

Voor het meten van de lichaamssamenstelling (lichaamsvetpercentage, visceraal vetniveau, skeletspiermassapercentage, BMI en het basale metabolisme) is het nodig om **EERST** uw persoonlijke gegevens (leeftijd, geslacht, lengte) in te voeren (of te meten in GUEST mode). Zie de gebruikershandleiding voor instructies voor het instellen en opslaan van uw persoonlijke gegevens.

### Het meten van het gewicht en de lichaamssamenstelling:

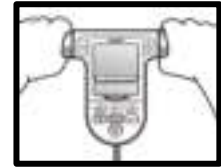
1. Zet het apparaat aan.  
"CAL" knippert op de display



2. Wacht tot "0.0 kg" wordt weergegeven



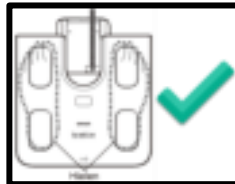
3. Neem het afleesgedeelte uit de houder (NOOIT eerder dan "0.0 kg")



6. Uw gewicht wordt weergegeven waarna het 2x knippert



5. Stap op de weegschaal om uw gewicht te meten



4. Selecteer Persoonlijk Profielnummer (of GUEST mode)



7. Zodra "START" verschijnt strekt u uw armen in een hoek van 90°



90 graden

Scherm zichtbaar

8. Van links naar rechts loopt de voorgangsbalk van de meting



Sta met uw knieën en rug recht en kijk recht naar voren

Druk uw palmen stevig tegen de greepelektroden



9. Zodra de meting is voltooid wordt uw meting opnieuw weergegeven



Met blote en droge voeten

Plaats de weegschaal op een harde en platte ondergrond

### VERMIJDEN TIJDENS DE METING:

Beweging tijdens de meting.

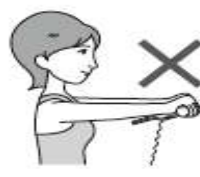
Gebogen armen.

Armen te laag of te hoog.

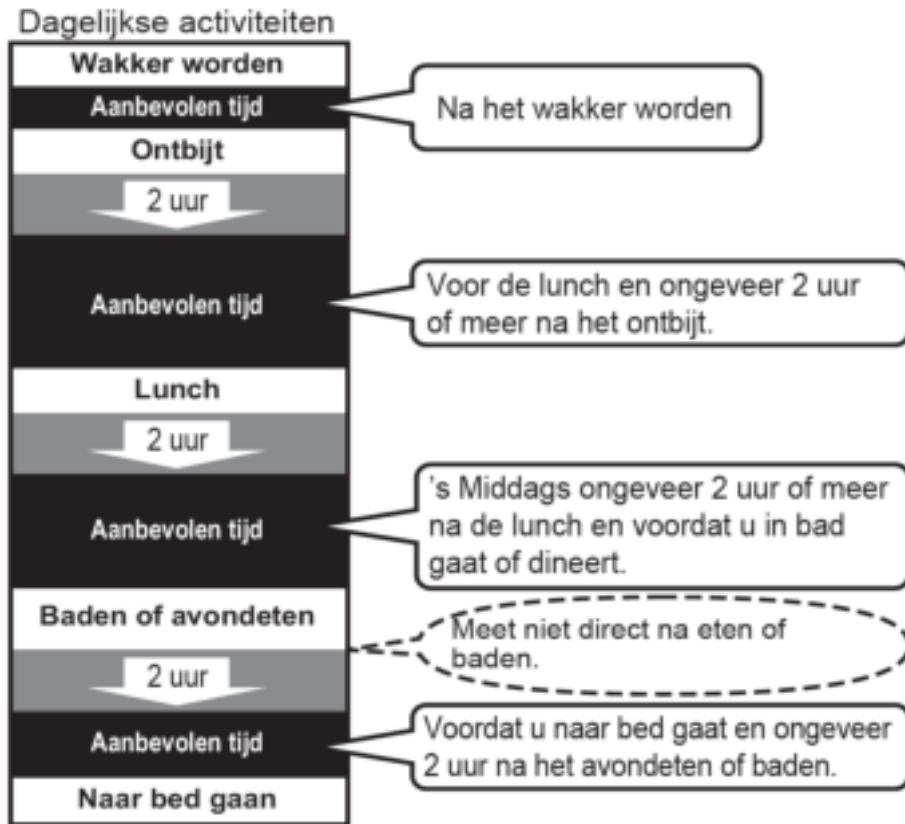
De display naar boven gericht.

Gebogen knieën.

Staan op de rand van het apparaat.

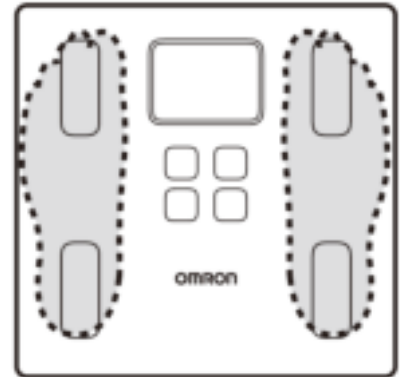


Het wordt aanbevolen dit apparaat telkens in dezelfde omgeving en dagelijkse omstandigheden te gebruiken.



De hoeveelheid water in het boven- en onderlichaam is 's morgens anders dan 's avonds, daardoor zullen de metingen verschillen per tijdstip. Doordat de BF511 elektroden voor handen en voeten gebruikt is de invloed van deze fluctuaties op het meetresultaat kleiner.

Stap met blote voeten op het apparaat. Plaats uw voetholten op het midden van het apparaat.



#### Opmerking

- Als u met sokken of schoeisel op het apparaat stapt, zal dit leiden tot een onnauwkeurige meting.

Het gemeten lichaamsvetpercentage kan afwijken van het werkelijke lichaamsvetpercentage door veranderde lichaamsvloeistofwaarden en/of lichaamssamenstelling bij:

- Ouderen (ouder dan 81 jaar);
- Mensen met koorts;
- Bodybuilders en getrainde sporters;
- Dialysepatiënten;
- Patiënten met osteoporose (lage botdichtheid);
- Zwangere vrouwen;
- Mensen met zwellingen.

Voer GEEN metingen uit onder de volgende omstandigheden:

- Na een zware inspanning;
- Na een bad;
- Na een saunabezoek;
- Onder invloed van alcohol;
- Tijdens de zwangerschap of menstruatie;
- Na het nuttigen van een maaltijd (wacht ongeveer 2 uur)
- Na het drinken van een grote hoeveelheid water (wacht ongeveer 2 uur)

Voer een meting uit op een harde, vlakke vloer.

#### Opmerking

- Een zacht vloeroppervlak, zoals een kleed of tapijt, kan leiden tot een onnauwkeurige meting.