



Digitale personenweegschaal



Model: Pasadena

Nederlandse Handleiding

Inhoudstabel

Voorwoord	3
Productgegevens	3
Hoe te gebruiken?.....	3
<i>A. Hoe meet ik alleen mijn lichaamsgewicht?</i>	
<i>B. Hoe maak ik verbinding met Bluetooth?</i>	
<i>C. Hoe werkt de app?</i>	
Hoe verbind ik mijn weegschaal met de app?	5
Klaar om te meten en inzicht te krijgen	5
Hoe deel ik mijn meting met andere?	6
Hoe gebruik ik de "Weeg Kind" functie?	6
Hoe kan een andere gebruiker de weegschaal gebruiken?.....	7
Hoe verander ik van meeteenheid?	7
Wat betekenen die rare meldingen die ik zie?	8
Alle Lichaamsmetingen uitgelegd	9

Voorwoord

Dankjewel voor de keuze om een product van Limestar te kopen.

Lees de gehele handleiding voor het eerste gebruik en bewaar deze op een veilige plaats voor toekomstige referentie.

Product gegevens

1) Maximum gewicht: 180 KG

2) Automatisch aan en automatisch uit

3) **Welke metingen?**

Lichaamsgewicht, BMI (Body Mass Index), Spiermassa, Bot gewicht, BMR (Het basale metabolisme /ruststofwisseling)

Visceraal vet, Proteïne gehalte, Lichaamsleeftijd & Vetpercentage

4) Verzekert een goede meetnauwkeurigheid dankzij het systeem van de maatsensoren door middel van hoge precisie en prestatiecomputer

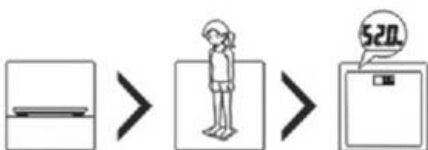
5) Lage batterij en overbelasting indicatie

Het minimum gewicht om te meten is 3KG

Hoe te gebruiken?

A. *Hoe meet ik alleen mijn lichaamsgewicht?*

Als je **geen Bluetooth-verbinding maakt** en op de weegschaal gaat staan, zal de weegschaal alleen uw lichaamsgewicht meten.



**Gebruik de weegschaal op een harde en vlakke ondergrond.
Niet op tapijt of een zachte ondergrond.**

B. Hoe maak ik verbinding met Bluetooth?

1. Download onze app: "Afit Health"



Je kan de **app eenvoudig downloaden** door onderstaande **QR-code te scannen met je camera**.



2. Je weegschaal verbinden

Zet eerst je **Bluetooth-verbinding aan** via je telefoon.



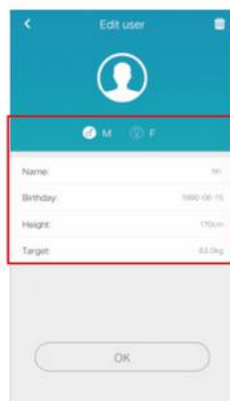
C. Hoe werkt de app?

1. Een profiel aanmaken

Start de app en registreer jezelf met je mail en een wachtwoord



Maak vervolgens een gebruiker aan



Geef daarna alle nodige info in:

Naam, verjaardag, lengte en je streefgewicht.

Hoe verbind ik mijn weegschaal met de app?

Stap 1

Druk rechtsonder op **"me"**

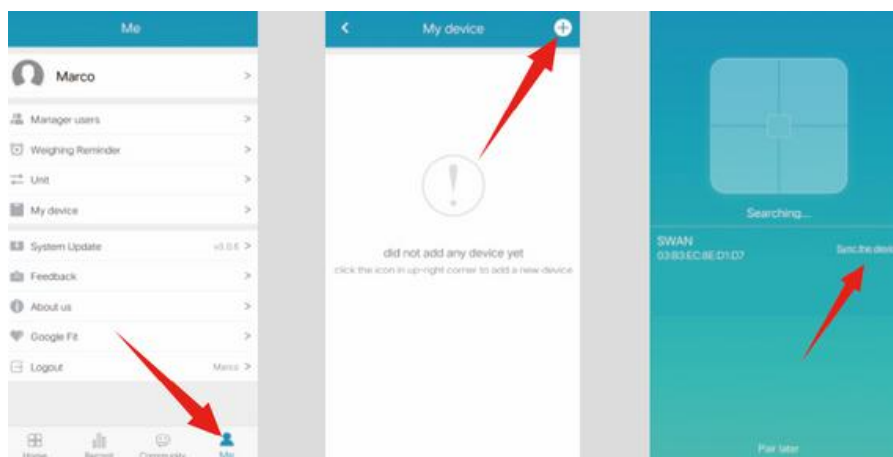
Stap 2

Vervolgens in de rechterbovenhoek klik je op het **"plusteken"** (zie foto)

Stap 3

Bluetooth doet de rest voor je.

Eenmaal als de Bluetooth verbinding je weegschaal gevonden heeft, klik je op **"Sync the device"**

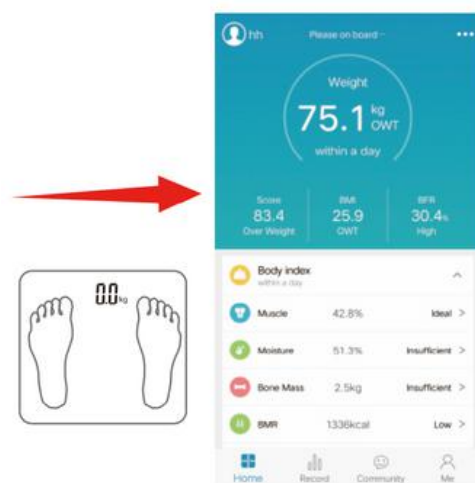


TIP:

Als dit je eerste keer is dat je de weegschaal probeert te verbinden, gaan dan met 1 been op de weegschaal staan.

Klaar om te meten en inzicht te krijgen

Nu je de weegschaal verbonden hebt met Bluetooth kan je beginnen met wegen.



Doe je schoenen en sokken uit en ga vervolgens op de weegschaal staan.

Laat de weegschaal het werk doen en wacht totdat het gewicht definitief is vastgesteld.

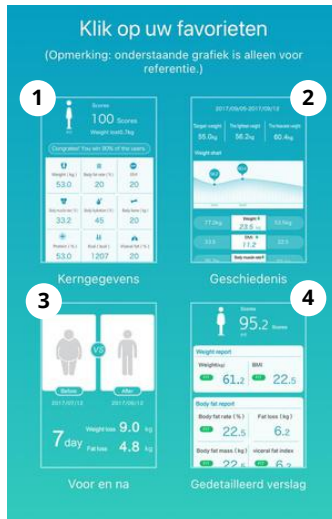
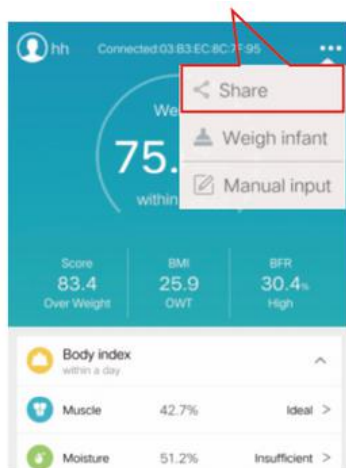
Wacht vervolgens nog enkele seconden tot je gegevens ook de app hebben bereikt.

Nu heb je volledig inzicht van je eigen lichaam.

GA VOOR DE BESTE VERSIE VAN JEZELF!

Hoe deel ik mijn metingen met andere?

Rechtsboven bij de 3 puntjes, kan je je metingen delen met andere.



Daarna krijg je de keuze om 4 grafieken te delen:

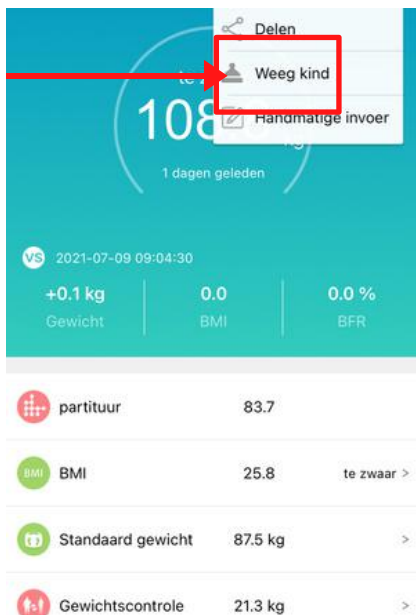
- 1 **Kerngegevens**
- 2 **Geschiedenis**
- 3 **Voor en na**
- 4 **Gedetailleerd verslag**

Waarom is dit handig?

- Als je al je metingen wil doorsturen naar je personal trainer.
- Zodat je precies kan zien waar het de goede kant op ging.

Hoe gebruik ik de "Weeg Kind" functie?

Klik rechtsboven op de 3 puntjes en vervolgens op "Weeg kind"



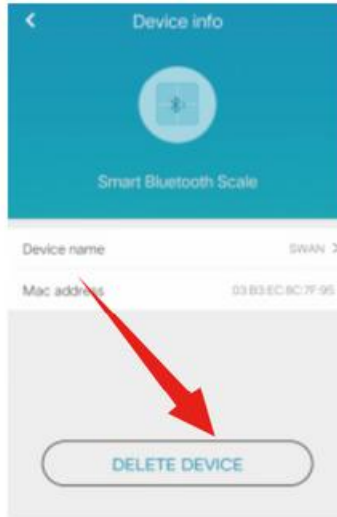
Nuttige info

1. De volwassen gaat als eerste op de weegschaal staan.
2. De weegschaal gaat een bepaald gewicht vasthouden, dan gaat de volwassen persoon even snel van de weegschaal af.
3. Pak de baby stevig vast in je handen en ga vervolgens weer terug op de weegschaal staan.
4. Nu heb je een duidelijk zicht

Hoe kan een andere gebruiker de weegschaal gebruiken?

Iedereen kan de weegschaal eenvoudig gebruiken. Zolang je zorgt dat de persoon in kwestie de APP heeft gedownload, kan iedereen zijn of haar lichaamsanalyse bekijken.

Klik rechtsboven op het plusje



Hier krijg je alle nodige info van zowel de gebruiker als de weegschaal.

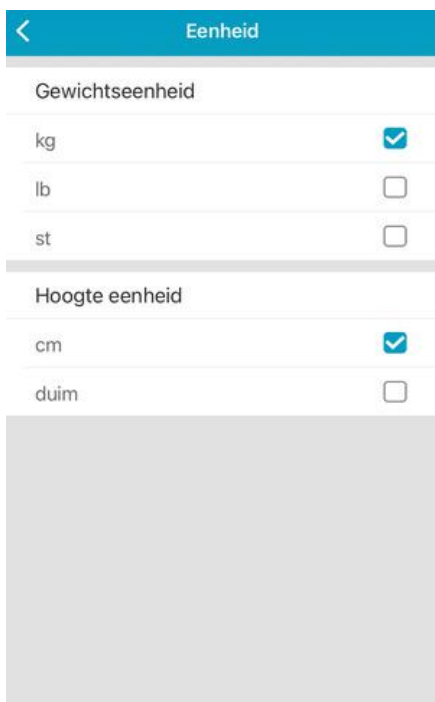
Wil je de verbinding verbreken? Klik dan simpelweg op **"delete device"**.

Verwijder apparaat

NUTTIGE INFO:

Wanneer iemand anders (met een andere telefoon) verbinding wil maken met je weegschaal, is het een tip om snel even je Bluetooth verbinding uit te schakelen. Dit spaart de nodige frustratie.

Hoe verander ik van meeteenheid?



Je kan in enkele seconden veranderen van meeteenheid.

Kies in het beginmenu, rechtsonder op **"me"**

Vervolgens krijg je een lijst en klik je op **"Eenheid"**

Klik je gewenste eenheid aan.

Wat betekenen die rare meldingen die ik zie?

Soms loopt niet alles volgens plan. Daarom is het leuk als je weet wat er precies aan de hand is. Zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

NUTTIGE INFO:



Error:

Als je dit ziet, is het maximum gewicht van de weegschaal bereikt. Kijk of er niks op de weegschaal staat, wat er eigenlijk niet thuis hoort.



Low Battery:

Wanneer dit op je schermpje komt te staan, is het waarschijnlijk tijd voor een paar nieuwe batterijen.



Error 1:

De meting is mislukt. Dit heeft meestal 2 oorzaken.

1. Vet percentage is minder dan 5% of juist meer dan 50%
2. De meting is niet helemaal verlopen zoals het hoort. Probeer het dan opnieuw.

Alle Lichaamsmetingen uitgelegd

Gewicht

Verwijst naar het totale gewicht van het lichaam.

Body Mass Index (BMI)

Verwijst naar een maat die uw lengte en gewicht gebruikt om te bepalen of uw gewicht gezond is. (zie tabel)

BMI grenzen 19-69 jaar	Betekenis
lager dan 18,5	Ondergewicht
Vanaf 18,5 tot 25	Gezond gewicht
Vanaf 25 tot 30	Overgewicht
30 en hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)

Vetpercentage

Verwijst naar het percentage onderhuids vet (buitenste vetlaag) dat zich het dichtst bij de huid in het lichaam bevindt.

Mannen en vrouwen hebben **een verschillende verdeling** van lichaamsvet, zodat het normaal is dat het lichaamsvetpercentage varieert naar gelang van het geslacht. (zie tabel)

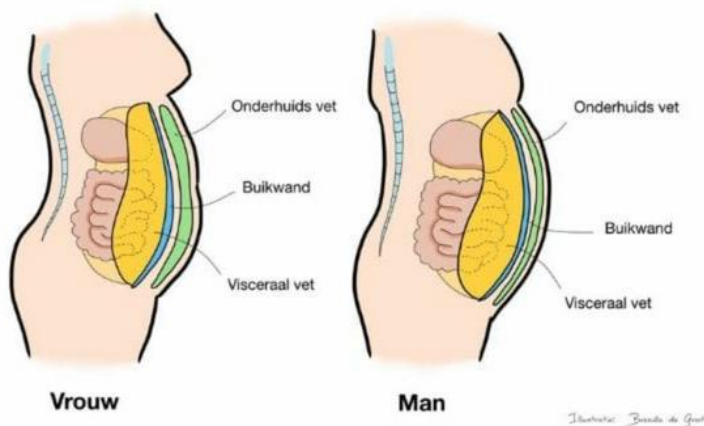
Vetpercentage normen voor mannen				
Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
15 – 29	< 8	8 – 18	18 – 24	> 24
30 – 39	< 11	11 – 20	20 – 26	> 26
40 – 49	< 13	13 – 22	22 – 28	> 28
50 – 59	< 15	15 – 24	24 – 30	> 30
60+	< 17	17 – 26	26 – 34	> 34

Vetpercentage normen voor vrouwen				
Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
15 – 29	< 20	20 – 29	29 – 36	> 36
30 – 39	< 22	22 – 31	31 – 38	> 38
40 – 49	< 24	24 – 33	33 – 40	> 40
50 – 59	< 26	26 – 35	35 – 42	> 42
60+	< 28	28 – 37	37 – 44	> 44

Visceraal vet

Verwijst naar een maat voor visceraal vet in het lichaam.

Dit vet bevindt zich in de buik en rond de vitale organen. (zie tekening)



Percentage skeletspieren

Verwijst naar het percentage skeletspieren (spieren die met het skelet zijn verbonden) in het lichaam. (zie tabel)

*NUTTIGE INFO: Dit is alleen voor volwassenen

Geslacht	Leeftijd	Laag	Normaal	Hoog	Zeer hoog
Vrouw	18 - 39	< 24,3 %	24,3 - 30,3 %	30,4 - 35,3 %	≥ 35,4 %
	40 - 59	< 24,1 %	24,1 - 30,1 %	30,2 - 35,1 %	≥ 35,2 %
	60 - 80	< 23,9 %	23,9 - 29,9 %	30,0 - 34,9 %	≥ 35,0 %
Man	18 - 39	< 33,3 %	33,3 - 39,3 %	39,4 - 44,0 %	≥ 44,1 %
	40 - 59	< 33,1 %	33,1 - 39,1 %	39,2 - 43,8 %	≥ 43,9 %
	60 - 80	< 32,9 %	32,9 - 38,9 %	39,0 - 43,6 %	≥ 43,7 %

Spiermassa

Verwijst naar het totale gewicht aan spieren in het lichaam.

Raadpleeg de onderstaande tabel voor de normale waarden voor spiermassa als percentage van het totale lichaamsgewicht ter referentie.

Leeftijd	Mannen	Vrouwen
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 59	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

Botmassa

Verwijst naar het totale gewicht aan spieren in het lichaam.

Raadpleeg de onderstaande tabel voor de normale waarden voor spiermassa als percentage van het totale lichaamsgewicht ter referentie.

Mannen	Vrouwen
3% - 5%	2.5% - 4%

Proteïnepercentage of Eiwitgehalte

Verwijst naar het percentage proteïne in het lichaam.

Mannen	Vrouwen
16% - 18%	14% - 16%

Basal Metabolic Rate (BMR)

Verwijst naar het aantal calorieën dat het lichaam in rust nodig heeft om doeltreffend te functioneren. BMR is afhankelijk van geslacht, lichaamsgewicht, leeftijd, gewicht, lengte en lichaamsactiviteit.

NUTTIGE INFO:

Binnen een gezonde, evenwichtige voeding heeft **een man ongeveer 2.500 kcal per dag** nodig om op gewicht te blijven en goed te functioneren. Voor **een vrouw is dat ongeveer 2.000 kcal per dag**.

Verwijdering van het product

Deze markering geeft aan dat dit product in de hele EU niet met ander huishoudelijk afval mag worden weggegooid. Dit is om mogelijke schade aan het milieu en het menselijk welzijn te voorkomen. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over de beschikbare inzamelsystemen. Indien mogelijk, recycle het op verantwoorde wijze om duurzaam hergebruik van hulpbronnen te bevorderen.

