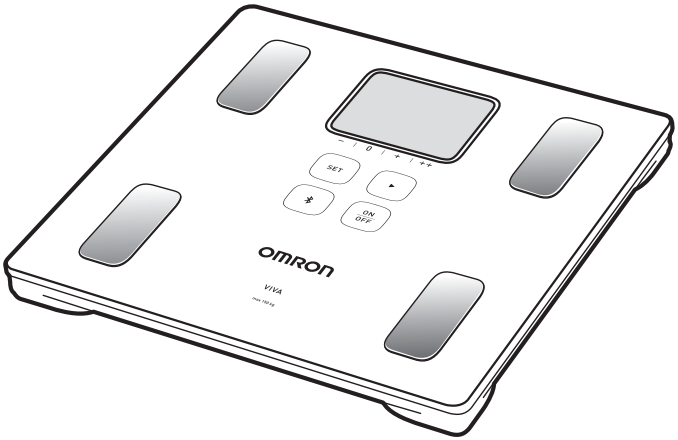
OMRON



Lichaamscompositiemeter

VIVA (HBF-222T-EBK)

- **Instruction Manual**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Mode d’emploi**
- **Manual de instrucciones**
- **Manuale di istruzioni**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **Kullanım Kılavuzu**
- **كتيب الإرشادات**

EN DE FR ES IT NL RU TR AR

Dank u voor het kopen van de OMRON Lichaamscompositiemeter.
Lees deze gebruiksaanwijzing grondig door voordat u dit apparaat gebruikt om het veilige en correcte gebruik ervan te begrijpen.
Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig voor toekomstig gebruik.

All for Healthcare

IM-HBF-222T-EBK-03-09/2017

VIVA
Lichaamscompositiemeter

Beoogd gebruik

Dank u voor het kopen van deze OMRON Lichaamscompositiemeter. Deze eenheid is bedoeld voor het meten en weergeven van de volgende parameters van de lichaamssamenstelling.

- Lichaamsgewicht
- Visceraal vet (tot 30 niveaus)
- Basaal metabolisme (in kcal)
- Lichaamsvet (in %)
- Skeletspiermassa (in %)
- BMI (Body Mass Index)

Dit apparaat is bedoeld voor gebruik door volwassen personen die de gebruiksaanwijzing kunnen begrijpen. Het is niet bedoeld voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische omgevingen. Het is alleen bedoeld voor thuisgebruik.

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig vóór gebruik en voor verdere informatie over de afzonderlijke functies.

Inhoud

Voordat u het apparaat gebruikt 152

Opmerkingen met betrekking tot de veiligheid 152
1. Ken uw apparaat 154
2. De batterijen plaatsen en vervangen 155
3. Dit apparaat koppelen met uw smartphone 156
4. Meeteenheid, datum en tijd instellen 157
5. Persoonlijke gegevens registreren 158

Gebruiksinstructies 159

6. Een nauwkeurige meting uitvoeren 159
   6.1 Juiste houdingen tijdens de meting 159
   6.2 “0 kg-correctie” (let op bij opslaan) 160
   6.3 De “0 kg-correctie” implementeren 160
7. Een meting uitvoeren 160

De geheugenfunctie gebruiken 162

8. De meetresultaten weergeven op uw smartphone. 162

Indien noodzakelijk 163

9. Uw persoonlijke nummer selecteren en een meting uitvoeren 163
10. Gastmodus (modus zonder opslag) 164
11. Alleen wegen 165
12. Uw persoonlijke gegevens wijzigen of verwijderen 166
13. De communicatie-instelling wijzigen 167
14. Onderhoud en opslag 167
15. Problemen oplossen 168
16. Technische gegevens 171

Informatie over lichaamssamenstelling 174

17. Informatie over lichaamssamenstelling 174
18. Interpretatiediagrammen voor meetresultaten 176

Opmerkingen met betrekking tot de veiligheid

Gebruikte symbolen en definities:

⚠**Gevaar:**	Verkeerd gebruik kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
⚠**Waarschuwing:**	Verkeerd gebruik kan mogelijk ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
⚠**Let op:**	Verkeerd gebruik kan letsel of schade aan eigendommen tot gevolg hebben.

⚠Gevaar:

- Gebruik dit apparaat nooit in combinatie met elektronische medische apparaten, zoals:

(1) Medische elektronische implantaten, zoals pacemakers.
(2) Elektronische bewakingsapparatuur, zoals een kunsthart/-long.
(3) Draagbare elektronische medische apparaten, zoals elektrocardiografen.
Dit apparaat kan storingen in deze apparaten veroorzaken, wat een groot gezondheidsrisico inhoudt voor de gebruikers ervan.

⚠Waarschuwing:

- Houd het apparaat buiten het bereik van kleine kinderen. Bevat kleine onderdelen die verstikkingsgevaar kunnen opleveren wanneer deze door kinderen worden ingeslikt.
- Gebruik het apparaat niet op gladde oppervlakken, zoals een natte vloer.
- Spring niet op het apparaat en veer er niet op.
- Gebruik dit apparaat niet als uw lichaam en/of voeten nat zijn, bijvoorbeeld nadat u zich hebt gewassen.
- Ga met blote voeten op het apparaat staan. Als u met uw sokken op het apparaat gaat staan, kunt u uitglijden en uzelf verwonden.
- Stap niet op de rand of het scherm van het apparaat.
- Gehandicapten of lichamelijk zwakke mensen moeten altijd door iemand worden geholpen als ze dit apparaat gebruiken.
- Als er batterijvloeistof in uw ogen terechtkomt, spoel uw ogen dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
- Gebruik dit product niet in ziekenhuizen, vliegtuigen of andere omgevingen waar het gebruik van radiogolven beperkt is.
- Dit product zendt radiogolven (RF) uit op de 2,4-GHz-band. Gebruik dit product niet op locaties waar radiogolven beperkt zijn, zoals in vliegtuigen en ziekenhuizen.

⚠Let op:

- Het apparaat mag niet worden gedemonteerd of gerepareerd en er mogen geen aanpassingen worden aangebracht.
- Raadpleeg altijd eerst een arts of gezondheidsspecialist voordat u begint aan een afslank- of trainingsprogramma. Zelfdiagnose kan uw gezondheid schaden.
- Zorg er tijdens de meting voor dat er geen mobiele telefoons of andere elektrische apparaten die elektromagnetische velden afgeven aanwezig zijn binnen een bereik van 30 cm van dit apparaat. Dit kan ertoe leiden dat het apparaat niet goed werkt en/of een onnauwkeurig meetresultaat oplevert.
- Gebruik batterijen die voor dit apparaat geschikt zijn. Plaats de batterijen niet met de polen in de verkeerde richting.
- Vervang lege batterijen onmiddellijk door nieuwe.
- Gooi batterijen nooit in open vuur.

- Als er batterijvloeistof op uw huid of kleding terechtkomt, spoel dan onmiddellijk met een ruime hoeveelheid schoon water.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat wanneer u het gedurende langere tijd niet zult gebruiken (ongeveer 3 maanden of langer).
- Gebruik nooit verschillende soorten batterijen tegelijk.
- Gebruik nooit oude en nieuwe batterijen tegelijk.
- Was altijd eerst uw voeten voordat u het apparaat gebruikt. Als u een voetinfectie of een huidziekte hebt, kunt u andere mensen hiermee besmetten.
- Wanneer het apparaat door meerdere personen wordt gebruikt, reinigt u het apparaat na gebruik met een doek die is bevochtigd met een mild reinigingsmiddel. Veeg het apparaat vervolgens droog.
- Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan in deze handleiding beschreven.
- Omdat dit apparaat een precisie-instrument is, moet u het niet laten vallen of blootstellen aan trillingen of schokken.

Gegevenstransmissie

- Vervang de batterij niet terwijl uw meetresultaten worden overgebracht naar uw smartphone. Dit kan leiden tot de incorrecte werking van uw monitor en een mislukte overbrenging van uw meetresultaat.
- Plaats geen chipkaarten, magneten, metalen objecten of andere apparaten die elektromagnetische velden afgeven vlak bij deze monitor terwijl uw meetresultaten worden overgebracht naar uw smartphone. Dit kan leiden tot de incorrecte werking van uw apparaat en een mislukte overbrenging van uw meetresultaat.

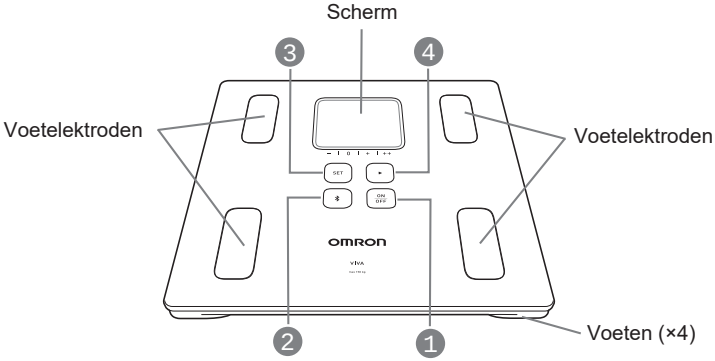
Onjuiste meting

Een onjuiste meting kan optreden bij de volgende gebruikers:
Ouderen (ouder dan 81 jaar) / mensen met koorts / bodybuilders of zeer goed getrainde atleten / patiënten die nierdialyse ondergaan / patiënten met osteoporose die een zeer lage botdichtheid hebben / zwangere vrouwen / mensen met een gezwel.

- De lichaamssamenstelling, zoals het lichaamswater, kan namelijk sterk afwijken van de gemiddelde waarde.

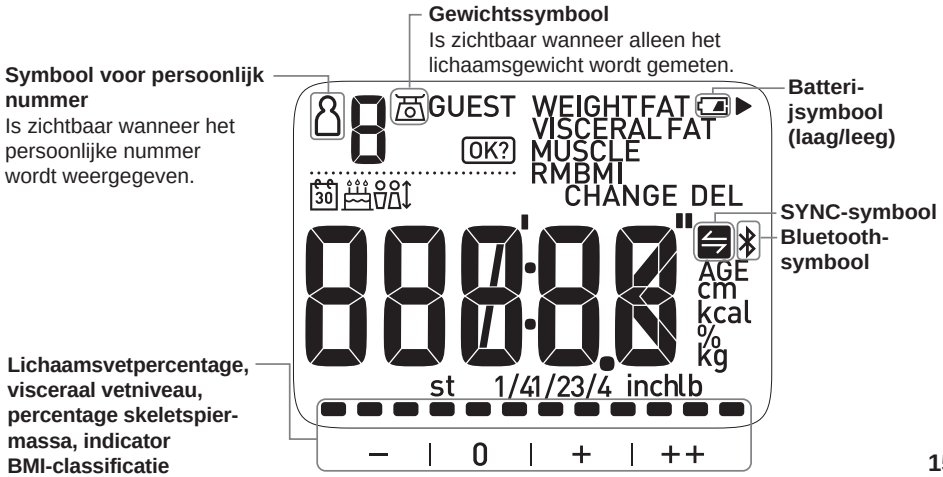
1. Ken uw apparaat

Hoofdeenheid



1	ON/OFF	**AAN/UIT-knop** • Druk op deze knop om het apparaat in te schakelen. • Druk (2 seconden of langer) op deze knop om het apparaat uit te schakelen.
2	✱	**Bluetooth-knop** • Druk op deze knop om de gegevens handmatig over te brengen. • Druk op deze knop (2 seconden of langer) om het apparaat te koppelen met uw smartphone. ※ Deze knop kan ook worden gebruikt wanneer het apparaat is uitgeschakeld.
3	SET	**SET-knop (instellen)** • Druk op deze knop om de gegevens in te stellen of te bevestigen.
4	▶	**Vooruitknop** • Druk op deze knop om vooruit te gaan. • Houd deze knop ingedrukt om snel vooruit te gaan tijdens het instellen van datum, tijd en lengte.

Scherm



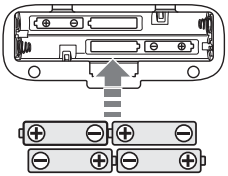
NL

2. De batterijen plaatsen en vervangen

1. Open het kapje van batterijvak aan de achterkant van het apparaat.

U kunt hiervoor een hard voorwerp zoals een pen gebruiken.

2. Plaats de batterijen in de juiste richting, zoals aangegeven in het batterijvak.



3. Sluit het kapje van batterijvak.

Levensduur batterijen en vervanging

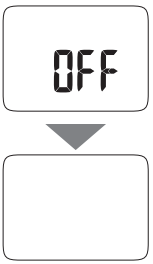
- **Ongeveer 6 maanden (wanneer AAA-alkalinebatterijen worden gebruikt voor vier metingen, vier gegevensoverdrachten en vier personen per dag en bij een kamertemperatuur van 23 °C)**
  - De meegeleverde batterijen zijn alleen voor testdoeleinden en kunnen een kortere levensduur hebben.
- **Wanneer het symbool voor lege batterij wordt weergegeven op het scherm, vervangt u alle vier de batterijen door nieuwe batterijen.**
  - Vervang alle vier batterijen tegelijk door nieuwe (zelfde type).
  - Wanneer het symbool voor laag batterijvermogen knippert, wordt aanbevolen direct de batterijen te vervangen door nieuwe.

Symbool lege batterij

- **Vervang de batterijen nadat u het apparaat hebt uitgeschakeld.**
  - Persoonlijke gegevens die in het apparaat zijn opgeslagen blijven bewaard als de batterijen worden verwijderd.
  - Afvoer en verwerking van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.
- **Wanneer de batterijen zijn vervangen, moet u de meeteenheid, de datum en de tijd resetten. (Zie paragraaf 4.)**
  - Als u al gekoppeld bent met de app “OMRON connect”, drukt u op de knop om met de app te communiceren, vervolgens worden de datum en tijd automatisch ingesteld.

De functie Uitschakelen

- **Druk (2 seconden of langer) op de knop ON/OFF om het apparaat uit te schakelen.**
- **Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld in de volgende situaties.**
  - 10 seconden na weergave van “Err”.
  - Het apparaat wordt gedurende 1 minuut niet gebruikt op het moment dat “0.0 kg” wordt weergegeven.
  - Het apparaat wordt gedurende 3 minuten niet gebruikt.



3. Dit apparaat koppelen met uw smartphone

1. Schakel de Bluetooth van uw smartphone in.

2. Download en installeer de app “OMRON connect” op uw smartphone.

U kunt één van de volgende 2 methoden kiezen.

■ Scan de QR-code om toegang te krijgen tot het volgende adres.

omronconnect.com/setup

QR-code

■ Zoek de app “OMRON connect” in de “App Store” of in “Google Play”.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

connect OMRON

3. Open de app op uw smartphone en volg de instructies voor instellen en paren.

Als u de app “OMRON connect” al hebt, gaat u naar:

Menu>Device>Add Device (Menu>Apparaat>Apparaat toevoegen)

OPMERKINGEN

- Eén smartphone beheert de gegevens van één gebruiker.
- Als er een andere app dan “OMRON connect” wordt gebruikt, kunnen gegevens mogelijk niet correct worden overgebracht.
- Lees de gebruiksmethode en gebruiksinstructie in de app voor meer informatie.

4. Meeteenheid, datum en tijd instellen

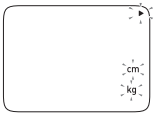
U moet de meeteenheid, de datum en de tijd instellen voordat u voor de eerste keer een meting uitvoert of nadat u de batterijen hebt vervangen.

- Datum en tijd kunnen ook worden ingesteld via de app “OMRON connect”.

1. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.

“kg&cm” knippert op het scherm.

2. De meeteenheid instellen.



Druk op de knop [▶] om aan te passen en druk op de knop [SET] om te bevestigen.

- De standaardmeeteenheid is “kg & cm”.
- U kunt de meeteenheid instellen op “lb & inch” of “st-lb & inch”.

3. Stel het apparaat in op de correcte datum en tijd.

Druk op de knop [▶] om aan te passen en druk op de knop [SET] om te bevestigen.

- Instelbereik van het jaar: 2017 tot 2045.
- Tijd wordt weergegeven volgens het 24-uurssysteem.
- Houd tijdens het instellen van jaar, datum, uur en minuten de knop [▶] ingedrukt om snel vooruit te kunnen gaan in stappen van 10.

Nadat alle instellingen voor meeteenheid, jaar, maand, dag, uur en minuten na elkaar zijn weergegeven, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

OPMERKINGEN

- Als er een fout is gemaakt tijdens de instelling, drukt u op de knop [ON/OFF] om het apparaat uit te schakelen en start u opnieuw bij “Stap 1”.
- Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 3 minuten niet wordt gebruikt. Stel de meeteenheid, datum en tijd opnieuw in.
- Als u de meeteenheid, datum en tijd wilt wijzigen, verwijdert u de batterijen en wacht u minimaal 20 seconden. Plaats vervolgens de batterijen en reset opnieuw.

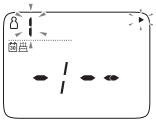
5. Persoonlijke gegevens registreren

Voor de meting van de lichaamssamenstelling is het nodig uw persoonlijke gegevens (geboortedatum, geslacht en lengte) te registreren. De geregistreerde gegevens van maximaal 4 personen kunnen worden opgeslagen.

- De persoonlijke gegevens kunnen ook via de app “OMRON connect” worden geregistreerd.

1. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.

Het apparaat wordt ingeschakeld. Persoonlijk nummer “1” knippert. Geboortedatum (**- / - -**) wordt weergegeven.



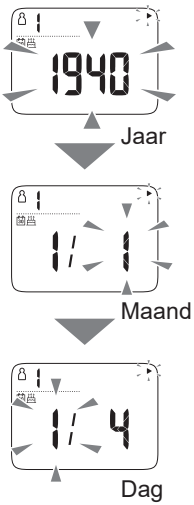
2. Selecteer en bevestig uw persoonlijke nummer.

Druk op de knop [▶] om uw persoonlijke nummer te selecteren en druk op de knop [SET] om te bevestigen.

3. Stel de geboortedatum in.

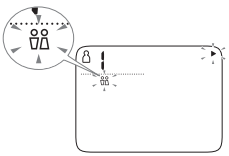
Druk op de knop [▶] om de geboortedag in te stellen en druk op de knop [SET] om de instelling te bevestigen.

- Instelbereik van het jaar: 1900 tot 2045
- Houd tijdens het instellen van jaar en datum de knop [▶] ingedrukt om snel vooruit te kunnen gaan in stappen van 10.



4. Geslacht instellen

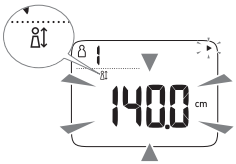
Druk op de knop [▶] om het geslacht (MAN) of (VROUW) in te stellen en druk op de knop [SET] om te bevestigen.



5. Stel de lengte in.

Druk op de knop [▶] om de lengte aan te passen en druk op de knop [SET] om de instelling te bevestigen.

- Houd de knop ingedrukt om snel vooruit te gaan in stappen van 10 cm (of 1 inch).
- Nadat alle instellingen ter bevestiging zijn weergegeven, wordt “0.0 kg” op het scherm weergegeven.



NL

6. Stap op het apparaat om een meting uit te voeren bij een weergave van “0.0 kg”.

De gegevens van lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling worden in het apparaat opgeslagen ter ondersteuning van de automatische herkenning.
Na enige tijd worden de meetresultaten als volgt aangegeven.

7. Stap van het apparaat af nadat de meetresultaten worden weergegeven.

De registratie van de persoonlijke gegevens is voltooid.

8. Druk (2 seconden of langer) op de knop ON/OFF om het apparaat uit te schakelen.

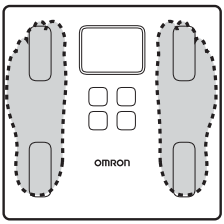
Start opnieuw bij “Stap 1” om nieuwe persoonlijke gegevens toe te voegen.

Gebruiksinstructies

6. Een nauwkeurige meting uitvoeren

6.1 Juiste houdingen tijdens de meting

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.

Buig uw knieën niet tijdens de meting.

Voer een meting uit op een harde, vlakke vloer.

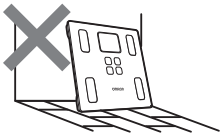
Opmerking

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

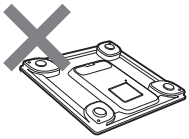
6.2 “0 kg-correctie” (let op bij opslaan)

Het apparaat corrigeert regelmatig de nauwkeurigheid wanneer het niet in gebruik is.

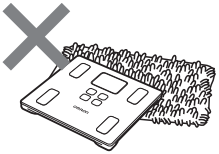
- Als het apparaat is geplaatst zoals hieronder is weergegeven, werkt deze nauwkeurigheidscorrectie niet; implementeer de “0 kg-correctie” voordat u de meting uitvoert.



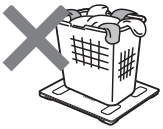
Het apparaat leunt tegen de muur of tegen andere voorwerpen.



Het apparaat is op de kop geplaatst.

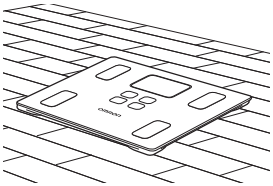


Het apparaat is op een voorwerp geplaatst.



Er is een voorwerp op het apparaat geplaatst.

6.3 De “0 kg-correctie” implementeren



1. Plaats het apparaat op een harde, vlakke vloer.

2. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.

3. Selecteer uw persoonlijke nummer of “ᵃᵇ”.

Selecteer uw persoonlijke nummer of “ᵃᵇ” met de knop [▶] en druk op de knop [SET] om te bevestigen.

4. Druk wanneer “0.0 kg” wordt weergegeven op de knop [ON/OFF] (2 seconden of langer) om het apparaat uit te schakelen.

Hiermee is de “0 kg-correctie” voltooid. Wacht gedurende 5 minuten en voer dan een meting uit.

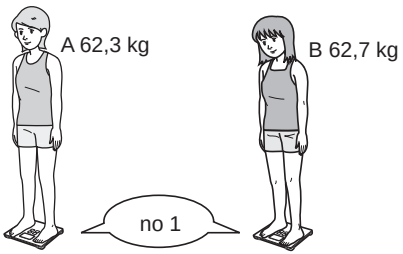
Gebruiksinstructies

7. Een meting uitvoeren

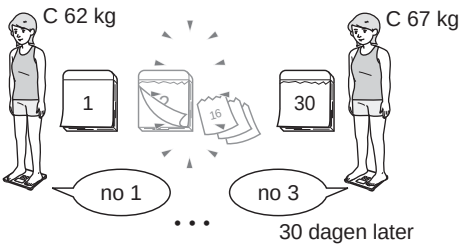
Wanneer er iemand op het apparaat gaat staan, wordt het ingeschakeld en wordt automatisch het persoonlijke nummer herkend en de meting gestart.

In de volgende gevallen kan het verkeerde persoonlijke nummer worden weergegeven.

- Als er gebruikers met een gelijk lichaamstype en lichaamsgewicht worden gemeten.



- Als uw lichaamsgewicht is gewijzigd sinds de laatste meting.

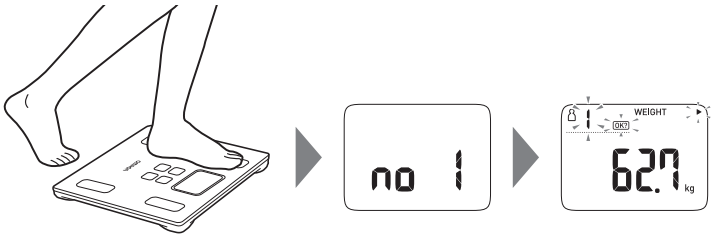


Als de onnauwkeurige meting aanhoudt, selecteer dan uw persoonlijke nummer om een meting uit te voeren. (Zie paragraaf 9.)

NL

1. Een meting uitvoeren wanneer het apparaat is uitgeschakeld.

Wanneer u op het apparaat gaat staan, wordt het automatisch ingeschakeld.



2. Wanneer het persoonlijke nummer en de meetresultaten worden weergegeven, is de meting voltooid.

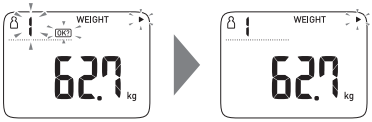
Stap van het apparaat af.

3. Bevestig uw persoonlijke nummer.

■ Als uw persoonlijke nummer juist is…

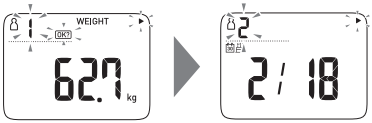
Druk op de knop [SET] en bevestig uw persoonlijke nummer. [OK?] verdwijnt.

Zelfs wanneer u het apparaat uitschakelt terwijl [OK?] knippert, worden de resultaten op het apparaat opgeslagen als de gemeten waarde voor het gekoppelde, weergegeven persoonlijke nummer.



■ Als uw persoonlijke nummer onjuist is…

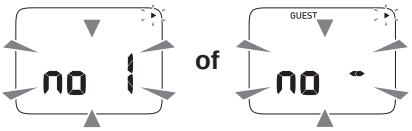
Selecteer uw persoonlijke nummer met de knop [▶] en druk op de knop [SET] om te bevestigen voor het apparaat wordt uitgeschakeld.



■ Als u uw persoonlijke nummer onjuist hebt bevestigd…

Druk op de knop [SET] zodat u uw persoonlijke nummer opnieuw kunt selecteren voor het apparaat wordt uitgeschakeld.

Als “no 1” tot “no 4” knippert op het scherm of als GUEST wordt weergegeven, zijn uw persoonlijke gegevens niet geregistreerd op het apparaat.
Uw persoonlijke gegevens registreren.
U kunt ook de gastmodus gebruiken.



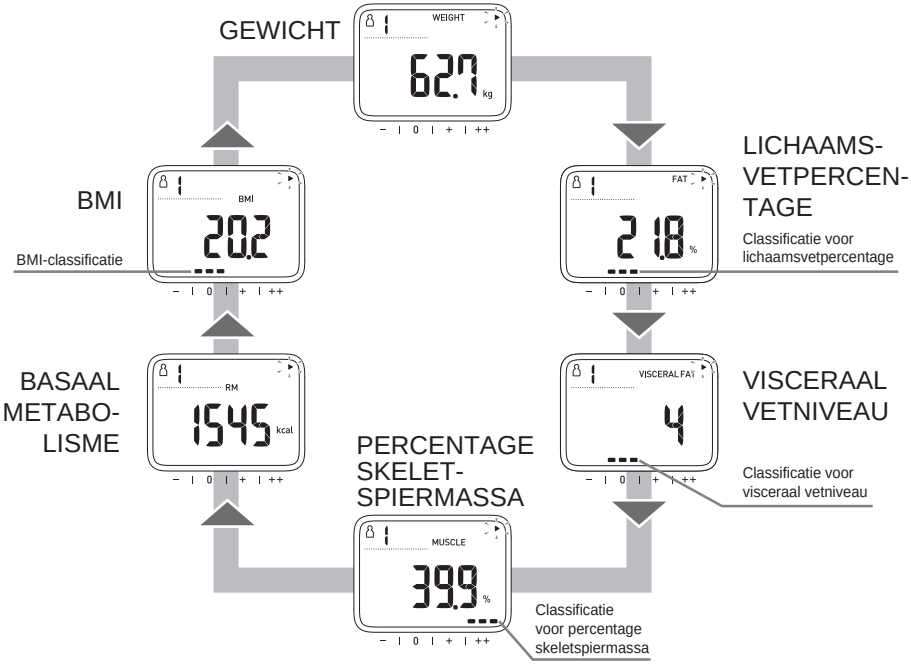
4. Controleer de meetresultaten.

Op het scherm worden de resultaten automatisch achter elkaar weergegeven, zoals hieronder weergegeven.

Als u uw persoonlijke nummer hebt bevestigd, kunt u met de knop ▶ deze weergave wisselen naar een meetresultaat dat u wilt bekijken.

Opmerking

- Gebruik lichaamsvetpercentage, visceraal vetniveau, percentage skeletspiermassa en indicator BMI-classificatie als een richtsnoer voor de meting.
- Raadpleeg de informatie en diagrammen in paragraaf 17 en 18 om uw meetresultaten beter te begrijpen.



5. Druk (2 seconden of langer) op de knop ON OFF om het apparaat uit te schakelen.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 3 minuten niet wordt gebruikt.

NL

De geheugenfunctie gebruiken

8. De meetresultaten weergeven op uw smartphone.

Volg de instructies van de app “OMRON connect” om uw meetresultaten weer te geven.
U kunt vervolgens de parametervariaties van uw gewicht en lichaamssamenstelling bevestigen op uw smartphone.

Opmerking

- De app “OMRON connect” moet zijn geïnstalleerd op uw smartphone. (Zie paragraaf 3.)

Indien noodzakelijk

9. Uw persoonlijke nummer selecteren en een meting uitvoeren

Als uw persoonlijke nummer regelmatig niet wordt herkend, kunt u uw persoonlijke nummer selecteren en de meting als volgt uitvoeren.

1. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.

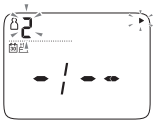
Het apparaat wordt ingeschakeld. Persoonlijk nummer “1” knippert.

2. Selecteer uw persoonlijke nummer.

Selecteer uw persoonlijke nummer met de knop [▶].

Wanneer de geboortedatum (- / - -) wordt weergegeven, Uw persoonlijke gegevens zijn niet geregistreerd in uw persoonlijke nummer.

Uw persoonlijke gegevens registreren. (Zie paragraaf 5.)

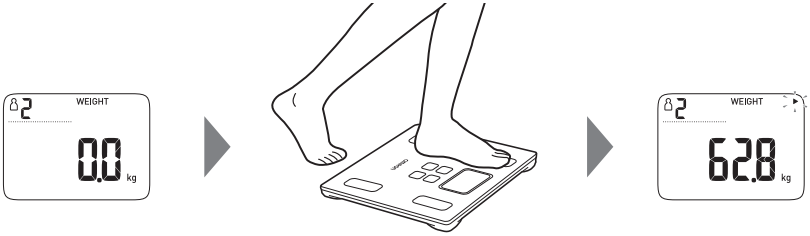


3. Druk op de knop [SET] en bevestig uw persoonlijke nummer.

“0.0 kg” wordt weergegeven.

4. Voer een meting uit wanneer “0.0 kg” wordt weergegeven.

Stap op het apparaat.



5. Controleer de meetresultaten.

Op het scherm worden de resultaten automatisch achter elkaar weergegeven.

6. Druk (2 seconden of langer) op de knop [ON/OFF] om het apparaat uit te schakelen.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 3 minuten niet wordt gebruikt.

Indien noodzakelijk

10. Gastmodus (modus zonder opslag)

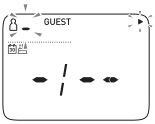
Wanneer deze modus wordt gebruikt, worden uw meetresultaten niet opgeslagen.

1. Druk op de knop (ON/OFF) om het apparaat in te schakelen.

Het apparaat wordt ingeschakeld. Persoonlijk nummer “1” knippert.

2. Selecteer en bevestig “ ”.

Selecteer “GUEST” met de knop (▶) en druk vervolgens op de knop (SET) om te bevestigen.

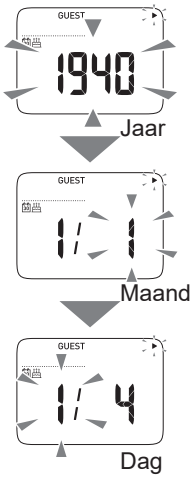


3. Voer persoonlijke gegevens in.

3.1 Stel de geboortedatum in

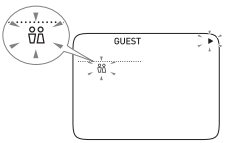
Druk op de knop (▶) om de geboortedag in te stellen en druk op de knop (SET) om de instelling te bevestigen.

- Instelbereik van het jaar: 1900 tot 2045
- Houd tijdens het instellen van jaar en datum de knop (▶) ingedrukt om snel vooruit te kunnen gaan in stappen van 10.



3.2 Geslacht instellen

Druk op de knop (▶) om het geslacht (MAN) of (VROUW) in te stellen en druk op de knop (SET) om de instelling te bevestigen.



3.3 Stel de lengte in

Druk op de knop (▶) om de lengte in te stellen en druk op de knop (SET) om de instelling te bevestigen.

- Houd de knop ingedrukt om snel vooruit te gaan in stappen van 10 cm (1 inch).

Nadat alle instellingen ter bevestiging zijn weergegeven, wordt “0.0 kg” op het scherm weergegeven.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 1 minuut niet wordt gebruikt nadat “0.0 kg” wordt weergegeven.

NL

4. Begin met meten wanneer “0.0 kg” wordt weergegeven.

Stap op het apparaat.

5. Controleer de meetresultaten.

Op het scherm worden de resultaten automatisch achter elkaar weergegeven.

6. Druk (2 seconden of langer) op de knop [ON/OFF] om het apparaat uit te schakelen.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 3 minuten niet wordt gebruikt.

Indien noodzakelijk

11. Alleen wegen

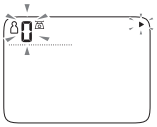
Wanneer deze modus wordt gebruikt, wordt uw meetresultaat niet opgeslagen.

1. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.

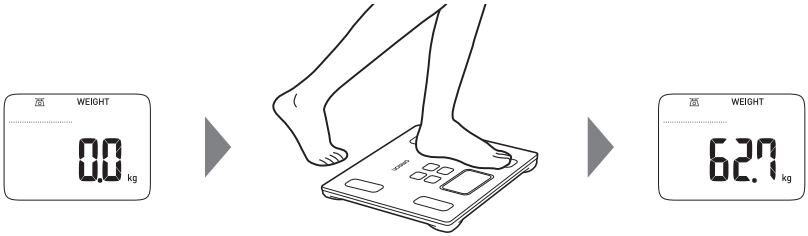
Het apparaat wordt ingeschakeld. Persoonlijk nummer “1” knippert.

2. Selecteer en bevestig “0”.

Selecteer “0” met de knop [▶] en druk vervolgens op de knop [SET] om te bevestigen.



3. Als op het scherm “0.0 kg” wordt weergegeven, stapt u op het apparaat.



4. Bekijk het meetresultaat.

Uw gewicht wordt weergegeven en knippert om aan te geven dat het wegen is voltooid.

5. Druk (2 seconden of langer) op de knop [ON/OFF] om het apparaat uit te schakelen.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 3 minuten niet wordt gebruikt.

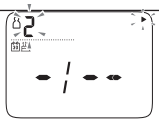
Indien noodzakelijk

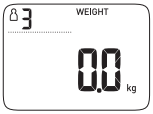
12. Uw persoonlijke gegevens wijzigen of verwijderen

1. Druk op de knop [ON/OFF] om het apparaat in te schakelen.
Het apparaat wordt ingeschakeld. Persoonlijk nummer “1” knippert.

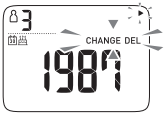
2. Selecteer uw persoonlijke nummer
Druk op de knop [▶] en selecteer het persoonlijke nummer.

> Wanneer de geboortedatum (- / - -) wordt weergegeven,
> Uw persoonlijke gegevens worden niet geregistreerd in uw persoonlijke nummer.
> Uw persoonlijke gegevens registreren. (Zie paragraaf 5.)





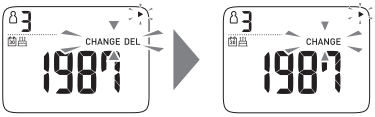
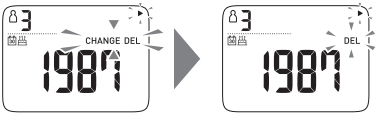
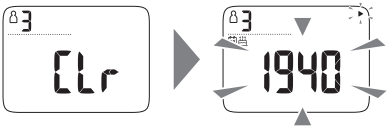
3. Druk op de knop [SET] en bevestig het persoonlijke nummer.
“0.0 kg” wordt weergegeven.



4. Druk op de knop [SET].
“CHANGE” en “DEL” knipperen.

5. Selecteer “CHANGE” of “DELETE” voor uw persoonlijke gegevens

- Zelfs als de persoonlijke gegevens zijn gewijzigd, worden de meetresultaten niet gewijzigd of verwijderd. Wanneer u gebruikmaakt van een persoonlijk nummer dat eerst door een andere persoon is gebruikt, verwijdert u de persoonlijke gegevens en registreert u de persoonlijke gegevens opnieuw.

Wijzig uw persoonlijke gegevens. (De meetresultaten worden niet verwijderd)	**Verwijder uw persoonlijke gegevens** (De meetresultaten worden ook verwijderd)
1. Druk op de knop [▶] om “CHANGE” te selecteren 	**1. Druk op de knop [▶] om “DEL” te selecteren** 
2. Druk op de knop [SET]. Het jaar knippert.	**2. Druk op de knop [SET].** [OK?] knippert.
3. Wijzig “geboortedatum”, “geslacht” en “lengte” en raadpleeg daarbij stap 3 ~stap 5 van paragraaf 5. • Als u halverwege een wijziging wilt stoppen, drukt u op de knop [ON/OFF] (2 seconden of langer) om het apparaat uit te schakelen. • De niet overgebrachte meetresultaten worden niet gewijzigd.	**3. Druk opnieuw op de knop [SET].** 

NL

Indien noodzakelijk

13. De communicatie-instelling wijzigen

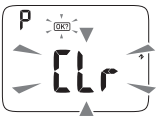
Als u wilt stoppen met het gebruik van de app “OMRON connect” of de communicatie-instellingen van uw slimme apparaat wilt verwijderen, doet u het volgende. Alle communicatie-instellingen die op het apparaat zijn opgeslagen, worden verwijderd.

1. Houd de knop ✱ langer dan 2 seconden ingedrukt.

“ P ” en het Bluetooth-symbool knipperen.

2. Houd de knop ✱ opnieuw langer dan 2 seconden ingedrukt.

“ OK? ” en “CLr” knipperen.



3. Druk op de knop SET om te bevestigen.

Het apparaat wordt uitgeschakeld als het gedurende 10 seconden niet wordt gebruikt nadat “CLr” wordt weergegeven.

Indien noodzakelijk

14. Onderhoud en opslag

Het apparaat reinigen

- Reinig het apparaat altijd voor gebruik.
- Veeg het apparaat af met een droge, zachte doek. Gebruik indien nodig een doek die met water of zeep is bevochtigd, en knijp deze goed uit voordat u het apparaat afveegt. Veeg af met een droge doek.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen benzeen, verdunner of andere vluchtige oplosmiddelen.
- Was het apparaat niet met water.

Verzorging en opslag

- Berg het apparaat niet op onder de volgende omstandigheden:
  - vochtige plaatsen, waar vocht of water in het apparaat kan komen,
  - hoge temperaturen, in direct zonlicht of op stoffige plaatsen,
  - plaatsen waar het risico bestaat van plotselinge schokken of trillingen,
  - plaatsen waar chemicaliën zijn opgeslagen of waar bijtende gassen aanwezig zijn.
- Voer nooit zelf reparaties uit. Dit product is gekalibreerd op het moment van fabricage. Als u op een bepaald moment twijfels hebt over de nauwkeurigheid van de metingen, neem dan contact op met uw erkende OMRON-distributeur. In het algemeen wordt aanbevolen het apparaat elke 2 jaar te laten controleren op juiste werking en nauwkeurigheid.

Indien noodzakelijk

15. Problemen oplossen

In het geval tijdens de meting een van de onderstaande problemen optreedt, controleer dan eerst of er geen ander elektrisch apparaat aanwezig is binnen een bereik van 30 cm. Als het probleem aanhoudt, raadpleeg dan de tabel hieronder.

Foutweergave	Oorzaak	Oplossing
Err 1	U bent van het apparaat gestapt tijdens een meting van de lichaamssamenstelling.	Stap niet van het apparaat af tot de meting van de lichaamssamenstelling is voltooid. (Zie paragraaf 6.)
	Uw voetzolen maken niet voldoende contact met de elektroden.	Zorg ervoor dat u op de juiste wijze op het apparaat staat door uw voetzolen stevig op de elektroden te plaatsen tijdens een meting. (Zie paragraaf 6.)
Err2	De houding voor het meten is onjuist; uw voetzolen maken niet voldoende contact met de elektroden of zijn te droog.	Houd uw knieën en rug recht tijdens het staan. Houd uw voeten stevig geplaatst op de elektroden en beweeg ze niet tijdens de uitvoering van een meting. (Zie paragraaf 6.) Bevochtig uw voetzolen licht met een natte handdoek en probeer het opnieuw.
Err5	Apparaatfout.	Schakel het apparaat weer in en voer vervolgens een meting uit. Raadpleeg uw OMRON-servicevertegenwoordiger als deze fout vaker wordt weergegeven.
Err6	Communicatiefout.	Schakel het apparaat uit en probeer opnieuw te communiceren. Neem contact op met uw OMRON-servicevertegenwoordiger als deze fout opnieuw wordt weergegeven.
Err	U hebt bewogen tijdens een meting.	Sta stil tijdens een meting.
	Uw lichaamsgewicht viel buiten het meetbare bereik.	
Err	Communicatiefout.	Bevestig het scherm op uw smartphone en volg de instructies in de app “OMRON connect”. Raadpleeg de “Help” in de app “OMRON connect”.
	Het batterijvermogen is laag.	We raden aan de batterijen op tijd door nieuwe te vervangen. (Zie paragraaf 2.)
	Batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen. (Zie paragraaf 2.)

NL

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Knippert	24-29 sets met meetresultaten zijn opgeslagen.	Breng de meetresultaten over naar de app “OMRON connect”; vervolgens zal het symbool verdwijnen.
	30 sets met meetresultaten zijn opgeslagen.	Als het aantal de 30 overschrijdt, worden de oudste resultaten verwijderd. Breng de meetresultaten over naar de app “OMRON connect”; vervolgens zal het symbool verdwijnen.
P	U hebt de knop langer dan 2 seconden ingedrukt gehouden.	Dit wordt weergegeven als u uw apparaat koppelt met uw slimme apparaat. Volg de instructies in de app “OMRON connect”. Druk (2 seconden of langer) op de knop ON OFF om het koppelen te stoppen.
0	U hebt op de knop gedrukt.	Dit wordt weergegeven wanneer de gegevens worden overgebracht naar uw smartphone. Volg de instructies in de app “OMRON connect”. Druk op de knop ON OFF (2 seconden of langer) om de transmissie te stoppen.
P OK? CLr	U hebt de knop meer dan 2 seconden ingedrukt gehouden op het moment dat “P“ en het Bluetooth-symbool knipperden.	Dit wordt weergegeven wanneer u de communicatie-instelling verwijdert. (Zie paragraaf 13.) Druk op de knop ON OFF (2 seconden of langer) om het gebruik te stoppen.
Zelfs wanneer u het apparaat inschakelt, wordt er niets weergegeven. Zelfs wanneer u op het apparaat stapt, wordt er niets weergegeven.	Er zijn geen batterijen geplaatst.	Plaats de batterijen.
	De batterijen zijn in de verkeerde richting geplaatst.	Plaats de batterijen in de juiste richting.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang alle vier de batterijen door nieuwe.
Nadat de batterijen zijn vervangen, wordt er niets weergegeven wanneer u op het apparaat stapt.	U hebt de meeteenheid, datum en tijd niet ingesteld na vervanging van de batterijen.	Stel de meeteenheid, datum en tijd in. (Zie paragraaf 4.)
	Uw lichaamsgewicht is te laag. (Minder dan 12 kg.)	Selecteer uw persoonlijke nummer voordat u een meting uitvoert.
Voor sommige resultaten wordt “- - - - -” weergegeven.	De geregistreerde gegevens of waarden voor de lichaamssamenstelling vielen buiten het meetbare bereik.	Controleer of de instellingen voor geboortedatum, geslacht en lengte correct zijn. Zelfs als deze instellingen juist zijn, wordt “- - - - -” weergegeven als ze buiten het weer te geven of ondersteunde leeftijdsbereik vallen.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Het meetresultaat is hoger of lager dan het werkelijke resultaat. Het resultaat is voor elke meting heel anders.	Tijdens een meting hebt u een onjuiste houding.	Voer een meting uit met een juiste houding.
	U voert een meting uit op een kleed, een zacht vloeroppervlak of op een oneffen vloer.	Voer een meting uit op een harde, vlakke vloer.
	Uw voetzolen of lichaam zijn koud, waardoor de bloedcirculatie niet goed is.	Warm uw lichaam op om de bloedcirculatie eerst te normaliseren voordat u een meting uitvoert.
	De voetelektroden zijn erg koud.	Laat het apparaat een tijdje in een warme kamer staan voordat u een meting uitvoert.
	Uw voetzolen zijn droog.	Bevochtig uw voetzolen licht met een natte handdoek voordat u een meting uitvoert.
	De “0 kg-correctie” is niet juist geïmplementeerd.	Implementeer de “0 kg-correctie”. (Zie paragraaf 6,3.)
U bent niet correct herkend.	Uw lichaamsgewicht is sterk gewijzigd sinds de laatste meting.	Selecteer uw persoonlijke nummer voordat u een meting uitvoert. (Zie paragraaf 9.)
	Uw lichaamstype is gelijk aan dat van een andere geregistreerde persoon.	
	De meetresultaten van een andere gebruiker zijn geregistreerd.	
U wilt de lichaamssamenstelling meten, maar alleen het lichaamsgewicht wordt weergegeven.	Persoonlijk nummer of GUEST is niet geselecteerd. (Persoonlijk nummer of GUEST wordt niet weergegeven.)	Selecteer uw persoonlijke nummer of GUEST voordat u een meting uitvoert.
Een knop reageert niet.	U hebt op een knop gedrukt terwijl u op het apparaat stond.	Stap van het apparaat af en druk vervolgens op een knop.
	De knop is nat of verontreinigd.	Veeg het water of het vuil eraf voordat u een meting uitvoert.
	U hebt twee of meer knoppen tegelijk ingedrukt.	Druk op één knop tegelijk.
Zelfs als u niets doet, schakelt het apparaat uit.	Raadpleeg “De functie Uitschakelen”. (Zie paragraaf 2.)	
Verzenden van gegevens mislukt	Raadpleeg de “Help” in de app “OMRON connect”.	

NL

16. Technische gegevens

Productcategorie	**Analysatoren voor lichaamssamenstelling**	
Productbeschrijving	**Lichaamscompositiemeter**	
Model (nummer)	**VIVA (HBF-222T-EBK)**	
Scherm*	**Lichaamsgewicht:**	2,0 tot 150,0 kg in stappen van 0,1 kg (4,4 tot 330,0 lb in stappen van 0,2 lb) (0 st 4,4 lb tot 23 st 8,0 lb in stappen van 0,2 lb)
	Lichaamsvetpercentage:	5,0 tot 60,0% in stappen van 0,1%
	Percentage skeletspiermassa:	5,0 tot 50,0% in stappen van 0,1%
	BMI:	7,0 tot 90,0 in stappen van 0,1
	Basaal metabolisme:	385 tot 3.999 kcal in stappen van 1 kcal
	Visceraal vetniveau:	30 niveaus in stappen van 1 niveau
	Lichaamsvetpercentage, percentage skeletspiermassa en BMI-classificatie: – (laag) / 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog): 4 niveaus	
	Classificatie voor visceraal vetniveau: 0 (normaal) / + (hoog) / ++ (zeer hoog): 3 niveaus * Het leeftijdsbereik voor het lichaamsvetpercentage en de classificatie voor het lichaamsvetpercentage is 10 tot 80 jaar. * Het leeftijdsbereik voor het percentage skeletspiermassa, de classificatie voor het percentage skeletspiermassa, het visceraal vetniveau, de classificatie voor het visceraal vetniveau en het basaal metabolisme is 18 tot 80 jaar.	
Overdrachtsprotocol	**Bluetooth®** energiezuinige technologie	
Draadloze communicatie	**Frequentiebereik:**	2,4 GHz (2.400 - 2.483,5 MHz)
	Modulatie:	GFSK
	Effectief uitgestraald vermogen:	<20 dBm
In te stellen onderdelen*	De volgende informatie kan voor maximaal 4 personen worden opgeslagen.	
	Meeteenheid	kg&cm / lb&inch / st-lb&inch
	Geboortedatum	1 januari 1900 tot 31 december 2045
	Geslacht	Man / Vrouw
	Lengte	100,0 tot 199,5 cm in stappen van 0,5 cm (3' 4" tot 6' 6 1/2" in stappen van 1/4")
	* Wanneer de lengte van een persoon minder dan 100,0 cm of meer dan 199,5 cm bedraagt: Meetresultaten voor BMI en lichaamssamenstelling zijn alleen ter referentie.	
Weegnauwkeurigheid	2,0 kg tot 40,0 kg: ± 0,4 kg (4,4 lb tot 88,2 lb: ± 0,88 lb) (4,4 lb tot 6 st 4,2 lb: ± 0,88 lb)	
	40,0 kg tot 150,0 kg: ± 1% (88,2 lb tot 330,0 lb: ± 1%) (6 st 4,2 lb tot 23 st 8,0 lb: ± 1%)	
Nauwkeurigheid (S.E.E.)	**Lichaamsvetpercentage:**	3%
	Percentage skeletspiermassa:	3,5%
	Visceraal vetniveau:	2 niveaus

Gebruiksduur	5 jaar
IP-classificatie	IP21
Voeding	4 AAA-alkalinebatterijen (LR03)
Levensduur batterijen	Ongeveer 6 maanden (wanneer AAA-alkalinebatterijen worden gebruikt voor vier metingen, vier gegevensoverdrachten en vier personen per dag en bij een kamertemperatuur van 23 °C)
Werkingstemperatuur/ vochtigheid/luchtdruk	+5 °C tot +40 °C, 30% tot 85% RV (zonder condensatie), 860 hPa tot 1.060 hPa
Temperatuur/ vochtigheid/luchtdruk bij opslag en vervoer	-20 °C tot +60 °C, 10% tot 95% RV (zonder condensatie), 860 hPa tot 1.060 hPa
Gewicht	Ongeveer 1,6 kg (inclusief batterijen)
Buitenafmetingen	Circa 285 (b)×28 (h)×280 (d) mm (Circa 11 1/5” (b)×1 1/10” (h)×11” (d))
Inhoud	Lichaamscompositiemeter, 4 AAA alkalinebatterijen (LR03), Set up instructies, gebruiksaanwijzing

Opmerking

- Technische wijzigingen kunnen zonder voorafgaande berichtgeving worden doorgevoerd.

CE 0197 Dit apparaat voldoet aan de voorwaarden van EG-Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen.

Dit Product maakt gebruik van de niet-gelicentieerde ISM-band op 2,4 GHz. Wanneer dit Product wordt gebruikt in de buurt van andere draadloze apparaten, waaronder magnetrons en draadloze LANs, die gebruikmaken van dezelfde frequentieband als dit product, bestaat de mogelijkheid dat er storing optreedt tussen dit product en dergelijke andere apparaten. Als dergelijke storing optreedt, moet u deze andere apparaten uitschakelen of dit Product verplaatsen voordat u dit Product gebruikt, of moet u dit Product niet gebruiken in de buurt van andere draadloze apparaten.

Bluetooth® Het woordmerk en de logo’s van **Bluetooth®** zijn gedeponeerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en enig gebruik hiervan door OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. geschiedt onder licentie.

Hierbij verklaart OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. dat de radioapparatuur van type VIVA (HBF-222T-EBK) voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU.
De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.omron-healthcare.com.

Apple en het logo van Apple zijn handelsmerken van Apple Inc., die zijn gedeponeerd in de V.S. en in andere landen.
App Store is een dienstmerk van Apple Inc.
Android en het logo van Google Play zijn handelsmerken van Google Inc.

NL

Belangrijke informatie met betrekking tot de elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

HBF-222T-EBK gefabriceerd door OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. voldoet aan de norm EN60601-1-2:2015 voor elektromagnetische compatibiliteit (EMC). Meer documentatie met betrekking tot deze EMC-norm is verkrijgbaar bij OMRON HEALTHCARE EUROPE, op het adres dat in deze gebruiksaanwijzing staat vermeld of op www.omron-healthcare.com. Raadpleeg de EMC-informatie voor HBF-222T-EBK op de website.

Garantie

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. geeft op dit product een garantie van 3 jaar vanaf de datum van aankoop.
Batterij, verpakking en/of schade voortkomend uit verkeerd gebruik (zoals laten vallen of fysiek verkeerd gebruik) veroorzaakt door de gebruiker, vallen niet onder de garantie. Geclaimde producten worden alleen vervangen wanneer deze worden geretourneerd samen met de originele factuur/kassabon.

Correcte verwijdering van dit product (elektrische en elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd mag worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd.

Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen.

Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

Dit product bevat geen schadelijke stoffen.
Afvoer en verwerking van gebruikte batterijen dient plaats te vinden overeenkomstig de nationale regelgeving hiervoor.

Beschrijving van symbolen die, afhankelijk van het model, kunnen worden gevonden op het product zelf, het verkooppakket van het product of de gebruiksaanwijzing.

	Toegepast onderdeel, type BF Beschermingsgraad tegen elektrische schokken (lekstroom)	SN	Serienummer
IP XX	Beschermingsgraad tegen binnendringing volgens IEC 60529		Temperatuurbegrenzing
CE	CE-merkteken		Vochtigheidsbegrenzing
	GOST-R-symbool		Luchtdrukbegrenzing
EAC	Symbool van Euraziatische conformiteit	⎓	Gelijkstroom
	Noodzaak voor de gebruiker om de gebruiksaanwijzing te raadplegen		Dit product dient niet te worden gebruikt door personen met medische implantaten, zoals een pacemaker, een kunsthart, een kunstlong of andere elektronische bewakingsapparatuur.

De productiedatum van het product is geïntegreerd in een serienummer, dat op het verpakking wordt aangebracht: de eerste 4 cijfers geven het jaartal van productie aan, de volgende 2 cijfers de maand van productie.

17. Informatie over lichaamssamenstelling

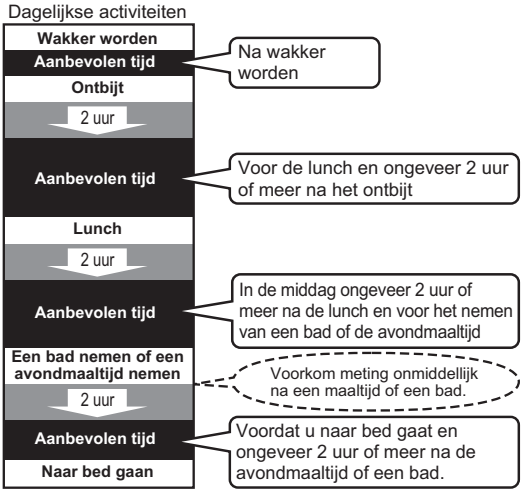
Principes van het berekenen van de lichaamssamenstelling

Lichaamsvet geleidt slecht

De VIVA bepaalt het lichaamsvetpercentage aan de hand van de bio-elektrische impedantie (BI-methode). Spieren, bloedvaten en bot zijn lichaamsweefsels die veel water bevatten en gemakkelijk elektriciteit geleiden. Lichaamsvet is een weefsel dat minder geleidend is. De VIVA stuurt een zeer zwakke elektrische stroom van 50 kHz en minder dan 500 μA door uw lichaam voor het meten van de hoeveelheid vetweefsel. Deze zwakke elektrische stroom voelt u niet tijdens het gebruik van de VIVA.
Voor het bepalen van uw lichaamssamenstelling wordt door het apparaat gebruikgemaakt van de elektrische impedantie en van uw gewicht, lengte, leeftijd en geslacht, voor het genereren van resultaten op basis van de gegevens van OMRON over de lichaamssamenstelling.

Aanbevolen meettijden

Begrip van de normale veranderingen in uw lichaamsvetpercentage kan u helpen bij het voorkomen of verminderen van obesitas (zwaarlijvigheid). Als u zich bewust wordt van de momenten waarop het lichaamsvetpercentage tijdens uw dagelijkse ritme verandert, kan dit u helpen een goed inzicht te krijgen in de ontwikkeling van uw lichaamsvet. Het wordt aanbevolen dit apparaat telkens in dezelfde omgeving en dagelijkse omstandigheden te gebruiken. (Zie tabel)



Voer geen metingen uit onder de volgende omstandigheden:

- Direct na een zware inspanning, na een bad of na een saunabezoek.
- Nadat u alcohol of een grote hoeveelheid water hebt gedronken of na een maaltijd (ongeveer 2 uur).

Als u onder de volgende omstandigheden een meting uitvoert, kan de berekende lichaamssamenstelling duidelijk afwijken van de werkelijke waarden, doordat de waterhoeveelheid in het lichaam verandert.

NL

Wat is BMI (Body Mass Index)?

De BMI wordt berekend met de onderstaande, eenvoudige formule voor de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon.

BMI = gewicht (kg) / lengte (m) / lengte (m)

De OMRON VIVA gebruikt voor het berekenen van de BMI-classificatie de lengte die onder het persoonlijke nummer is opgeslagen, of de in de gastmodus ingevoerde gegevens.
Als het vetgehalte dat door de BMI wordt aangegeven hoger is dan de internationale standaard, is er een verhoogde kans op een aantal veelvoorkomende ziekten. Niet alle soorten vet worden echter door de BMI aangetoond.

Wat is het lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet als percentage van het totale lichaamsgewicht.

Lichaamsvetpercentage (%) = (hoeveelheid lichaamsvet (kg) / lichaamsgewicht (kg)) × 100

De VIVA gebruikt de BI-methode voor het schatten van het lichaamsvetpercentage.
Afhankelijk van de verdeling van het vet over het lichaam, wordt dit vet als visceraal of als onderhuids vet aangeduid.

Wat is het visceraal vetniveau?

Visceraal vet = vet rond de interne organen

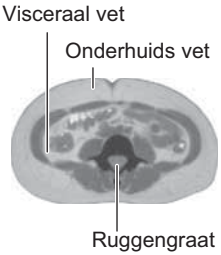
Van een teveel aan visceraal vet wordt gedacht dat dit sterk gerelateerd is aan verhoogde vetniveaus in het bloed. Dit kan leiden tot veelvoorkomende ziekten zoals hyperlipidemie en suikerziekte. Deze aandoeningen verstoren de overdracht van energie uit het bloed naar de cellen. Voor het voorkomen of verlichten van veelvoorkomende ziekten is het belangrijk de hoeveelheid visceraal vet te verminderen tot een acceptabel niveau. Mensen met veel visceraal vet hebben vaak een grote maag. Dit is echter niet altijd het geval en hoge niveaus van visceraal vet kunnen leiden tot metabolische obesitas. Metabolische obesitas (viscerale obesitas met normaal gewicht) geeft vetniveaus die hoger zijn dan gemiddeld, zelfs als het gewicht op of onder het ideale gewicht voor de lengte ligt.

Voorbeeld van visceraal vet (MRI-beeld)

Wat is onderhuids vet?

Onderhuids vet = vet dat onder de huid ligt

Onderhuids vet verzamelt zich niet alleen rond de maag, maar ook rond de bovenarmen, heupen en dijen, en kan de verhoudingen van het lichaam verstoren. Hoewel het niet direct gekoppeld is aan verhoogde kans op ziekten, wordt het onder andere beschouwd als extra druk op het hart. Onderhuids vet wordt niet apart op dit apparaat weergegeven, maar is onderdeel van het lichaamsvetpercentage.



Voorbeeld van onderhuids vet (MRI-beeld)

Wat is skeletspiermassa?

Spieren worden in twee typen onderverdeeld: spieren van interne organen, zoals het hart, en skeletspieren die aan botten zijn gehecht en worden gebruikt om het lichaam te bewegen. De skeletspiermassa kan worden vergroot door oefening en andere activiteiten. Het vergroten van de skeletspiermassa ten opzichte van de lichaamsmassa betekent dat er gemakkelijker energie kan worden verbrand. Dit betekent dat het minder waarschijnlijk is dat er vet wordt aangemaakt en dat het gemakkelijker wordt een actieve levensstijl aan te houden.

Wat is ruststofwisseling?

Onafhankelijk van hoe actief u bent, is een minimale hoeveelheid calorieën nodig voor de dagelijkse functies van het lichaam. Deze zogenoemde ruststofwisseling geeft aan hoeveel calorieën u tot zich moet nemen om voldoende energie te leveren voor het functioneren van uw lichaam.

18. Interpretatiediagrammen voor meetresultaten

Interpretatie van lichaamsvetpercentage

	Leeftijd	- (laag)	0 (normaal)	+ (hoog)	++ (zeer hoog)
Vrouw	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
	60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%
Man	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
	60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%

HD McCarthy et al, in de International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 en door Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000 en geclassificeerd in vier niveaus door OMRON HEALTHCARE.

Interpretatie van visceraal vetniveau

Visceraal vetniveau	Classificatie
1 - 9	0 (normaal)
10 - 14	+ (hoog)
15 - 30	++ (zeer hoog)

Volgens cijfers van OMRON HEALTHCARE.

Het skeletspiermassapercentage interpreteren

	Leeftijd	- (laag)	0 (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%

Volgens cijfers van OMRON HEALTHCARE.

Interpretatie van BMI

BMI	BMI (aanduiding van WGO)
< 18,5	- (ondergewicht)
18,5 - 24,9	0 (normaal)
25 - 29,9	+ (overgewicht)
≧ 30	++ (obesitas)

NL

Fabrikant	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
Vertegenwoordi- ging in de EU EC REP	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLAND www.omron-healthcare.com
Productiefaciliteit	Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, China
Dochter- ondernemingen	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, DUITSLAND www.omron-healthcare.com
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANKRIJK www.omron-healthcare.com

Geproduceerd in China