verwijderd van de USB Flash Drive).
9. Er wordt een nieuw venster geopend met de resultaten die op de computer zijn opgeslagen. Selecteer uw gebruiker en klik op **OK**.
10. U kunt nu naar stap 5 van de volgende paragraaf gaan.

Let op: Breng alle resultaten over naar uw computer voordat u nieuwe resultaten op de USB Flash Drive opslaat. Als u nieuwe resultaten op de USB Flash Drive opslaat, worden alle voorgaande resultaten op de USB Flash Drive overschreven.

Let op: Sluit de Homedics Body Manager software voordat u de USB Flash Drive probeert te verwijderen.

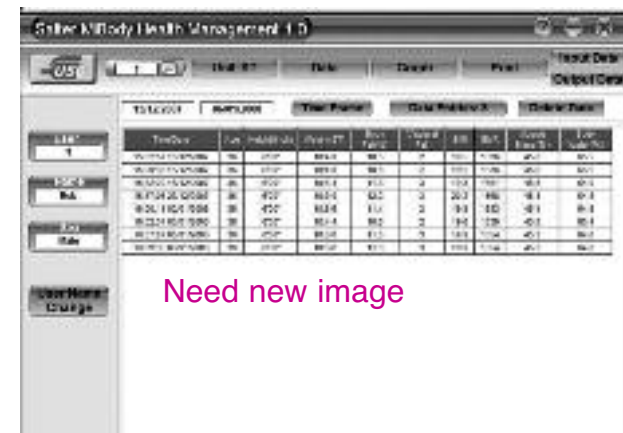
DE RESULTATEN BEKIJKEN OP UW COMPUTER

Zodra de resultaten opgeslagen zijn op uw computer kunt u deze altijd bekijken door de Homedics Body Manager software te openen.

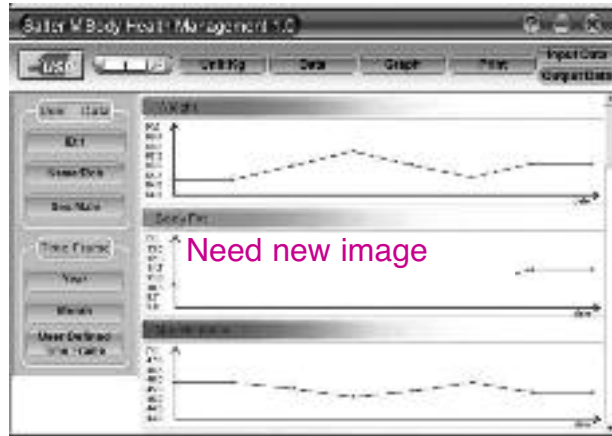
1. Dubbelklik op het Homedics Body Manager icoon op uw computer.
2. Het Homedics Body Manager venster wordt geopend.
3. Klik op het vergrootglasicoon.



4. Dubbelklik op uw gebruikersnummer.
5. Uw resultaten worden getoond in een tabel.



6. Klik op de tab **Graph** om de resultaten als grafiek te bekijken. Gebruik de balk aan de rechterkant van het venster om langs de verschillende grafieken te gaan.



7. Klik op het tabblad **Data** om terug te gaan naar de tabelmodus.

8. Sluit het venster om de Homedics Body Manager software te sluiten.

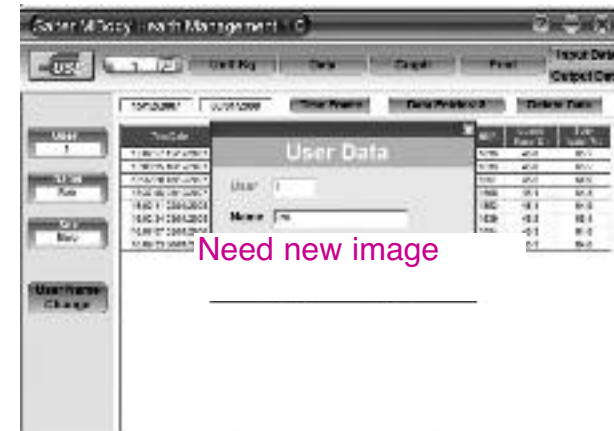
Tip: Klik in de grafiekmodus op de rode punten op de grafieklijnen om het resultaat en de datum van dat punt te bekijken.

Opmerking: Wanneer u de Homedics Body Manager software sluit, worden de resultaten tot de volgende sessie bewaard. Wij raden u echter aan om regelmatig backups van de resultaten te maken.

UW RESULTATEN BEHEREN

Gebruikersnaam wijzigen

U kunt uw naam toevoegen aan een gebruikersnummer door op de tab **User Name Change** te klikken in de tabelmodus.



Ingevoerde gegevens

In de tabelmodus toont de tab **Data Entries** het totale aantal resultaten dat u hebt opgeslagen.

Eenheden

Klik op de tab **UNIT** om de gewichtsstand te wijzigen naar st, kg of lb.

Periode

U kunt een begin- en einddatum instellen zodat alleen de resultaten tussen die data worden getoond. Klik in de tabelmodus op de tab **Timeframe** boven de tabel. Klik in de grafiekmodus op de tab **User Defined Timeframe** aan de linkerkant van het venster.

In de grafiekmodus kunt u ook de tabs **Year** en **Month** gebruiken om de resultaten te beperken tot een bepaald jaar of een bepaalde maand.

Om een bepaald jaar te zien, klikt u op **Year**. Pas het jaar naar wens aan. Klik nogmaals op **Year** om te bevestigen en werk de grafieken bij.

Om een bepaalde maand te zien, klikt u op **Month**. Pas de maand naar wens aan. Klik nogmaals op **Month** om de grafieken te bevestigen en bij te werken.

Om **Timeframe** te annuleren, klikt u op het vergrootglasicoon en selecteert u weer uw gebruiker.

Afdrukken

Klik op de tab **Print** in de tabel- of grafiekmodus om de resultaten in de tabel of grafiek te printen.

Invoer en uitvoer gegevens (Back-up/Terughalen)

Elke keer dat u de Homedics Body Manager software afsluit worden uw resultaten bewaard. We raden u wel aan uit voorzorg een back-up te maken van uw resultaten.

Om een back-up te maken van uw resultaten klikt u op de tab Output en volgt u de instructies. Zorg ervoor dat u een back-up maakt in ACCESS (*.mdb) bestandsformaat.

Let op: Er wordt een back-up gemaakt van alle resultaten voor alle gebruikers.

Om de back-upresultaten te importeren klikt u op de tab Input Data en volgt u de instructies.

Let op: Alle resultaten (voor alle gebruikers) worden teruggezet wanneer de back-upresultaten worden geïmporteerd. Alle resultaten die zijn toegevoegd na het maken van de back-up gaan verloren.

Gegevens verwijderen

Om gegevens te verwijderen selecteert u de relevante rij in de tabelmodus en klikt u op de tab **Delete**.

Help

Klik op de tab ? om naar de bedieningsinstructies en de helpbestanden te gaan.

INSTALLATIE HOMEDICS BODY MANAGER SOFTWARE ONGEDAAN MAKEN

Let op: Uw opgeslagen resultaten gaan verloren wanneer u de installatie van de Homedics Body Manager software ongedaan maakt. Indien u van plan bent om Homedics Body Manager opnieuw te installeren raden wij u aan eerst een back-up te maken van uw resultaten met behulp van de optie **Output Data**.

Om de Homedics Body Manager software te verwijderen van uw computer voert u de volgende stappen uit:

1. Open **Programmattoegang en -instellingen** op uw computer.
2. Dubbelklik op **Programma's wijzigen of verwijderen**.
3. Klik op **Homedics Body Manager**.
4. Klik op **Verwijderen**.
5. Het beheerprogramma voor het ongedaan maken van de installatie van Homedics Body Manager wordt geopend. Volg de instructies op het scherm.
6. Sluit het venster **Programma's wijzigen of verwijderen**.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Hoe wordt precies mijn lichaamsvet en vocht gemeten?

De weegschaal van het Body Manager van Homedics maakt gebruik van een meetmethode die bekend staat als BIA (bio-elektrische impedantie-analyse). Hij stuurt een minuut lang stroom door uw lichaam via uw voeten en benen. Deze stroom stroomt gemakkelijk door het magere spierweefsel dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet zo gemakkelijk door vet. Zo kan hij via de impedantie van uw lichaam (i.e. de weerstand tegen de stroom), de hoeveelheid spieren bepalen. Hiermee wordt de hoeveelheid vet en vocht ingeschat.

Wat is de waarde van de stroom die door mij gaat wanneer dit wordt gemeten? Is dit veilig?

De stroom is minder dan 1mA. Dit is miniem en volledig onschadelijk. U zult het niet voelen. Zorg er a.u.b. wel voor dat mensen met elektronische medische implantaten zoals een pacemaker het toestel niet gebruiken, als voorzorg tegen storingen van het implantaat.

Wanneer ik mijn lichaamsvet en vocht op verschillende momenten op de dag meet, krijg ik verschillende uitslagen. Wat is de correcte meting?

Het percentage lichaamsvet varieert met het verschil in lichaamsvocht in de loop van de dag. Er is geen juist of fout moment om het te meten. Wij raden u aan te meten op een moment wanneer u denkt dat uw lichaam normaal gehydrateerd is. Vermijd metingen vlak nadat u een bad heeft genomen, in de sauna bent geweest, intensief gesport heeft of 1-2 uur nadat u een grote hoeveelheid heeft gedronken of heeft gegeten.

Een kennis heeft een lichaamsvet meter van een ander merk. Toen ik deze methode gebruikte, kreeg ik een andere waarde voor het lichaamsvet dan met mijn weegschaal van het Body Manager Homedics. Hoe kan dit?

Verskillende analysatoren voor lichaamsvet nemen metingen op verschillende plaatsen van het lichaam en gebruiken andere wiskundige algoritmes om het lichaamsvetpercentage te berekenen. Het beste advies is toestellen niet te vergelijken maar hetzelfde toestel te blijven gebruiken om veranderingen op te volgen.

Hoe interpreteer ik mijn lichaamsvetpercentage?

De lichaamsvettabels die bij het product worden geleverd, helpen u hierbij. Ze vertellen u of uw lichaamsvetpercentage in een lage, normale, hoge of heel hoge categorie valt (naargelang uw leeftijd en geslacht).

Wat kan ik doen als mijn lichaamsvet percentage erg hoog is?

Een verstandig dieet en bewegingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage verlagen. Voordat u aan zo'n programma begint, moet u professioneel medisch advies inroepen.

Waarom verschillen de lichaamsvetpercentages van mannen en vrouwen zo erg?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen omdat hun lichaam is uitgerust voor zwangerschappen, borstvoeding, enz.

Wat moet ik doen als de uitslag van mijn vocht percentage laag is?

Zorg dat u regelmatig voldoende water drinkt en pogingen in het werk stelt om uw percentage lichaamsvet in het juiste gebied (gezond) te krijgen.

Waarom kan ik de weegschaal van het Body Manager s van Homedics beter niet gebruiken als ik in verwachting ben?

Tijdens een zwangerschap verandert de samenstelling van een vrouwenlichaam aanzienlijk om de ontwikkeling van het kind te ondersteunen. In deze omstandigheden is het mogelijk dat het weergegeven lichaamsvetpercentage onnauwkeurig en misleidend is.

Waarom is de weegschaal van het Body Manager van Homedics niet geschikt voor kinderen?

Voor de berekening van het lichaamsvet van kinderen zijn andere wiskundige algoritmen nodig vanwege de afwijkende samenstelling van hun lichaam. Zwangere vrouwen dienen dus uitsluitend de gewichtsfunctie te gebruiken.

Waarom is de Homedics Body Manager niet geschikt voor kinderen?

Het lichaamsgestel van kinderen vereist andere wiskundige algoritmes voor het berekenen van het lichaamsvet.

Past de Homedics Body Manager bij alle USB Flash Drives?

De Homedics Body Manager past bij de meeste USB Flash Drives. Om te voorkomen dat u uw resultaten kwijtraakt raden wij u echter aan alleen de bijgeleverde USB Flash Drive te gebruiken.

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

- U moet blootsvoets zijn wanneer de waarden van uw lichaamsvet en TBW worden gemeten.
- De conditie van de huid van uw voetzolen kan de aflezing beïnvloeden. Om het meest accurate en consistente resultaat te krijgen, dient u uw voeten met een natte doek enigszins te bevochtigen voordat u op de weegschaal stapt.

WAARSCHUWINGEN

Vervang batterij.

Sluit de USB Flash Drive aan.

Overbelasting.

Buiten bereik of onjuiste handeling.

Gebruikersgeheugen vol.

ADVIES VOOR GEBRUK EN ONDERHOUD

- Weed Unzelf altijd op dezelfde plaats op dezelfde soort vloer. Vergelijk niet de gewichten van verschillende weegschalen aangezien deze fabricage toleranties kunnen verschillen.
- Plaats de weegschaal op een harde – rechte vloer zodat U de meest nauwkeurige gewichtsmeting verkrijgt.
- Het is aan te raden om op dezelfde tijd van de dag te meten voor een gelijkmatig resultaat, bij voorkeur vroeg in de avond voor het avondeten.
- Uw weegschaal rond Uw gewicht af naar de dichtsbijzijnde gewichtindeling. Indien U na 2 wegingen verschillende gewichten krijgt ligt Uw gewicht tussen de twee aangegeve gewichten in.
- Reinig Uw weegschaal met een vochtige doek.
- Voorkom dat Uw weegschaal echt nat wordt aangezien dit een slechte uitwerking kan hebben op de electronica.
- Behandel Uw weegschaal voorzichtig – het is een precisie instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.
- Neem na gebruik de USB-flashdrive uit de weegschaal om te voorkomen dat deze beschadigd raakt.

