

Bedienungsanleitung

LEICKE Sharon Körperanalysewaage



Produktnummer: LH67301

Vielen Dank, dass Sie sich für die Körperanalysewaage von LEICKE Sharon entschieden haben.

Wir arbeiten ständig an der Weiterentwicklung unserer Produkte, an unserem Servicestandard und Neuentwicklungen. Unsere Produkte sind langlebig, leistungsstark und umweltfreundlich. Außerdem geben wir täglich aufs Neue unser Bestes, um Sie als Kunden zufrieden zu stellen. Darum stehen Sie, ob als Privat- oder Geschäftskunde, immer im Zentrum unseres Unternehmens. Kritik und Anregungen werden kontinuierlich ausgewertet und ernst genommen. So können wir Sie und Ihre Anforderungen an unsere Produkte und Dienstleistungen besser kennen lernen und eine positive Weiterentwicklung gewährleisten.

Weitere Informationen zu diesem und anderen Produkten finden Sie auf unserer Website unter www.leicke.com

PACKUNGSINHALT

Bevor Sie das Gerät benutzen, überprüfen Sie bitte die Verpackung und ob die folgenden Teile enthalten sind:

Anzahl	Name	Bemerkung
1	Körperanalysewaage	Bluetooth 4.0
3	Drei AAA-Batterien	je 1,5V
1	Bedienungsanleitung	-

TECHNISCHE DETAILS

Stromquelle	4,5V (drei AAA-Batterien)
Maßeinheiten	Kilogramm / Stone / Pound
Messbereich	5kg to 180kg / Ost: 11lb bis 28st: 5lb / 11lb bis 397lb
Genauigkeit	5-50kg: $\pm 0.3\text{kg}$; 50-100kg: $\pm 0.4\text{kg}$; 100-150kg: $\pm 0.5\text{kg}$; 150-180kg: $\pm 0.7\text{kg}$
Betriebsbedingungen	Temperatur: 5°C bis 40°C Relative Luftfeuchte: $\leq 85\%RH$ Atmosphärischer Druck: 86kPa bis 106kPa
Lager- und Transportbedingungen	Temperatur: -20°C bis 60°C Relative Luftfeuchte: 10%RH bis 93%RH Atmosphärischer Druck: 50kPa bis 106kPa
Auto ON	Step ON-Technologie
Auflösung	0.1kg / 0.2lb
Auto OFF	Die Waage schaltet sich automatisch nach 15 Sekunden ohne Bedienung aus.
Display	Digitales LCD
Gewicht	1,6 kg
Maße	300 x 300 x 24 mm

Über das Produkt

- Dieses Produkt durchläuft vor seiner Auslieferung strenge Prüfungen, weswegen seine Genauigkeit vom Hersteller garantiert wird. In der oben stehenden Tabelle stehen die dazugehörigen Daten.
Dieses Produkt ist speziell für die Körperfettanalyse und das Wiegen bestimmt. Es ist NICHT zur Überprüfung des Gewichtes von Waren bestimmt

PRODUKTINFORMATION

Die Sharon Körperfettanalysewaage wendet BIA-Technologie (Bio-Impedanz-Analyse) an. Dabei wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt, welches aufgrund der unterschiedlichen Widerstände von Flüssigkeit, Fett, Muskeln oder Knochen der Waage hilft, die verbrauchten Kalorien, den BMI, das Körperfett, die Muskel- und die Knochenmasse zu schätzen. Das elektrische Signal wird dabei gar nicht vom Körper wahrgenommen.

Diese BIA-Technologie ist günstig, sicher, nicht-invasiv, ungiftig und harmlos. Außerdem ist sie leicht anwendbar und ermöglicht die Ausgabe verschiedener Informationen.

Das oben erwähnte elektrische Signal hat weniger als 0.5mA. **Seien Sie sich dennoch bewusst, dass Menschen mit tragbaren oder implantierten medizinischen Geräte (wie z.B. Herzschrittmacher) diese Waage nicht verwenden dürfen!**

Die bestimmungsgemäße Nutzung ist für gesunde Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene gedacht.

INFORMATIONEN ZUR SICHEHRHEIT UND VERWENDUNG

Das Verstehen der Warnhinweise und Symbole ist unerlässlich, um eine richtige und sichere Verwendung dieses Produkts zu gewährleisten und dich und andere vor Verletzungen zu schützen. Die Bedeutungen der Warnzeichen und Symbole, die du auf dem Etikett und der Bedienungsanleitung findest, sind wie folgt:

	Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung!		Hersteller
	Das Bluetooth-Zeichen		Gleichstrom
	Entspricht den Anforderungen	 	Symbol für: „UMWELTSCHUTZ“ – Altgeräte dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Bitte recyceln, wo Einrichtungen vorhanden. Lass dich von deinen lokalen Behörden oder dem Händler bezüglich Recycling beraten.
	Herstellungsdatum		
	Seriennummer		



ACHTUNG!

- * Die LEICKE Sharon Körperanalysewaage bietet einen einfachen Weg Ihre Gesundheit zu managen und Ihren Körper zu analysieren. Sie ist für gesunde Personen ab 10 Jahren geeignet. Jegliche von der Waage gegebenen Informationen sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu heilen oder zu verhindern. Kontaktieren Sie im Zweifel immer Ihren Arzt!
- * Schwangere oder eventuell Schwangere dürfen die Waage nicht verwenden. Mögliche Auswirkungen auf das ungeborene Kind sind noch nicht erforscht.
- * **Personen mit tragbaren oder implantierten medizinischen Geräte, wie z.B. Herzschrittmachern oder Defibrillatoren, sollten die Waage nicht verwenden.**
- * Personen, die akut oder chronisch krank sind oder Medikamente nehmen, die den Wasserhaushalt beeinflussen, sollten die Waage nicht verwenden. Die Angaben könnten in diesen Fällen ungenau sein. Für spezifischen, medizinischen Rat konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- * LH67301 ist mit einer Datenübertragungsfunktion ausgestattet. Dadurch kann das Produkt elektromagnetische Strahlung aussenden. In der Nähe befindliche tragbare bzw. mobile Kommunikationsgeräte können die Leistung der Waage beeinflussen und diese wiederum kann in der Nähe befindliche elektrische Geräte stören.
- * **WARNUNG:** Es dürfen keine Modifikationen am Gerät vorgenommen werden. Das kann zu erhöhten Emissionen und schnellerem Verschleiß führen.
- * Nutzen Sie das Gerät nicht anders, als in der Anleitung beschrieben. Missbrauch kann zu Stromschlägen, Verbrennungen, Feuer oder anderen unerwarteten Gefahren führen.
- * Lagerung und Nutzung nur wie in der Anleitung angegeben.
- * Setzen Sie das Gerät keinen Extremtemperaturen, direktem Sonnenlicht, Feuchtigkeit oder korrosiver Umgebung aus.
- * Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen oder nassem Körper, um ein Ausrutschen zu vermeiden.
- * Halten Sie die Waage außer der Reichweite von Kindern oder Tieren, da Kleinteile verschluckt oder eingeatmet werden könnten, was eine erhebliche Verletzungsgefahr darstellt oder im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.
- * Nutzen Sie das Gerät nicht nach abgelaufener Lebensspanne. Alte Sensoren und Elektroden oder lockere Elektroden beeinträchtigen die Leistung und können zu anderen Problemen führen.
- * Wenn Sie allergisch auf rostfreien Stahl sind, vermeiden Sie den direkten Kontakt zu den Elektroden.

* Der Patient ist der beabsichtigte Anwender. Unter normalen Umständen kann der Patient Messungen durchführen, Daten übertragen und die Batterie des Geräts aufladen sowie das Gerät und sein Zubehör gemäß der Gebrauchsanweisung warten und pflegen.

* Das Blutdruckmessgerät ist nicht nach Kategorie AP/APG zugelassen. Es ist nicht geeignet für den Einsatz in Gegenwart einer brennbaren Narkosemischung mit Luft (oder Sauerstoff, Lachgas).

* Bitte verwenden Sie Zubehör und Anbauteile, die vom Hersteller empfohlen bzw. autorisiert sind. Andernfalls können Schäden am Gerät entstehen und der Benutzer/Patient kann gefährdet werden.

NUTZUNGSHINWEISE

Um ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen, halten Sie sich bitte an die folgenden Anweisungen:

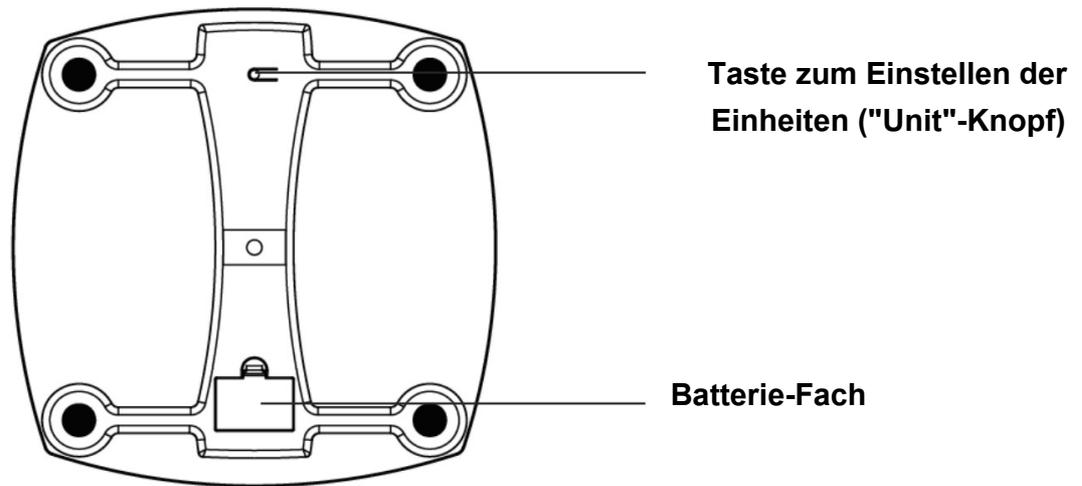
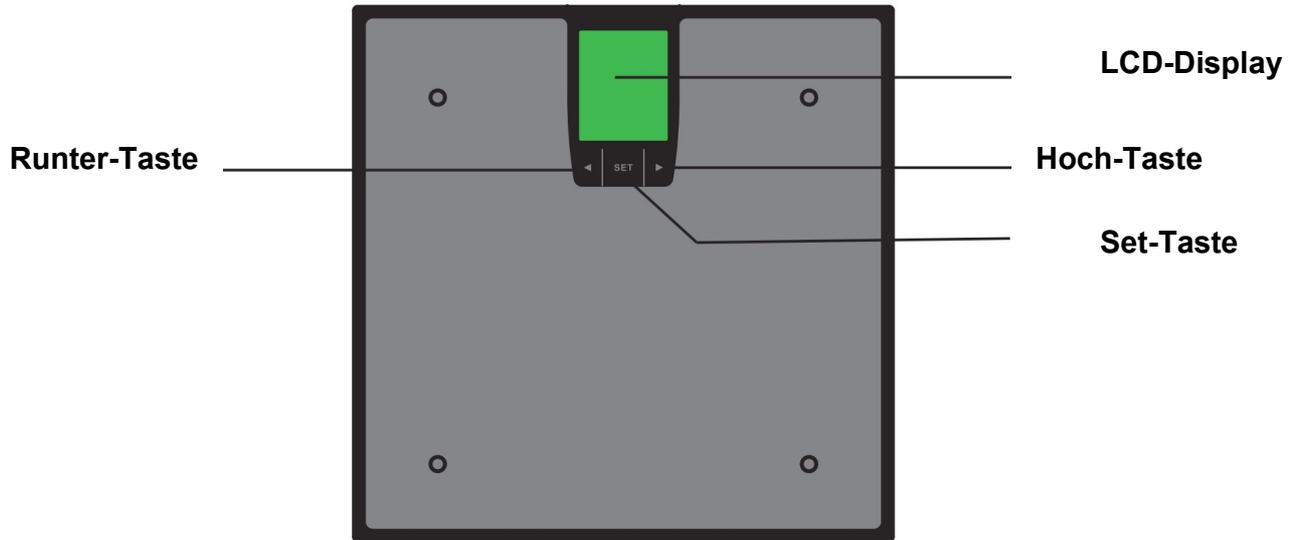
Stellen Sie die Waage auf ebenen, harten Untergrund. Weicher Untergrund, wie zum Beispiel ein Teppich beeinflusst das Messergebnis. Treten Sie barfuß auf die Waage. Stehen Sie still und versuchen Sie auf den Elektroden zu bleiben, bis die Messung abgeschlossen ist.

Messen Sie frühestens zwei Stunden nach dem Aufstehen oder Essen. Vermeiden Sie Messungen nach einem anstrengendem Training, Sauna, einem Vollbad, nachdem Sie getrunken oder gegessen haben. Für maximale Genauigkeit und Wiederholbarkeit nutzen Sie das Gerät möglichst immer am gleichen Ort und zur gleichen Tageszeit.

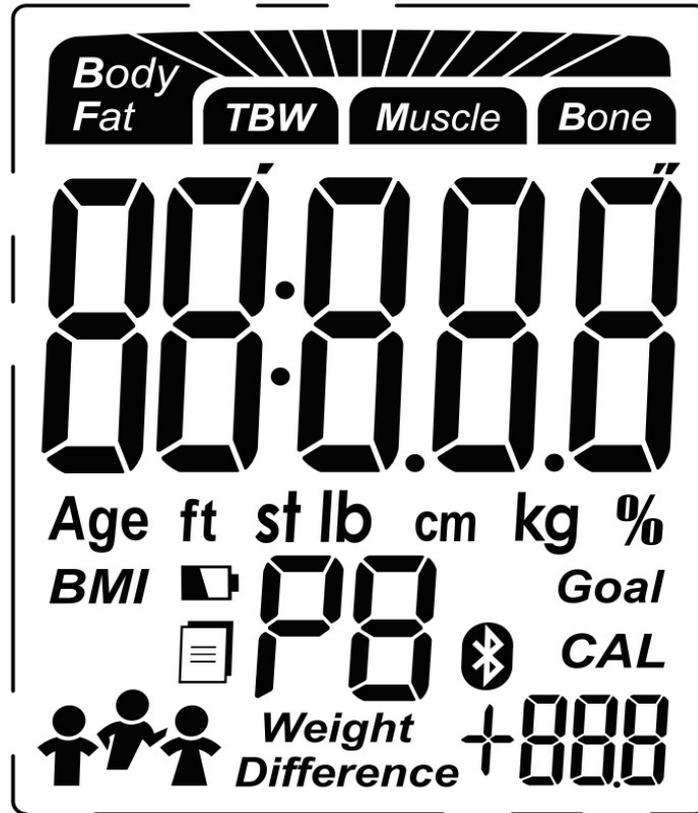
Der Zustand Ihrer Fußsohlen kann die Messung beeinflussen. Wiegen Sie sich mit sauberen, leicht feuchten Füßen. Sollten Sie dennoch Probleme beim Messen haben, kontaktieren Sie bitte den Kundensupport.

Körperfettschätzungen schwanken mit dem Wasseranteil und können durch Dehydration oder Überhydratation, z.B. durch Alkoholkonsum, Krankheiten, die Menstruation oder intensive körperliche Belastung usw., beeinflusst werden.

AUFBAU GERÄT



LCD-DISPLAY

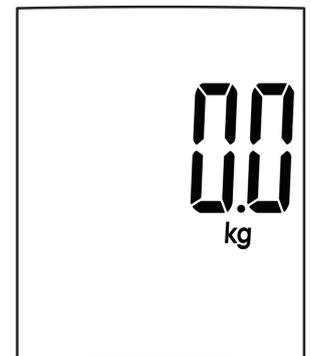
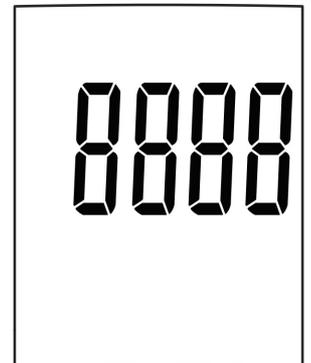


SYMBOL	BESCHREIBUNG	SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Ergebnis Körperfettanalyse	%	Prozent
	Ergebnis Körperwasser		Männlich
	Ergebnis Muskelmasse		Männlicher Sportler
	Ergebnis Knochenmasse		Weiblich
Age	Alter		Weibliche Sportlerin
ft	Fuß	P8	User ID (P1-P8)
st lb	Stone	CAL	Ergebnis Kalorienverbrauch
lb	Pfund	BMI	Body Mass Index
CM	Zentimeter		Batterie schwach
kg	Kilogramm	Goal	Zielgewicht

SYMBOL	DESCRIPTION	SYMBOL	DESCRIPTION
<i>Weight Difference</i>	Differenz zum Zielgewicht		Über dem Zielgewicht
	Unter dem Zielgewicht		Erfolgreiche Bluetooth-Verbindung
	Daten werden übertragen		

EINLEGEN DER BATTERIEN

- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage.
- Legen Sie die Batterien (3x1.5V AAA) ein. Die Polaritätsangaben finden Sie im Fach. Auf dem Display wird "8888" angezeigt.
- Schließen Sie das Fach und warten Sie, bis "0.0" angezeigt wird.



ACHTUNG!

- * Wenn das Batteriesymbol  erscheint, schaltet sich die Waage automatisch nach 3 Sekunden ab. Tauschen Sie dann die Batterien aus (immer alle drei gleichzeitig!) Vermischen Sie nicht alte und neue Batterien!
- * Batterien gehören zum Sondermüll. Entsorgen Sie diese NICHT mit dem normalen Hausmüll.
- * Wenden Sie sich an zuständige Stellen oder Recyclinghinweise für eine ordnungsgemäße Entsorgung. Batterien können z.B. in Supermärkten und Drogerien

zurückgegeben werden.

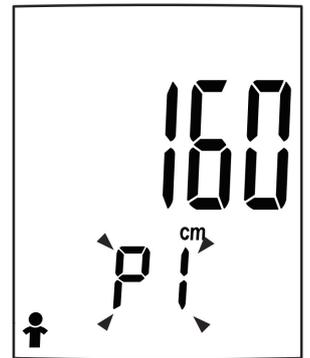
* Wenn Sie das Gerät für eine längere Zeit nicht benutzen, entfernen Sie die Batterien vor der Lagerung.

PROFILEINSTELLUNG

Das Gerät unterstützt bis zu acht Anwender (User). Folgen Sie der Anleitung um den Anwender zuzuordnen (User ID) und ein Profil zu erstellen (mit Geschlecht, Größe, Alter und ggf. Zielgewicht).

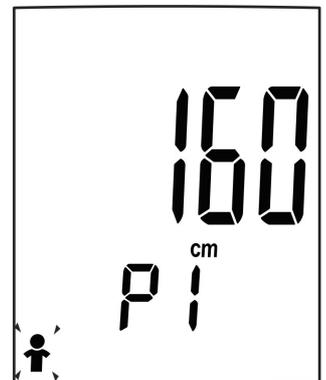
1. Zuweisen der User ID

- Drücken Sie die Set-Taste, um ins Einstellungsmenü zu gelangen.
- Zuerst müssen Sie eine User ID wählen. Wie auf dem Bild gezeigt, blinkt "P1". Drücken Sie nun die Pfeiltasten, um einen User zwischen P1 und P8 zu wählen.
- Drücken Sie nun die Set-Taste zur Bestätigung.



2. Geschlecht

- Nach Bestätigung der User ID springt das System automatisch zur Einstellung des Geschlechts.
- Wie auf dem Bild gezeigt, blinkt "P1". Drücken Sie nun die Pfeiltasten, um zwischen Männlich, Weiblich, Männlich Sportler und Weiblich Sportlerin zu wählen.
- Drücken Sie nun die Set-Taste zur Bestätigung.

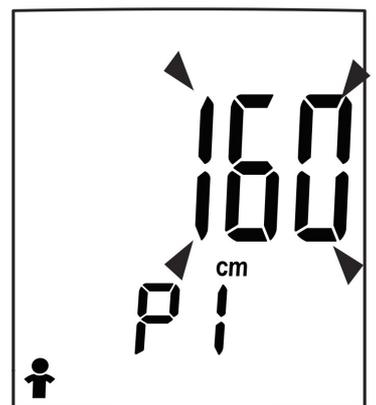


Sport-Modus:

Ein/e Sportler/in wird definiert über ca. 12 Stunden körperliche Belastung je Woche und einen Ruhepuls von 60 Schlägen pro Minute oder weniger.

3. Größe

- Nach Bestätigung des Geschlechts springt das System automatisch zur Einstellung der Größe.
- Wie auf dem Bild gezeigt, blinkt "160". Drücken Sie nun die Pfeiltasten, um die Größe

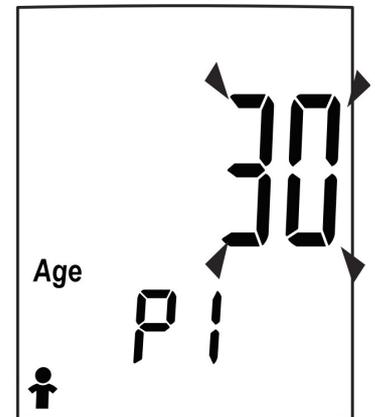


einzustellen. (Zwischen 100 cm und 220 cm/ 3'3.5"~7'2.5" ft)

- Wenn Sie die Pfeiltasten gedrückt halten, ändern sich die Nummern schneller.
- Drücken Sie die Taste zum Einstellen der Einheiten ("Unit"-Knopf) zwischen ft (Foot) und cm (Zentimeter).
- Drücken Sie nun die Set-Taste zur Bestätigung.

4. Alter

- Nach Bestätigung der Größe springt das System automatisch zur Einstellung des Alters.
- Wie auf dem Bild gezeigt, blinkt "30". Drücken Sie nun die Pfeiltasten, um das Alter einzustellen. (Zwischen 10 und 85 Jahren)



5. Zielgewicht

- Nach Bestätigung des Alters springt das System automatisch zur Einstellung des Zielgewichtes.
- Wie auf dem Bild gezeigt, blinkt "50.0". Drücken Sie nun die Pfeiltasten, um das Gewicht einzustellen.
- Wenn Sie die Pfeiltasten gedrückt halten, ändern sich die Nummern schneller.
- Drücken Sie nun die Set-Taste zur Bestätigung.
- Sobald das LCD-Display "0.0kg" anzeigt, können Sie mit der Messung beginnen.



PAIRING MIT IHREM GERÄT

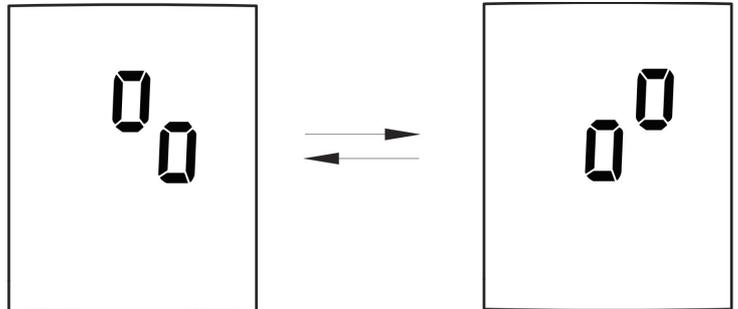
Laden Sie die MEDM Health App aus dem App Store oder Google Play Store auf Ihr mobiles Gerät, welches Bluetooth-4.0-Technologie unterstützt, und installieren Sie die App.

Mit der fortschrittlichen Bluetooth 4.0-Technologie, sind Mobilgeräte, die mit Bluetooth ausgestattet sind, auf dem neuesten Stand der technischen Spezifikationen des BLE, die von der weltweiten Organisation Bluetooth SIG erstellt wurden. Damit sind sie in der Lage Ihre persönlichen Gesundheitsdaten zu empfangen.

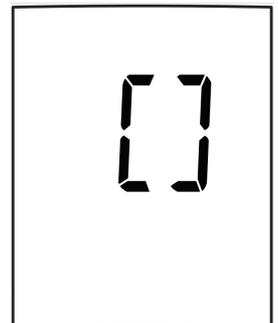
1. Schalten Sie an Ihrem mobilen Gerät Bluetooth an und rufen Sie die App auf. Stellen Sie sicher, dass beides während des Kopplungsprozesses eingeschaltet ist.

2. Drücken und Halten Sie den "Unit"-Knopf (Einstellung der Einheiten) auf der Rückseite der Waage, um die Kopplung zu starten.

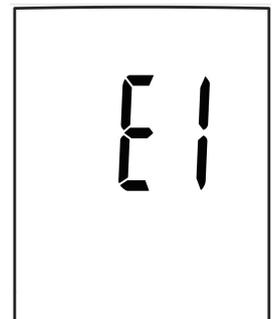
- Diese auf dem Display abwechselnd blinkenden Symbole zeigen an, dass die Kopplung läuft.



- **BEI ERFOLG** wird dieses Symbol auf dem LCD-Bildschirm angezeigt.

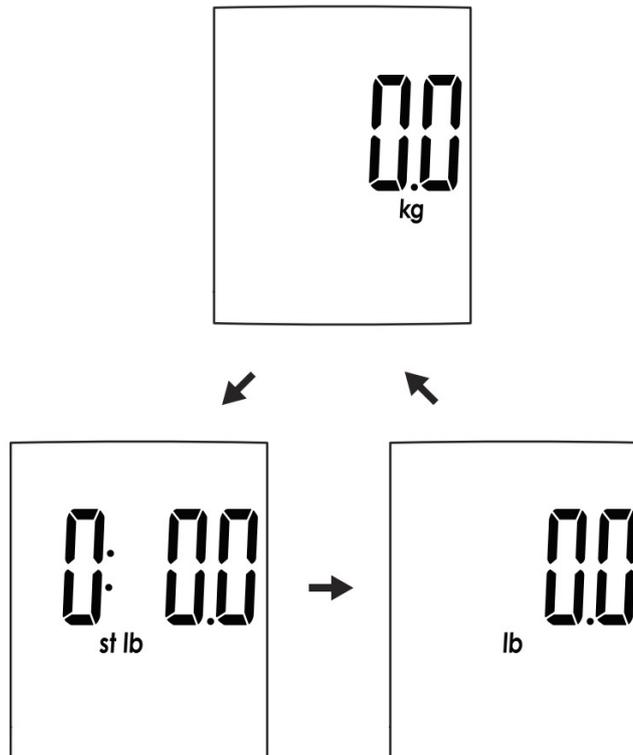


- **BEI FEHLSCHLAG** wird dieses Symbol ("E1") auf dem LCD-Bildschirm angezeigt.



MAßEINHEIT AUSWÄHLEN

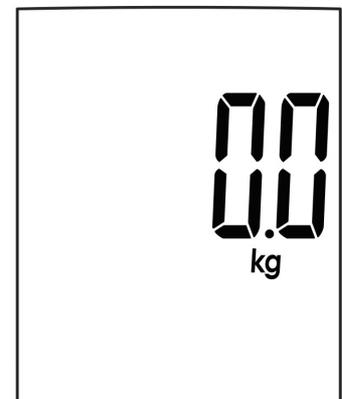
Wenn Sie die Batterien korrekt eingelegt haben, drücken Sie die "Unit"-Taste auf der Rückseite der Waage um eine Maßeinheit auszuwählen. Standardmäßig festgelegt sind Kilogramm. Sie können zwischen Kilogramm, Stone und Pfund wählen.



EINSCHALTEN DER WAAGE

1. Drücken Sie kurz mit Ihrem Fuß auf die Mitte der Waage.
2. "0.0" wird angezeigt.
3. Die Waage ist nun bereit zur Nutzung.

Dieser Prozess muss ggf. nach einem Bewegen der Waage wiederholt werden.

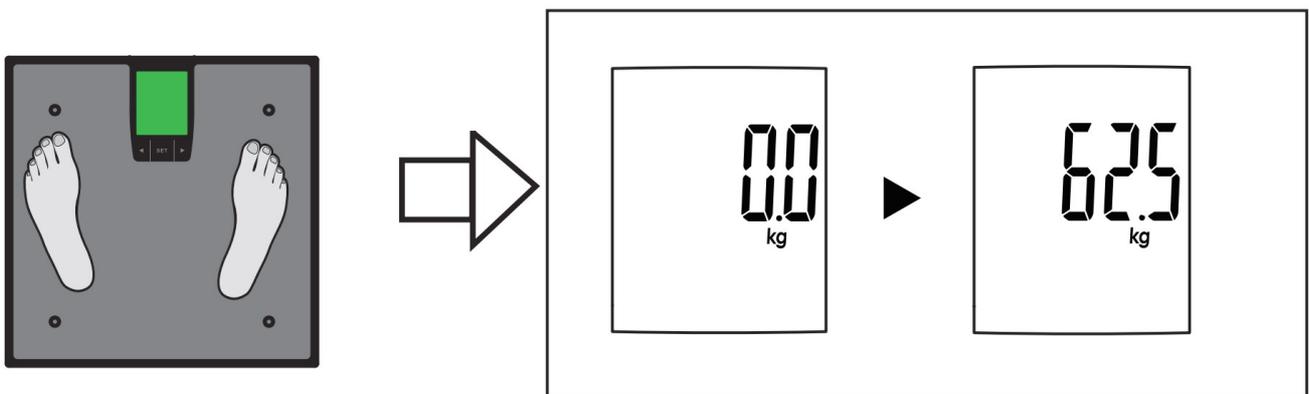


NUR WIEGEN

Ihre LEICKE Sharon Körperanalysewaage verfügt auch über eine normale Wiegefunktion. Dazu sind keine besonderen Einstellungen nötig.

Ist die Waage einmal wie oben beschrieben eingeschaltet, können Sie einfach zum Wiegen darauf steigen.

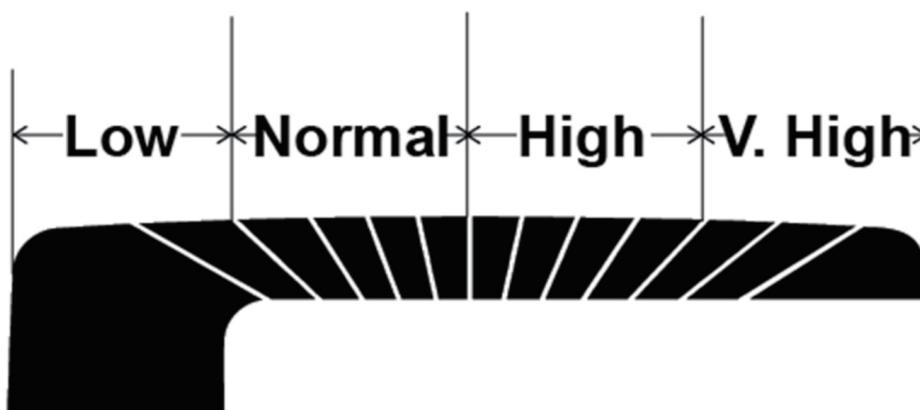
1. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, harte Oberfläche. Teppiche oder Unebenheiten können zu Ungenauigkeit führen.
2. Treten Sie auf die Waage und stehen Sie dort still, während Sie gewogen werden.
3. Ihr Gewicht wird nun angezeigt.



4. Nach einigen Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus. Um Sie erneut einzuschalten, können Sie die Set-Taste oder die Unit-Taste drücken.

KÖRPERFETTANZEIGE

Der Balken oben auf dem Display zeigt sowohl den Fortschritt der Messung als auch die Höhe des Anteils an Körperfett an. Werden am Ende der Messung die Ergebnisse angezeigt, so zeigt die Länge dieses Balkens die verschiedenen, möglichen Anteile von Körperfett an.

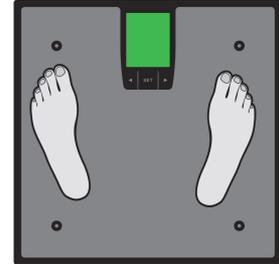


DIE MESSUNG BEGINNEN

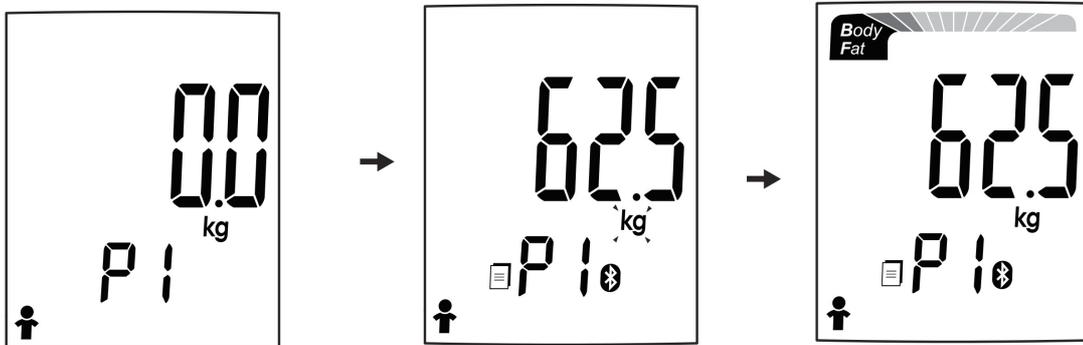
1. ERSTE MESSUNG

Stellen Sie zunächst die Waage richtig ein (siehe Profileinstellung).

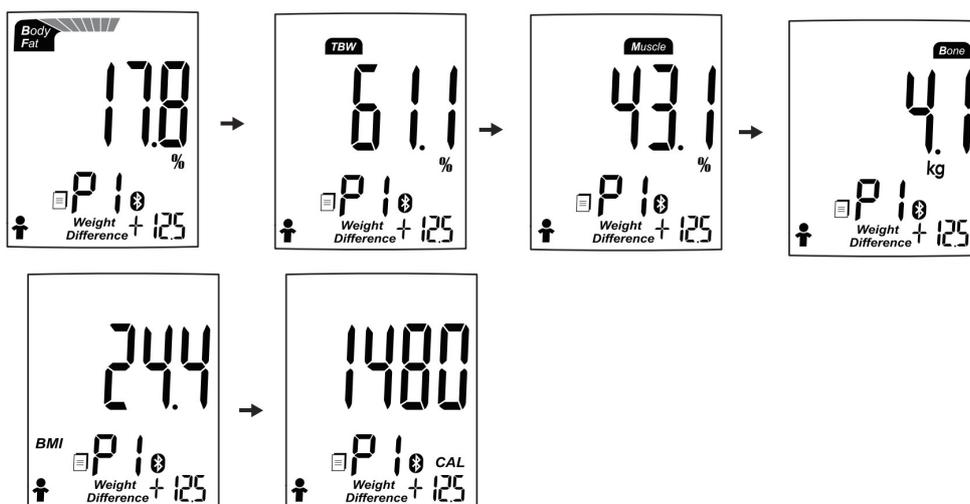
SCHRITT 1: Stellen Sie sich barfuß auf die Waage.



SCHRITT 2: Stehen Sie still und bleiben Sie auf den Kontakten bis sich der Balken am oberen Ende des Displays nicht mehr bewegt.



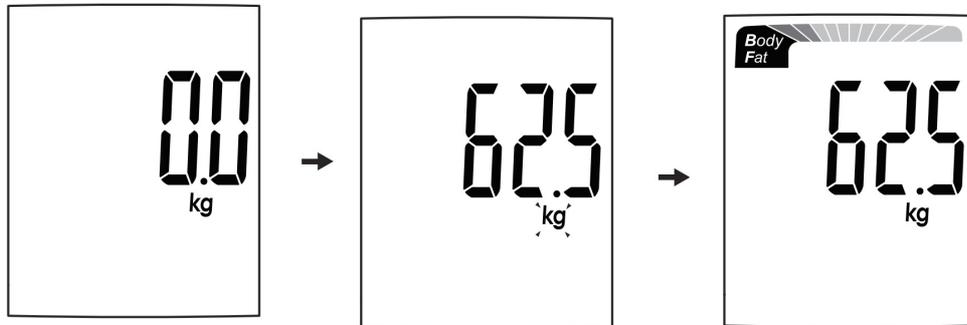
SCHRITT 3: Die Messergebnisse werden nun dreimal hintereinander angezeigt: Gewicht, Körperfett, Wasser, Muskeln, Knochen, BMI und geschätzter täglicher Kalorienverbrauch.



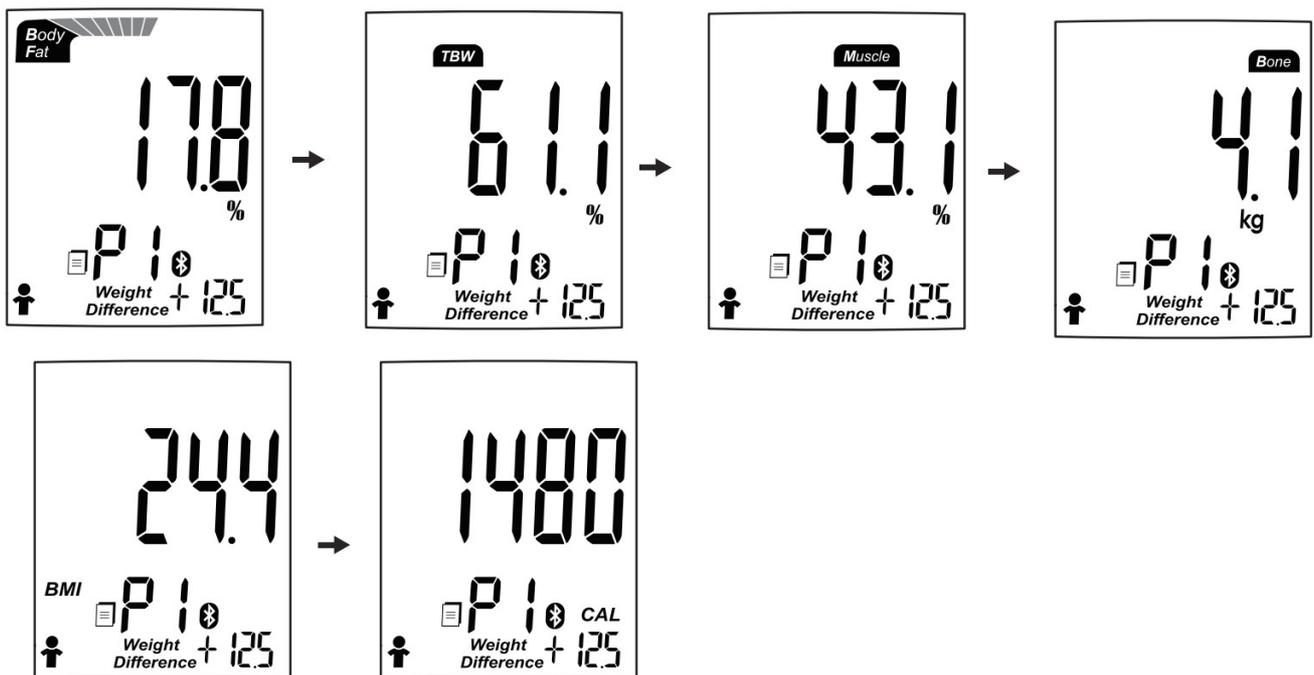
- Geht bei der Analyse etwas schief, wird nur das Gewicht angezeigt. (Schauen Sie bei FAQ nach möglichen Ursachen)

2. Tägliches Messen

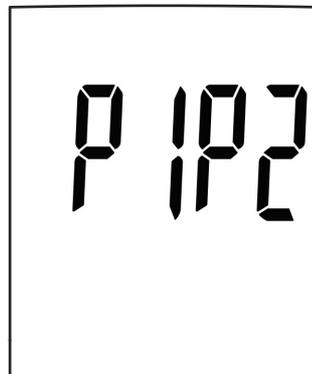
- Mit der patentierten Sense On-Technologie schaltet sich das Gerät automatisch ein, wenn Sie barfuß darauf steigen.
- Stehen Sie still und bleiben Sie auf den Kontakten bis sich der Balken am oberen Ende des Displays nicht mehr bewegt.



- Anhand der Analyseergebnisse erkennt das System automatisch den Nutzer mit den ähnlichsten Ergebnissen. Diesem werden die nun dreimal blinkenden Ergebnisse zugeordnet.



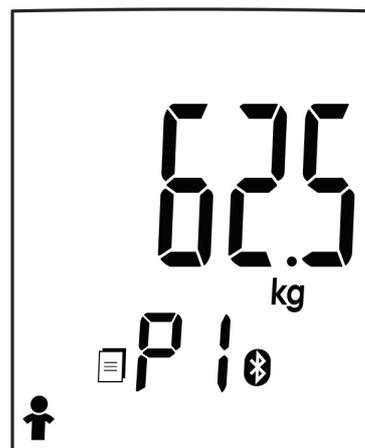
- Erkennt das System zwei oder mehr Nutzer mit ähnlichen Daten, bittet es Sie, zwischen den angezeigten Nutzern zu wählen. Sie können nun, den richtigen Nutzer einstellen und diesem werden die nun dreimal blinkenden Ergebnisse zugeordnet.



- Schlägt die Zuordnung der USER IDs fehl, so wird nur das Gewicht angezeigt. (Schauen Sie bei FAQ nach möglichen Ursachen)

DATA TRANSMISSION

- Die Messdaten werden per Bluetooth nach erfolgreicher Kopplung übertragen.
- NUR wenn die Ergebnisse einer bestimmten User ID zugeordnet sind, werden Sie an das entsprechende Mobilgerät übermittelt.
- Das Symbol  verschwindet nach erfolgreicher Datenübermittlung und Sie können sich die Ergebnisse nun auch auf dem Mobilgerät anzeigen lassen.
- Schlägt die Datenübertragung fehl, bleibt da Symbol  auf dem Display. Die Daten verbleiben auf der Waage und werden nach der nächsten abgeschlossenen Messung übermittelt.



	Erfolgreiche Bluetooth-Verbindung
	Datentransfer: - bei Erfolg verschwindet das Symbol - bei Fehlschlagen bleibt das Symbol.

WARTUNG

Bitte achten Sie auf Folgendes während der Wartung:

- * Nutzen Sie ein trockenes Tuch, um Staub zu entfernen.
- * Nutzen Sie ein feuchtes, ausgewrungenes, weiches Tuch, um Schmutz zu entfernen. Trocknen Sie das Gerät danach mit einem trockenen Tuch ab.

- * Tauchen Sie das Gerät keinesfalls in Wasser oder spülen es unter fließendem Wasser ab.
- * Nutzen Sie keine Scheuermittel oder andere chemische Reinigungsmittel zum säubern, um Verfärbungen und Fehlfunktionen zu vermeiden.
- * Bauen Sie das Gerät nicht auseinander. Bei Problemen kontaktieren Sie den Kundensupport.
- * Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer, diese können auslaufen oder explodieren. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie die Waage für längere Zeit nicht nutzen

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER KÖRPERFETT

Fett ist für den menschlichen Körper wichtig. Es kann nicht nur Energie speichern und Organe schützen, sondern auch die Körpertemperatur regulieren und die normale physiologische Funktion des menschlichen Körpers erhalten. Zu viel Fett ist jedoch schädlich für den menschlichen Körper. Es wird immer von Fettleber, Diabetes, koronarer Herzkrankheit, usw. begleitet.

Daher ist die Eigenmessung und Selbstüberwachung des Körperfettanteils vorteilhaft für Ihre Gesundheit. Da wir den Körperfettanteil nicht einfach durch unser Gewicht beurteilen können, ist die Waage mit BIA (Bio-Impedanzanalyse) das richtige Gerät, das einen schnellen und bequemen Weg zur Bestimmung des Körperfettanteils bietet.

Die folgende Tabelle kann Richtwerte liefern:

Körperfettanteil in %: 5%-60%/0.1%

Standard für Männer

Standard für Frauen

Rating	Age					Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+		20-29	30-39	40-49	50-59	60+
low	<13	<14	<16	<17	<18	low	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderately High	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	Moderately High	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
High	>23	>24	>26	>27	>28	High	>31	>32	>33	>34	>35

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER KALORIEN

Das Gerät nutzt Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und Aktivitätslevel um den geschätzten täglichen Kalorienverbrauch festzustellen, mit dem Sie das momentane Gewicht halten würden. Diese Schätzung kann Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren, zuzulegen oder zu halten.

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER KÖRPERWASSER

Der Körperwasseranteil ist eine wichtige Komponente des Körpergewichts. Es stellt über die Hälfte des Gesamtgewichts und nahezu zwei Drittel der mageren Körpermasse (hauptsächlich Muskeln). Wasser übernimmt einige wichtige Aufgaben im Körper: Alle Körperzellen (egal ob in der Haut, den Drüsen, Muskeln, Gehirn etc.) können nur mit ausreichend Wasser einwandfrei arbeiten. Wasser hilft außerdem bei der Regulierung der Körpertemperatur, insbesondere über das Schwitzen.

Es ist also möglich, dass Ihr Gewicht und Ihr Körperfettanteil gut ist, Sie jedoch über zu wenig Wasser verfügen.

Die folgende Tabelle kann Richtwerte liefern:

b) Körperwasser in %: 43%-73%/0.1%

	BF % RANGE	OPTIMAL TBW % RANGE
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER MUSKELMASSE

Den Angaben des American College of Sports Medicine (ACSM) zufolge, kann sich die Muskelmasse im Alter zwischen 20 und 90 Jahren um bis zu 50% reduzieren. Wenn Sie nichts dagegen tun, sinkt der Muskelanteil und der Fettanteil steigt. Besonders wenn Sie Gewicht verlieren wollen, ist es wichtig seinen Muskelanteil zu kennen. Selbst im Ruhezustand verbraucht ein Kilogramm Muskeln etwa 110kcal extra. Vorteile der Zunahme der Muskelmasse sind folgende:

- Erhalt der Körperkraft, Knochendichte und Muskelmasse auch im Alter

- Erhalt flexibler Gelenke
- Hilfe bei der Gewichtsreduktion im Rahmen einer Diät

Muskelmasse in Prozent (%): 25%-75%

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER KNOCHENMASSE

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können beim Erhalt gesunder Knochen helfen. Wie Muskeln sind auch Knochen lebendiges Gewebe, das bei vermehrter Bewegung stärker wird. Bei den meisten Menschen hat die Knochendichte ihren Höhepunkt in den Dreißigern. Dann wird der Knochen langsam wieder abgebaut. Regelmäßiges Training kann dem entgegenwirken.

Calcium und Vitamin D tragen außerdem zur Knochengesundheit bei. Quellen dafür sind Milchprodukte, grünes Blattgemüse und Fisch.

Die Knochenmasseergebnisse dieser Waage sind nur eine Schätzung. Wer unter Osteoporose oder niedriger Knochendichte leidet, wird keine genauen Schätzungen erhalten. Wenn Sie Probleme mit Ihren Knochen haben, wenden Sie sich rechtzeitig an Ihren Arzt.

Der durchschnittliche Anteil an Knochenmasse in Prozent beträgt für Männer und Frauen zwischen 0,5 und 10 kg.

GESUNDHEITSTIPPS – ÜBER BMI

Ein gutes Gewicht ist wichtig für die Gesundheit. Übergewicht erhöht das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und einige Krebsarten. Der Body Mass Index (BMI) ist die am weitesten verbreitete Methode, das Gewicht einzuordnen. Unser Gerät errechnet Ihren BMI mit Hilfe von Gewicht und Größe.

Die folgende Tabelle kann Richtwerte liefern:

Normal Übergewichtig Adipös

Körpergewicht (pounds)

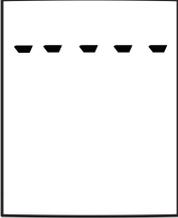
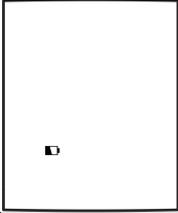
**Größe
(inches)**

58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Body Mass Index

FAQ

Error

Error	Grund	Mögliche Lösung
	Überladung. Das Gerät schaltet sich aus.	Nutzen Sie diese Waage nicht mehr.
	Batterie schwach Das gerät schaltet sich aus.	Tauschen Sie alle drei Batterien gleichzeitig aus.
	Waage und Mobilgerät konnten nicht gekoppelt werden.	Überprüfen Sie, ob Bluetooth und die App eingeschaltet sind und das beide in Übertragungsbereichweite sind.

Datenübertragung

Problem	Grund	Mögliche Lösung
Datenübertragung fehlgeschlagen.	Bluetooth ist AUS.	Schalten Sie Bluetooth über die Einstellungen ein..
	Die App ist AUS.	Schalten Sie die App ein.
	Außerhalb der Reichweite.	Bringen Sie das Mobilgerät näher zur Waage.
	Keine zugewiesene User ID.	Weisen Sie eine User ID zu.

Allgemein

Problem	Grund	Mögliche Lösung
Anormale Messergebnisse: - zu hoch; oder - zu niedrig; oder - viel zu große Differenz zu früherem Messergebnis.	Inkorrekte Haltung	Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und stehen Sie still.
	Das Gerät steht auf weichem oder unebenem Untergrund.	Stellen Sie das Gerät auf ebenen, harten Boden.
	Ihre Hände oder Füße sind zu trocken.	Befeuchten Sie Hände und Füße mit einem feuchten Tuch..
Auf dem Display wird nach dem Einschalten nichts angezeigt.	Keine Batterien eingelegt.	Legen Sie Batterien ein.
	Batterien zu schwach.	Tauschen Sie alle drei Batterien gleichzeitig aus.
Gerät kann keinen Kalorienverbrauch, BMI, Körperfett, Wasseranteil, Muskelanteil etc. feststellen.	Mit Schuhen oder Socken auf das Gerät gestiegen.	Barfuß und mit Kontakt zu den Elektroden messen.
	Das System kann den User mit den ähnlichsten Daten nicht feststellen.	Weisen Sie eine User ID zu.
	Der Anwender wählt keinen vorgeschlagenen User aus.	Weisen Sie eine User ID zu.
Das Gerät schaltet sich aus und lässt sich nicht wieder einschalten.	Batterien zu schwach.	Tauschen Sie alle drei Batterien gleichzeitig aus.

GARANTIE

* LEICKE garantiert, dass das Produkt frei von Material- und Funktionsfehlern ist bei normaler Nutzung innerhalb eines Jahres ab Kaufdatum.

* Diese Garantie gilt nicht für Schäden, die durch Missbrauch entstanden sind.

Dazu zählen, jedoch nicht ausschließlich:

- * Schäden durch ungenehmigte Reparaturen oder Modifikationen;
 - * Schäden durch Stöße oder Stürze während des Transports;
 - * Fehlfunktionen durch falsche Bedienung (nicht anleitungsgemäß);
 - * Schäden oder Fehlfunktionen durch fehlerhafte Reinigung und Wartung;
 - * Schäden durch falsche Batterien.
- * Sollte dieses Gerät einer Reparatur oder eines Ersatzes während der Garantiezeit bedürfen, reichen Sie bitte den Rechnung oder Kassenbon und die Gründe ein.

EMV-HINWEISE

Herstellereklärung – Elektromagnetische Emissionen (IEC 60601-1-2)		
Das Gerät ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder Anwender des Geräts sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.		
Störaussendungs-Messungen	Übereinstimmung	Elektromagnetische Umgebung-Leitlinien
HF-Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das Gerät verwendet HF-Energie ausschließlich zu seiner inneren Funktion. Daher ist die HF-Aussendung sehr gering und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte Geräte gestört werden.
HF-Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das Gerät eignet sich für alle Einrichtungen einschließlich für zu Hause und Einrichtungen, die direkt an das öffentlichen Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das private
Aussendung von Oberschwingungen nach	Nicht anwendbar	

IEC 61000-3-2		Haushalte versorgt.
Aussendung von Spannungsschwankungen/Flicker IEC 61000-3-3	Nicht anwendbar	

Kabellose Kommunikationsgeräte, wie kabellose Heimnetzwerkgeräte, Mobiltelefone, schnurlose Telefone und deren Basisstationen, Walkie-Talkies etc. können dieses Gerät stören und sollten einen Mindestabstand von 3,3 m einhalten.

CE-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Dieses Produkt wurde gemäß den harmonisierten europäischen Normen hergestellt. Es entspricht den Bestimmungen der unten aufgeführten EG-Richtlinien:

- EMV-Richtlinie 2004/108/EG
- R&TTE Richtlinie 99/5/EG

Die Erklärung verliert an Gültigkeit, wenn an der Waage eine nicht mit uns abgestimmte Änderung vorgenommen wird.

Die Konformitätserklärung kann unter folgender Adresse beim jeweiligen Produkt unter Downloads gefunden werden:

www.leicke.com

FCC

Dieses Gerät wurde geprüft und entspricht einem digitalen Gerät der Klasse-B und folgt somit Paragraph 15 der FCC-Normen.

Diese Normen wurden festgelegt, um ausreichenden Schutz gegen schädigende Störungen in Gebäuden zu bieten. Das Gerät erzeugt, nutzt und kann elektromagnetische Wellen aussenden. Bei unsachgemäßer Installation kann es außerdem die Übertragung von Radio- und anderen Funksendern stören. Es kann nicht garantiert werden, dass keine Störungen bei bestimmten Installationen auftreten. Die Tastatur kann dennoch Störungen bei Radio- oder Fernsehgeräten verursachen, was über Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann.

Dieses Gerät entspricht Artikel 15 der FCC-Normen. Die Bedienung erfolgt unter den folgenden Bedingungen:

3. Dieses Gerät sollte keine schädlichen Störungen verursachen und
4. dieses Gerät ist störungssicher, einschließlich Störungen, die aus unerwünschten

Effekten resultieren.

FCC-Warnung: Veränderungen oder Anpassungen des Gerätes, denen diejenigen, die für die Einhaltung verantwortlich sind, nicht zugestimmt haben, können dazu führen, dass Ihre Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes ungültig wird.

WICHTIGER HINWEIS:

FCC Statement zur Strahlungsbelastung:

1. Dieses Gerät erfüllt die FCC RF Normen für Strahlungsbelastung, welche für nicht kontrollierte Betriebsumgebungen entwickelt wurden. Endbenutzer haben den spezifischen Bedienungsanleitungen Folge zu leisten, um die FCC Normen zu erfüllen.
2. Der Transmitter darf nicht neben oder in Verbindung mit einer anderen Antenne oder anderem Transmitter verwendet werden.

ENTSORGUNG



Dieses Gerät enthält Materialien, die nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Informieren Sie sich bitte bei Ihrem zuständigen Entsorgungspartner über die regional gültigen Bestimmungen. Schonen Sie die Umwelt durch Teilnahme an Recyclingprogrammen!

CONTACT

If you have any questions, please feel free to contact us.

PRODUCTION & WHOLESALE

LEICKE GmbH

Dohnanyistr. 28

04103 Leipzig

Germany

Web: www.leicke.com

Mail: info@leicke.com