



KORONA®

Personenwaage mit
 Körperfett & Körperwasser Messung
 Anzeige der Muskel- & Knochenmasse
 Modell Nr.: KFW 4018
 Bestell Nr.: 8014018



BEDIENUNGSANLEITUNG UND GARANTIE

- D** Bedienungsanleitung und Garantie
- GB** Operating Instructions and Guarantee
- F** Instructions d'utilisation et garantie
- I** Istruzioni per l'uso e garanzia
- NL** Bedieningshandleiding en garantie
- E** Instrucciones para el uso
- P** Manual de instruções e garantia
- S** Bruksanvisning och garanti

- DK** Brugervejledning og garanti
- FIN** Käyttöopas ja takuu
- H** Kezelési utasítás és garancia
- CZ** Návod na obsluhu a záruka
- TR** Kullanma kılavuzu ve garanti kartı
- PL** Instrukcja obsługi gwarancja
- RUS** Инструкция гараниний талон
- GR** Οδηγίες χρήσης και εγγύηση

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich entschieden ein Qualitätsprodukt aus dem Hause KORONA zu erwerben.

Mit dem Body Check System können Sie nicht nur Ihr Gewicht sondern auch den Körperfett- und Körperwasseranteil, die Muskelmasse und das Knochengewicht ermitteln.

Körperfett – Was ist das ?

Körperfett ist lebensnotwendig. Es polstert z.B. Gelenke, schützt die Organe und speichert Vitamine. Aber ein zu hoher Anteil an Fett birgt viele Gefahren – vor allem für Herz und Kreislauf. Was viele nicht wissen: Das Gewicht und der Anteil an Körperfett sagt viel über das gesundheitliche Risiko aus. Selbst schlanke Menschen können einen gesundheitlich bedenklichen Anteil an Körperfett haben. Eine Person, die "übergewichtig" ist, muss nicht zwangsläufig auch "zu fett" sein. Das Mehrgewicht kann auf eine überdurchschnittlich große Muskelmenge zurückzuführen sein. Andererseits kann eine nicht übergewichtige Person "zu fett" sein, wenn ihr Körper im Verhältnis zu den Muskeln zu viel Fett enthält. Indem Sie Ihr Körperfett messen, können Sie feststellen, ob Sie wirklich "zu fett" sind. Herkömmliche Waagen zeigen nur das Gesamtgewicht des Körpers an, ohne Aufschluss über den Fettgehalt zu geben. Die Körperfettwaage ermittelt auf 0,1 % genau Ihren Körperfettanteil.

Körperfett Messung – Wie funktioniert es ?

Bevor Sie Ihren Körperfettanteil und je nach Modell den Anteil an Körperwasser ermitteln können, müssen Sie Ihre Werte wie Größe, Alter und Geschlecht in die Waage einprogrammieren. Bei der Körperfett-Messung wird ein unmerklicher Anteil an bioelektrischem Strom durch die Füße durch den Körper gesendet, dabei wird durch die verschiedenen Geschwindigkeiten der Anteil an Körperfett ermittelt und im Zusammenhang mit den eingegebenen Werten angezeigt. Das verwendete elektrische Signal ist für den Menschen völlig ungefährlich und nicht spürbar. Durch langfristige Kontrolle sind Sie nun in der Lage Ihren Anteil an Körperfett und Körperwasser zu ermitteln und zu beobachten.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages - Das sollten Sie beachten.

Die Messung des Körperfettes muss barfuß erfolgen. Es sollte darauf geachtet werden, dass immer unter gleichen Bedingungen (z. B. direkt vor der Messung keine Nahrungs- oder Flüssigkeitszufuhr) und zur gleichen Tageszeit gemessen wird. Dies ist deshalb wichtig, da der Körperfettanteil naturbedingt, so auch das Körpergewicht, Schwankungen unterworfen ist. Durch dieses Schwanken kann es an verschiedenen Tageszeiten zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Um die tatsächliche Veränderung des Fettanteils festzustellen, ist es daher wichtig, immer zur gleichen Zeit zu messen. Bitte denken Sie aber daran, dass es länger dauert, Körperfett zu reduzieren als Gewicht zu verlieren. Damit der Körperfettanteil abgebaut und auf Dauer im gesunden Bereich gehalten werden kann, sind permanente Veränderungen der Ess- und Bewegungsgewohnheiten erforderlich. Das Überwachen des Körperfettes und des Gewichts können Teil dieser langfristigen Veränderungen sein, und Fortschritte lassen sich am besten dadurch messen, dass die Veränderungen des Körperfettanteils im Laufe der Zeit verfolgt werden.

Warum Körperwassermessung ?

Wasser ist der im menschlichen Organismus am häufigsten vorkommende Stoff. Es ist Transportmedium, maßgeblich für den Temperatúrausgleich und ist ein universelles Lösungsmittel für alle biochemischen Reaktionen im Körper. Unser Körper versucht sein ganzes Leben lang seinen Wasserhaushalt auszugleichen. Durch ständige Flüssigkeitszufuhr muss verlorenes Körperwasser ausgeglichen werden. Das wichtigste Organ sind in diesem Zusammenhang die Nieren.

Auffällig ansteigende und abfallende Körperwasserwerte deuten auf eine Störung des körpereigenen Wasserhaushalt hin. Dieses deutet als Warnsignal. Bei der Körperwassermessung geht es in erster Linie darum, den Normwert des Körpers zu kontrollieren. Besonders bei Diäten besteht die Gefahr, dass durch ein verändertes Verhältnis von Wasseraufnahme und Wasserausscheidung dieser Wert stark schwangt.

Welcher Wasseranteil ist normal ?

Wie beim Gewicht und beim Körperfett gibt es auch bei dem Wasseranteil im Körper kein festes Maß. Der Prozentuelle Wasseranteil steht im Verhältnis zum Alter, Größe und Geschlecht des Menschen. So haben junge Männer einen Wasseranteil am Gesamtkörpergewicht von etwa 63%, der im Alter auf 52% sinkt, während Frauen nur etwa 52% Wasseranteil am Gesamtgewicht haben, im Alter hingegen 46%. Bei Körperfett ist dieses Verhältnis genau umgekehrt.

Körperfett Ermittlung – Hinweise für Frauen

Frauen haben von Natur aus etwa 5% mehr Körperfett als Männer. Der Körper einer Frau ist so beschaffen, dass er Schutz für sie selbst und einen eventuellen Fötus bietet. Daher haben Frauen mehr Enzyme, die Fette speichern, und weniger Enzyme, die Fett verbrennen. Außerdem aktivieren die Östrogene im Körper der Frau fett-speichernde Enzyme und bewirken, dass diese sich vermehren. Wegen des Menstruationszyklus ist der Wasserhaushalt des weiblichen Körpers größeren Veränderungen unterworfen als der des männlichen Körpers, was die Messung des Körperfetts beeinflussen kann. Das Zurückhalten von Flüssigkeit kann ebenfalls bewirken, dass das Gewicht während dieses Zeitraums von Tag zu Tag schwankt, und kann weitere Schwankungen des Körperfettanteils zur Folge haben. Um eine Richtschnur für die Überwachung des Körperfetts zu haben, kann es nützlich sein, Messergebnisse einen ganzen Monat lang täglich aufzuzeichnen. Danach können monatliche Schwankungen bei Überwachung in regelmäßigen Zeitabständen vorausberechnet werden.

Muskelmasse

Eine Gewichtsreduktion bedarf einer Gewichtskontrolle. Der Nachteil des einfachen Wiegens besteht darin, dass Sie nur wissen, dass Sie abnehmen. Sie wissen jedoch nicht was Sie abnehmen. Die Muskelmasse ist deshalb so wichtig, weil sie ausschlaggebend ist für die Höhe des so genannten Grundumsatzes (Der Grundumsatz ist die Anzahl der Kalorien, die der Körper im Ruhezustand verbrennt.). Das bedeutet, je mehr Muskulatur Sie haben, desto mehr Energie können Sie verbrennen. Eine unkontrollierte Gewichtsreduktion, viel schlimmer noch beim richtigen Fasten, kann dazu führen, dass Sie einen wesentlichen Gewichtsverlust durch Verlust an Muskulatur erzielen, der letztlich auch zu dem bekannten JoJo-Effekt führt. Das heißt eine rasche Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät, eventuell sogar noch mit einem höheren Körpergewicht als vor der Diät. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie eine genaue Messung der Körperzusammensetzung durchzuführen. Eine Gewichtsreduktion ist neben dem gewünschten Effekt der Fettreduktion leider immer auch mit dem Verlust von Muskelmasse verbunden. Pro 10 kg Körpergewicht verlieren Sie etwa 7 kg Fett und 3 kg Muskelmasse. Das können im einzelnen Fall auch mehr oder weniger sein, je nach Vorgehen bei der Gewichtsreduktion. Pro Pfund zusätzlicher Muskelmasse benötigt der Körper in etwa zusätzliche 50 Kalorien Am Tag. Jeder Benutzer, der eine Änderung der Muskelmasse bemerkt, sollte dementsprechend den Kalorienbedarf überwachen und anpassen.

Knochengewicht

Das Body Check System zeigt das Gewicht der Knochenmasse an. Der Aufbau von Muskelgewebe durch Sport unterstützt nachgewiesenermaßen kräftigere, gesündere Knochen. Daher sollten Benutzer auf den Aufbau und Beibehaltung gesunder Knochen durch ausreichenden Sport und eine Kalziumreiche Ernährung abzielen. Alle Körperteile, mit Ausnahme des Körperfetts - Knochen, Organe, Bindegewebe und Flüssigkeiten stellen die fettfreie Körpermasse dar. Je höher der Prozentsatz an fettfreier Körpermasse ist, um so mehr Muskelmasse und Knochendichte hat der Körper. Ein muskulöserer Körper wird allgemein als attraktiv Angesehen und ermöglicht verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit.

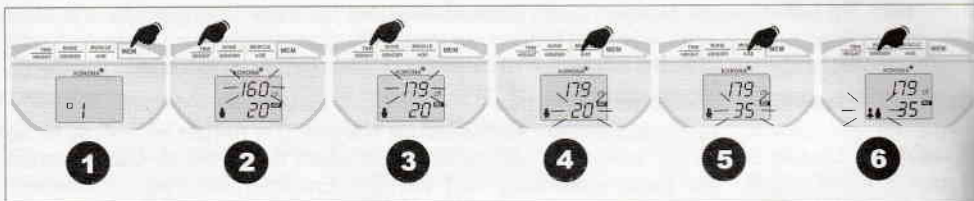
WICHTIG ! Diese Waage ist nicht geeignet für Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen, elektrischen Implantaten. Bitte beachten Sie auch das bei Personen mit Zuckerkrankheit oder anderen medizinischen Bedingungen, sowie auch bei Menschen mit erhöhten sportliche Betätigungen, die Angabe des Körperfettes ungenau sein kann. Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.

Bedienung

Nach wenigen Schritten ist die Waage zum ermitteln von Körperfettanteil und je nach Modell von Körperwasser funktionsbereit. Vor dem ersten benutzen der Waage legen Sie bitte die für Ihren Waagentyp benötigte Energiequelle (9 Volt Block / AA Mignon / Lithiumzellen) auf der Rückseite der Waage ein. Bevor Sie nun Körperfettanteil ermitteln können, müssen Sie Ihre Werte wie Größe, Alter und Geschlecht einprogrammieren, dies können Sie je nach Modell auf 1-10 Speicherplätzen vornehmen. Nach Beendigung dieser Schritte ist die Waage bereit, um die Messung durchzuführen.

Programmieren der Waage

Stellen Sie sicher das die Waage sich im Stand-By Modus befindet und das Display keine Werte oder Symbole anzeigt. Sollte dies nicht der Fall sein, warten Sie einige Sekunden bis sich das Display automatisch löscht.



Schritt 1 Drücken Sie die Speichertaste "MEM" auf welcher Sie Ihre Werte programmieren möchten.

Schritt 2 Das Display blinkt für 1 Sekunde kurz auf. Bitte drücken Sie nun den Button für die Größeneingabe "Height". Es blinkt nun das Eingabefeld für die Größe.

Schritt 3 Mit der Größentaste können Sie nun Ihre Größe einstellen. Wenn Sie die Größentaste länger gedrückt halten läuft diese automatisch schneller.

Schritt 4 Drücken Sie nun die Taste "Age" zum Eingeben des Alters. Die Anzeige Alter beginnt zu blinken.

Schritt 5 Mit Hilfe der "Age" Taste können Sie Ihr Alter einstellen. Wenn Sie die "Age" Taste länger gedrückt halten können Sie diesen Vorgang beschleunigen.

Schritt 6 Zum Einstellen des Geschlechtes drücken Sie die Taste "Gender" und können hier zwischen männlich und weiblich wechseln.

Schritt 7 Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben warten Sie bis sich das Display gelöscht hat. Dies kann einige Sekunden dauern. Ihre Werte sind nun auf dem jeweiligem Speicherplatz einprogrammiert.

Dieser Vorgang kann bei neuen Einstellungen für Werte anderer Personen wiederholt werden.

Messen des Körperfett- und Wasseranteils



Nachdem Sie Ihre Waage programmiert haben können Sie nun Ihr Körperfett messen.

Schritt 1 Drücken Sie die "MEM" -Taste bis der programmierte Speicherplatz erscheint. Im Display werden Ihre Eingabewerten nochmals angezeigt.

Schritt 2 Warten Sie bis das Display nicht mehr blinkt und 0.0 anzeigt.

Schritt 3 Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stellen Sie sicher das Ihre Füße unbedeckt, sauber und trocken sind. Stellen Sie die Füße auf die zur Messung vorgesehenen Metallteile. Während des Messvorganges blinkt "----" im Display. Nachdem diese Anzeige erloschen ist wird Ihr Gewicht, der Anteil an Körperfett und Körperwasser in % angezeigt.

Schritt 5 Zur Ansicht Ihrer Werte Knochengewicht und Muskelmasse drücken Sie den jeweiligen Bedienknopf an der Waage (Bone / Muscle) Hierzu können Sie von der Waage steigen.

Für die Auswertung des Körperfettanteils entnehmen Sie bitte die Werte aus der Tabelle auf Seite 50.

Wiegen ohne Messung des Körperfett- und Wasseranteils



Ihre Waage besitzt auch einen ganz normalen Wiegemodus. Diesen können Sie wie gewohnt verwenden unabhängig von der Programmierung der Waage und von der Körperfettmessung.

Schritt 1 Tippen Sie die Waage in der Mitte einmal kurz an. Die Waage wird dadurch aktiviert und das Display geht an.

Schritt 2 Warten Sie bis 0.0 kg erscheint

Schritt 3 Stellen Sie sich nun auf die Waage. Warten Sie ab bis die Anzeige "----" erloschen ist und Ihr Gewicht angezeigt wird.