

Body Cardio

Gewicht und Körperzusammensetzung – Herzfrequenz
und Pulswellengeschwindigkeit – Tagesauswertung

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen	4
Internetzugang	4
Smartphone oder Gerät	4
Version des Betriebssystems	4
Version der Health Mate-App	4
Body Cardio Beschreibung	5
Überblick.....	5
Lieferumfang	5
Produktbeschreibung	6
Beschreibung der Bildschirme der Waage.....	6
Die Body Cardio einrichten.....	8
Die Health Mate-App installieren.....	8
Ihre Body Cardio installieren.....	8
Die Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten.....	18
Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern.....	18
Einstellungen Ihrer Body Cardio ändern	21
Ihre Body Cardio verwenden.....	27
Gewicht und Körperzusammensetzung messen.....	27
Herzfrequenz messen	35
Pulswellengeschwindigkeit messen	36
Wettersvorhersage anzeigen.....	39
Den Baby-Modus verwenden.....	40
Den Schwangerschaftsmodus verwenden	42
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	44
Daten synchronisieren.....	46
Trennen Ihrer Body Cardio	47
Ihre Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen	49
Pflege- und Reinigungshinweise.....	50

Reinigung Ihrer Body Cardio	50
Aufladen der Batterie	50
Ihre Body Cardio aktualisieren	50
Beschreibung der Technologie	52
Gewicht.....	52
Körperzusammensetzung	52
Herzfrequenz.....	52
Pulswellengeschwindigkeit.....	52
Spezifikationen	53
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	55
Impressum	55
Persönliche Daten	55
Sicherheitshinweise.....	56
Nutzung und Aufbewahrung	56
Reparatur und Wartung	56
Versionen dieses Dokuments	57
Garantie	58
Behördliche Vorgaben	59

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Health Mate-App
- Einrichten Ihrer Body Cardio
- Aktualisieren Sie Ihr Produkt, sobald ein Update verfügbar ist.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [Spezifikationen](#) auf Seite 53. Um alle Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir, die App auf einem Gerät mit Internetzugang zu installieren.

Smartphone oder Gerät

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie ein iOS- oder Android-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth und WLAN oder 3G/4G-Verbindung):

- Einrichten Ihrer Body Cardio
- Daten von Ihrer Body Cardio abrufen
- Zugriff auf bestimmte Funktionen Ihrer Body Cardio.

Zum Installieren Ihrer Nokia Body Cardio sollte Ihr Gerät vorzugsweise mit Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibel sein. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [Spezifikationen](#) auf Seite 53.

Version des Betriebssystems

Um die Health Mate-App auf einem iOS-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 8 oder eine neuere Version installiert sein.

Um die Health Mate-App auf einem Android-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem Android 5.0 oder eine neuere Version installiert sein.

Version der Health Mate-App

Wir empfehlen, stets die aktuellste Version der Health Mate-App zu installieren, um alle Funktionen nutzen zu können.

Body Cardio Beschreibung

Überblick

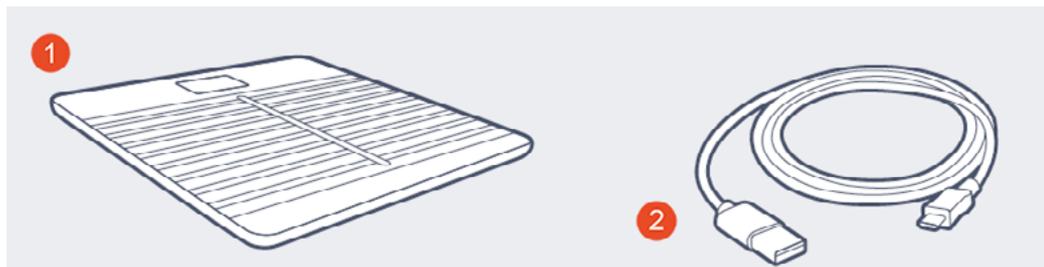
Dank ihres schlanken und besonders schmalen Designs ermöglicht die Body Cardio es Ihnen, Ihr Gewicht auf einfache Art und Weise zu messen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Zudem berechnet sie mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse Ihren Körperfettanteil, Ihre Muskel- und Knochenmasse sowie Ihren Körperwasseranteil, um Sie über die Zusammensetzung Ihres Körpers zu informieren.

Aber dies ist noch lange nicht alles, was Ihre Body Cardio kann. Sie stellt Ihnen Informationen zu Ihrer Herzfrequenz zur Verfügung und misst Ihre Pulswellengeschwindigkeit, die als Indikator für die Herz-Kreislauf-Gesundheit dient. Wenn Sie den Wetter-Bildschirm aktivieren, erhalten Sie jedes Mal, wenn Sie sich wiegen, eine Wettervorhersage für den jeweiligen Tag.

Da es sich bei der Body Cardio um eine Smart-Waage handelt, schöpfen Sie ihr wahres Potenzial erst dann aus, wenn Sie sie zusammen mit der Health Mate-App verwenden. Mithilfe der Health Mate-App können Sie nicht nur Ihre Waage installieren, sondern auch die Anzeige nach Ihren Wünschen einrichten, ein Zielgewicht festlegen und den gesamten Verlauf Ihrer Gewichtsdaten einsehen.

Dank der Aktivitätsmessung in der App und der zahlreichen Partner-Apps, mit denen Sie sie verbinden können, hilft Ihnen die Health Mate-App dabei, Ihre Gesundheitsziele schneller zu erreichen. Denn sie ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivität aufzuzeichnen und Ihre Kalorienbilanz im Blick zu behalten.

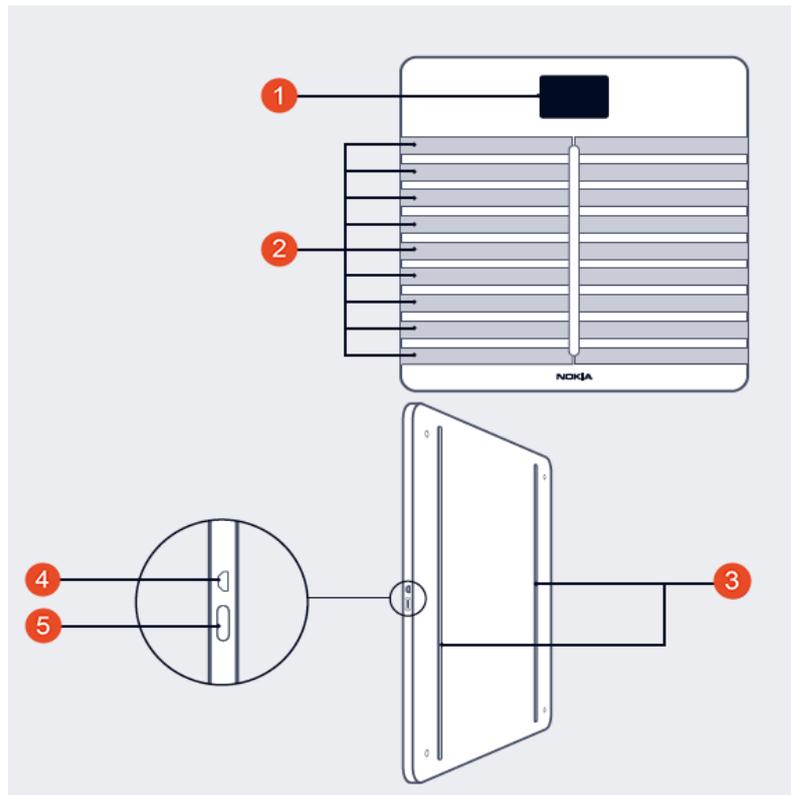
Lieferumfang



(1) Body Cardio

(2) USB-Kabel

Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Elektroden

(3) Füßchen

(4) Mikro-USB-Anschluss
(5) Verbindungs- und Einheiten-Knopf

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Body Cardio verschiedene Bildschirme aufrufen:

- **Gewicht:** Zeigt Ihr Gewicht an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- **Körperfettanteil:** Zeigt Ihren Körperfettanteil in Prozent an.
- **Körperwasser:** Zeigt Ihren Körperwasseranteil in Prozent an.
- **Knochenmasse:** Zeigt das Gewicht Ihrer Knochen an.
- **Muskelmasse:** Zeigt das Gewicht Ihrer Muskeln an.
- **Wetter¹:** Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- **Herzfrequenz:** Zeigt Ihre Herzfrequenz an.
- **Gewichtsentwicklung¹:** Zeigt Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik an.
- **Schritte^{1,2}:** Zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie am Tag zuvor gemacht haben.

Nachdem Sie Ihre Body Cardio installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der Standardreihenfolge angezeigt. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22.

¹ Dieser Bildschirm kann nur verwendet werden, wenn Sie Ihre Body Cardio per WLAN-Verbindung eingerichtet haben.

² Sie müssen entweder einen Withings-Tracker besitzen oder die Aktivitätsmessung in der Health Mate-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird. Wenn Sie keinen Withings-Tracker besitzen, tippen Sie in der Health Mate-App im Dashboard auf „Aktivität“ und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen..

Die Body Cardio einrichten

Die Health Mate-App installieren

Falls die Health Mate-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, tun Sie bitte Folgendes:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie im App Store oder im Play Store auf **Download**.
3. Wählen Sie **Laden**.
Der Installationsvorgang beginnt.

Ihre Body Cardio installieren

Überblick

Wenn Sie Ihre Body Cardio per WLAN-Verbindung installieren, haben Sie Zugriff auf alle verfügbaren Funktionen und Bildschirme. Wenn Sie Ihre Body Cardio per Bluetooth installieren, haben Sie nur begrenzten Zugriff auf verfügbare Funktionen und Bildschirme. Sie können z. B. den Wetter-Bildschirm oder den Bildschirm mit der Schrittanzeige nicht verwenden, da Sie dafür einen Internetzugang benötigen.

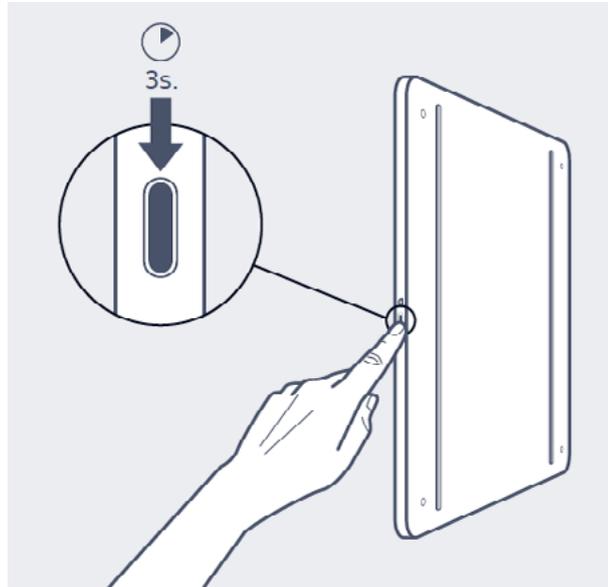
Sie können die Konfiguration Ihrer Body Cardio jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern](#) auf Seite 18.

Beachten Sie bitte, dass alle Benutzer des Kontos Ihre Body Cardio benutzen können, sobald Sie diese auf Ihrem Konto installiert haben. Sie können sie auch auf mehreren Konten installieren. Allerdings ist zurzeit jede Waage auf 8 Nutzer beschränkt.

Installieren Ihrer Body Cardio ohne bestehendes Konto

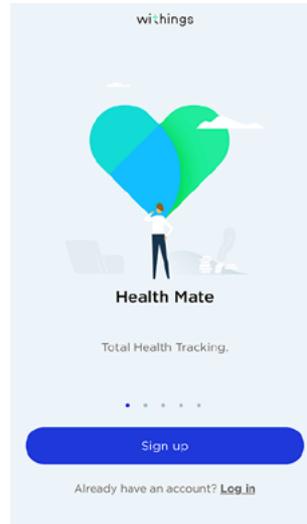
Lesen Sie unter Abschnitt [Installieren Ihrer Body Cardio mit bestehendem Konto](#) auf Seite 13 nach, wenn Sie bereits ein Withings-Konto haben.

1. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt.

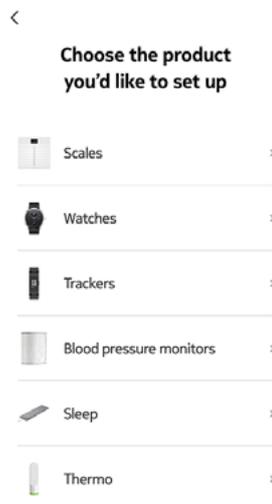


Auf dem Bildschirm der Waage wird go.withings.com angezeigt.

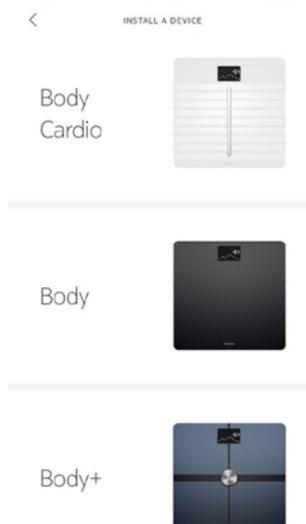
2. Öffnen Sie die Health Mate-App.
3. Wählen Sie **Start**.



4. Wählen Sie **Waagen**.



5. Wählen Sie **Body Cardio**.



6. Wählen Sie **Installieren**.



7. Wählen Sie die Body Cardio, die Sie einrichten möchten.

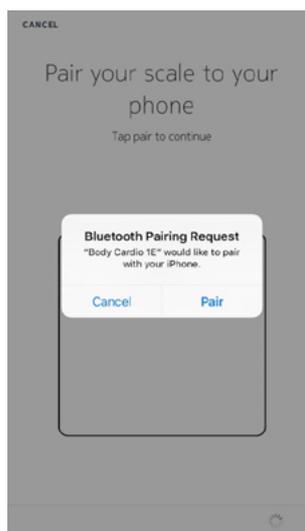
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.

Wenn Ihre Body Cardio nicht zur Auswahl dargestellt wird, prüfen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und verbinden Sie es auf diese Weise. Es sollte nun in der Health Mate-App erscheinen.

8. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.
9. Wählen Sie **Weiter**.



10. Tippen Sie zweimal auf **Verbinden**.



11. Wählen Sie **Weiter**.
12. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres. Wählen Sie **Weiter**.
13. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.
14. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus, und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.
Die Informationen sind für die Berechnung Ihres BMI notwendig. Zudem helfen Sie Ihrer Body Cardio dabei, Sie basierend auf Ihrem Gewicht, das Sie beim ersten Wiegen haben, zu erkennen.

15. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung automatisch über WLAN synchronisiert, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:
- Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Anderes WLAN-Netz einrichten**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



- Wählen Sie **Zulassen**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern](#) auf Seite 18.

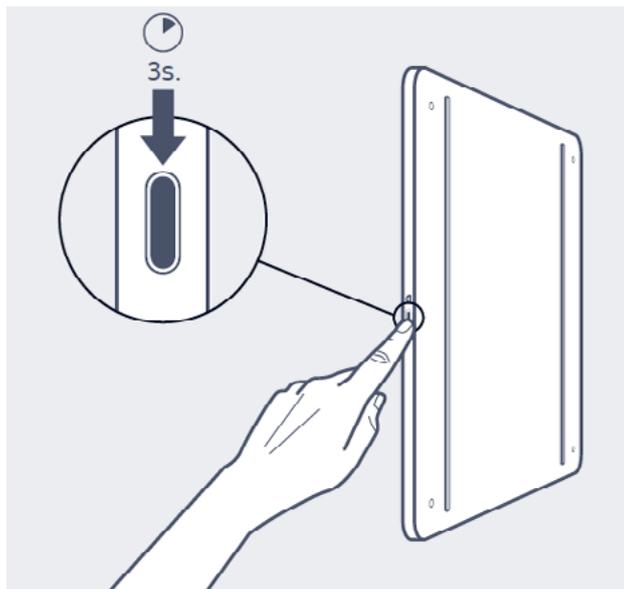
16. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Ich habe kein WLAN-Netzwerk**.
17. Wählen Sie **Fertig**.



Die Health Mate-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie **Abbrechen**, wenn Sie kein Zielgewicht festlegen möchten. Falls Sie es sich später doch anders überlegen sollten, können Sie jederzeit ein Zielgewicht festlegen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Zielgewicht ändern](#) auf Seite 30.

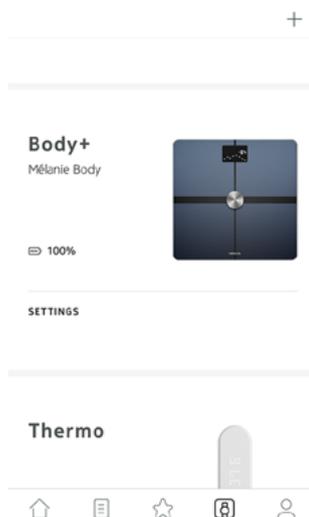
Installieren Ihrer Body Cardio mit bestehendem Konto

1. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt.

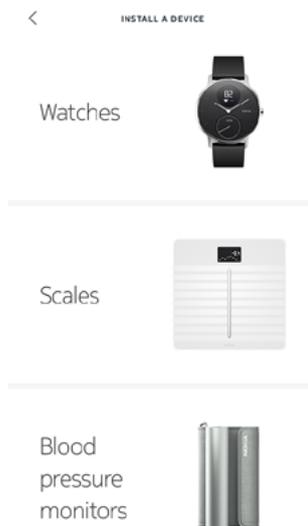


Auf dem Bildschirm der Waage wird go.withings.com angezeigt.

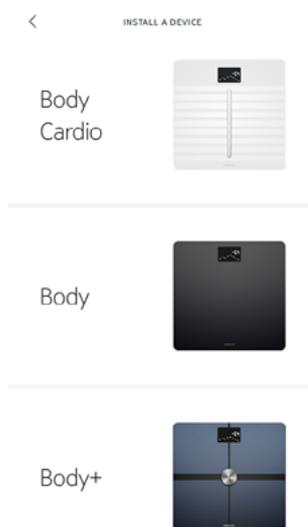
2. Öffnen Sie die Health Mate-App.
3. Gehen Sie zu **Geräte**.
4. Wählen Sie **+**.



5. Wählen Sie **Waagen**.



6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie **Installieren**.

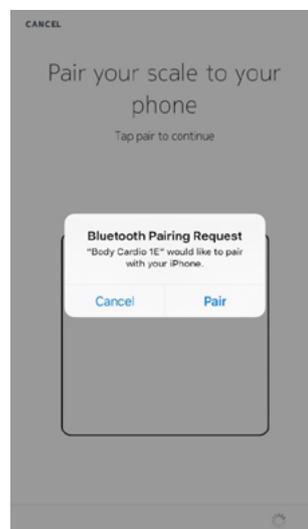


8. Drücken Sie die seitliche Taste, und halten Sie sie vier Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.

9. Wählen Sie **Weiter**.



10. Tippen Sie zweimal auf **Verbinden**.



11. Wählen Sie **Weiter**.

12. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung automatisch über WLAN synchronisiert, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Anderes WLAN-Netz einrichten**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Zulassen**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern](#) auf Seite 18.

13. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Ich habe kein WLAN-Netzwerk**.

14. Wählen Sie **Fertig**.



Die Health Mate-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen.

Zielgewicht auswählen

Um Ihr Zielgewicht auszuwählen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Ziehen Sie die Blase, um Ihr gewünschtes Zielgewicht einzustellen.



2. Wählen Sie **Weiter**.
3. Ziehen Sie die Blase, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.



4. Wählen Sie **OK**.

Die Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten

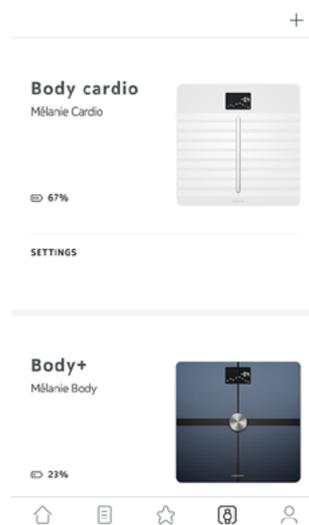
Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern

Sie müssen die Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern, wenn Sie:

- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- den Namen oder das Passwort Ihres WLAN-Netzwerkes, das Sie nutzen, geändert haben.
- von einer Bluetooth- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- von einer WLAN- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

Um Ihre Konfiguration zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Wählen Sie **WLAN-Konfiguration aktualisieren**.



5. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.

6. Wählen Sie **Weiter**.



7. Um zu einer WLAN-Konfiguration zu wechseln oder das WLAN-Netzwerk zu aktualisieren, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Anderes WLAN-Netz einrichten**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Zulassen**.

8. Wenn Sie zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten, wählen Sie **Mir steht kein WLAN-Netz zur Verfügung**.

9. Wählen Sie **Fertig**.



Einstellungen Ihrer Body Cardio ändern

Gewichtseinheit ändern

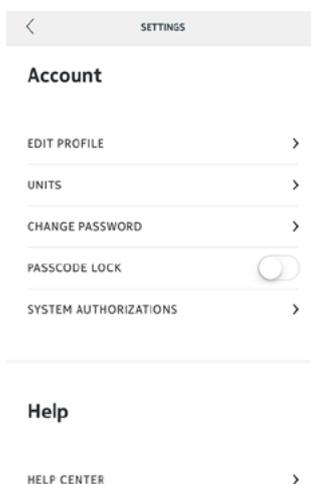
Sie können zwischen drei Gewichtseinheiten wählen: Kilogramm (kg), Stone (stlb) und Pfund (lb). Um die Einheiten auf Ihrer Body Cardio zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Body Cardio.
2. Überprüfen Sie den Bildschirm Ihrer Waage, um die derzeit eingestellte Gewichtseinheit zu sehen.
3. Drücken Sie die Taste ein weiteres Mal, bis der Pfeil die korrekte Einheit anzeigt.
Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden nachdem Sie aufgehört haben, den Knopf zu drücken, bestätigt.

Temperatureinheit ändern

Während Sie die Gewichtseinheit direkt über Ihre Body Cardio ändern können, kann die Temperatureinheit (die auf dem Wetter-Bildschirm verwendet wird) nur über die Health Mate-App geändert werden. Die Temperatureinheit wird automatisch entsprechend der gewählten Sprache der App eingestellt. Um die Temperatureinheit zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Einstellungen**.
3. Tippen Sie auf **Einheiten**.

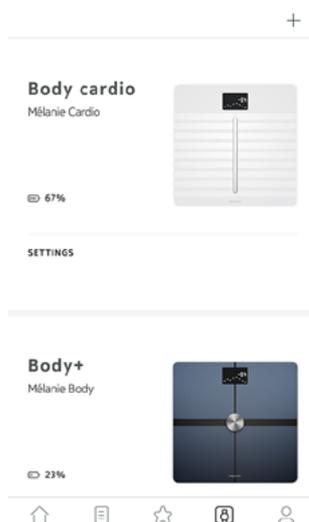


4. Wählen Sie die gewünschte Temperatureinheit aus.
Über diesen Bildschirm können Sie auch die Gewichtseinheit ändern, jedoch wird sich dies nur auf die Anzeige in der Health Mate-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf der Body Cardio kann nur über die Waage selbst geändert werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Gewichtseinheit ändern](#) auf Seite 21.
5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie müssen sich noch einmal wiegen, bevor die Änderung von Ihrer Waage berücksichtigt wird.

Ändern der Bildschirmreihenfolge

Sie können die Reihenfolge der Bildschirme Ihrer Body Cardio ändern, wenn Sie z. B. das Wetter zuerst angezeigt bekommen möchten. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.

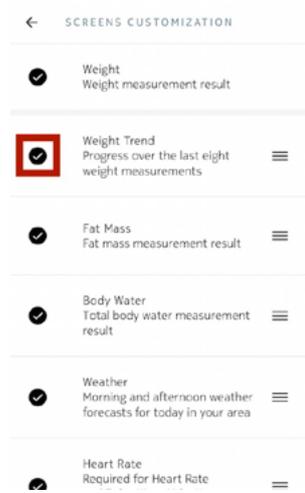


4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.

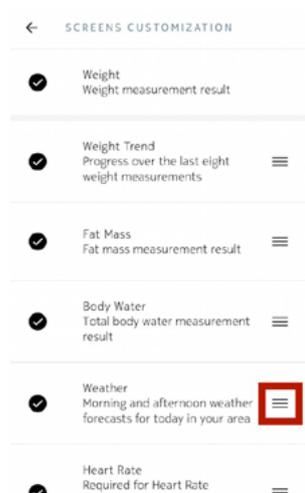


5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.
6. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

- Wählen Sie die blauen Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm verbergen möchten.
- Wählen Sie die leeren Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm anzeigen möchten.



7. Tippen Sie rechts auf das Symbol und halten Sie es gedrückt, um den gewünschten Bildschirm beliebig nach oben oder unten zu verschieben.

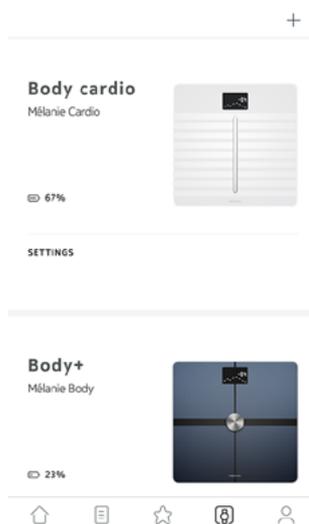


8. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
9. Wiegen Sie sich einmal, um Ihre Body Cardio mit Ihrer App zu synchronisieren und die Änderung abzuschließen.
Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

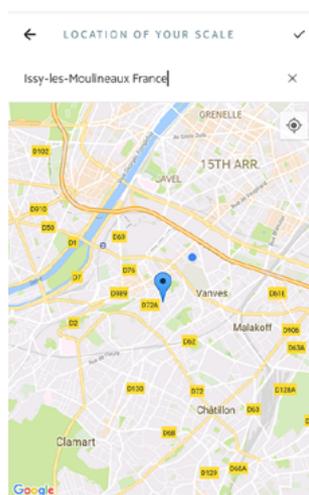
Standort der Waage ändern

Die Standortinformation Ihrer Waage wird verwendet, um Ihnen die korrekte Wettervorhersage zur Verfügung stellen zu können, wenn Sie den Wetter-Bildschirm aktiviert haben. Die Vorhersage basiert auf Ihrer IP-Adresse. Sie ist jedoch nicht immer ganz genau. Wenn der voreingestellte Standort Ihrer Waage falsch sein sollte, können Sie ihn jederzeit ändern. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Tippen Sie auf **Standort der Waage**.
5. Geben Sie den korrekten Standort Ihrer Waage ein, und wählen Sie **OK**.



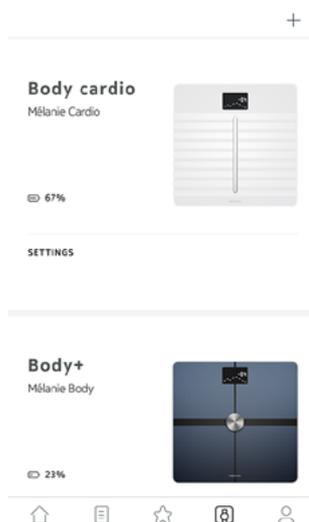
Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren

Wenn Sie wünschen, können Sie die Messung der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse sowie Körperwasseranteil) und die Messung der Herzfrequenz deaktivieren. Dies wird für schwangere Frauen empfohlen. Jeder, der einen Herzschrittmacher hat, muss diese Funktion unbedingt deaktivieren.

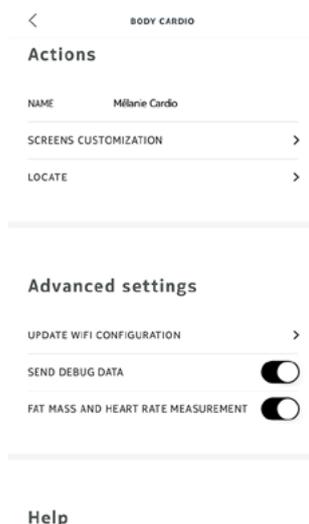
Die Messungen der Körperzusammensetzung, darunter Fettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse und Wassergehalt, sollten Sie nicht nutzen, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben. Wenn Sie andere medizinische Implantate haben, sollten Sie diese Funktionen der Body Cardio Waage nur nach Rücksprache mit einer medizinischen Fachkraft nutzen.

Um diese Messungen zu deaktivieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Wählen Sie **Messung der Fettmasse und Herzfrequenz**.

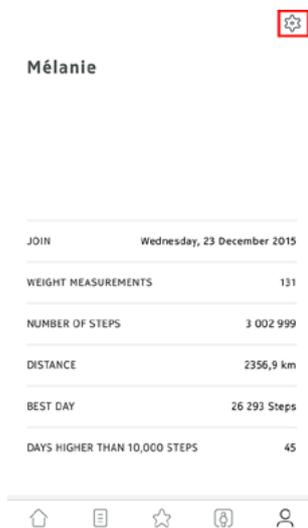


5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

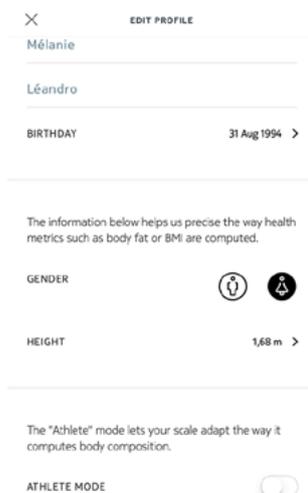
Verwendung des Athleten-Modus

Sportler haben im Allgemeinen einen anderen Körpertyp, der einen anderen Berechnungsalgorithmus für den Körperfettanteil erforderlich macht. Wenn Sie mehr als 8 Stunden Sport pro Woche treiben und einen Ruhepuls von unter 60 Schlägen pro Minute haben, sollten Sie vielleicht den Athleten-Modus verwenden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Profil**.
3. Wählen Sie **Einstellungen**.



4. Wählen Sie **Athlet**.



Ihre Body Cardio verwenden

Gewicht und Körperzusammensetzung messen

Überblick

Mit Ihrer Body Cardio können Sie Ihr Gewicht messen und verfolgen, wie es sich im Laufe der Zeit verändert. Neben der Angabe Ihres Gewichts ermöglicht die Waage Ihnen zudem, Ihre Körperzusammensetzung zu überprüfen (Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse sowie Körperwasseranteil). Das wiederum vermittelt Ihnen einen Eindruck darüber, wie gut Ihre Fitness ist.

Beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen, um genaue und repräsentative Gewichtsmessungen zu erhalten:

- Wiegen Sie sich idealerweise immer zur gleichen Tageszeit, um so die Einheitlichkeit Ihrer Messungen zu verbessern.
- Falls Sie Ihre Waage gerade bewegt haben, warten Sie fünf Sekunden, bevor Sie sich wiegen.

Sich wiegen

Dank der Position Control™-Technologie war es noch nie einfacher, genaue Gewichtsmessungen zu erhalten. Falls Ihr Gewicht nicht richtig auf Ihrer Body Cardio verteilt ist, werden auf Ihrer Waage Pfeile angezeigt, die Ihnen zeigen, in welche Richtung Sie sich neigen sollten, um Ihr Gewicht zu stabilisieren.



Wenn mehrere Nutzer ein ähnliches Gewicht haben, zeigt die Waage folgenden Bildschirm an:



Lehnen Sie sich einfach nach links oder rechts, um den richtigen Namen auszuwählen. Die Messungen werden dann dem richtigen Nutzer zugeordnet. Achten Sie darauf, wieder Ihre Ausgangshaltung einzunehmen, bevor die Herzfrequenzmessung beginnt.

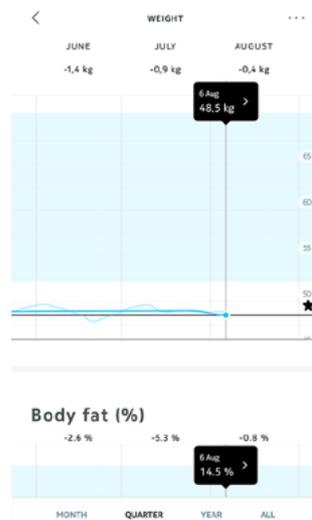
Wenn Sie auch Informationen zu Ihrer Körperzusammensetzung angezeigt bekommen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Körperzusammensetzung aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 24.
- Alle Körperzusammensetzungs-Bildschirme aktiviert sind. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Sie von Ihrer Body Cardio erkannt werden und Ihr Name auf dem Display erscheint.

Gewichtsdaten abrufen

Sobald Sie sich wiegen, wird Ihr Gewicht auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Wenn Sie den Gewichtsverfolgungs-Bildschirm aktiviert haben, sehen Sie auch Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik sowie die Differenz zwischen Ihrer letzten Messung und der vorangegangenen Messung. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22.

Um detaillierte Grafiken Ihres Gewichts sowie Ihrer Körperzusammensetzung und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Health Mate-App abrufen.



Sie können Ihre Kurven abrufen:

- Tippen Sie auf das Gewichts-Widget auf Ihrem Dashboard.
- indem Sie auf eine beliebige Gewichtsmessung in Ihrer Timeline tippen.

Sobald die Grafik mit Ihrer Gewichtskurve angezeigt wird, können Sie Ihre Kurven mit den Angaben zur Körperzusammensetzung und Ihre BMI-Kurve ansehen.

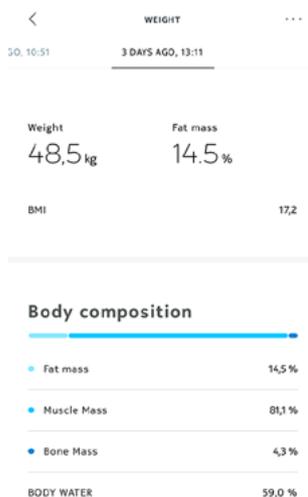
Zielgewicht ändern

Um Ihr Zielgewicht zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

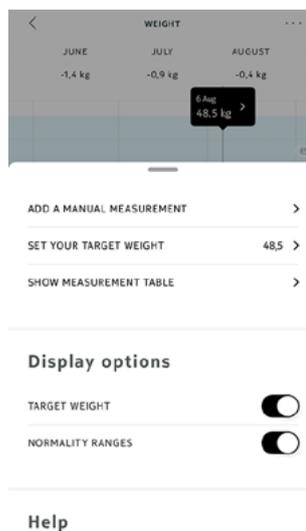
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Wählen Sie eine Gewichtsmessung in der Timeline aus.



3. Tippen Sie auf die drei Punkte rechts oben auf dem Bildschirm.



4. Tippen Sie auf **Zielgewicht einstellen**.



5. Ziehen Sie die Blase, um Ihr gewünschtes Zielgewicht einzustellen.



6. Wählen Sie **Weiter**.

7. Ziehen Sie die Blase, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.

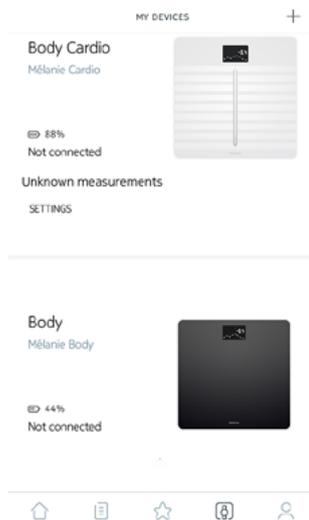


8. Wählen Sie **OK**.

Abrufen unbekannter Messungen

Wenn Ihre Body Cardio Sie beim Wiegen nicht erkennt, wird Ihr Messergebnis als unbekannte Messung aufgelistet. Um sie einem Benutzer zuzuordnen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.



3. Wählen Sie die jeweilige **unbekannte Messung**.



4. Wählen Sie den Nutzer, dem Sie den Messwert zuordnen wollen.

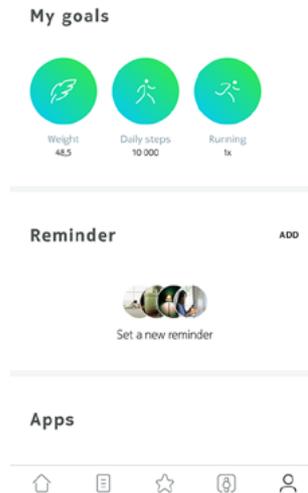


Die Messungen wurden nun dem richtigen Nutzer zugeordnet. Ihre Body Cardio ist auch in der Lage, Ihnen beim nächsten Wiegevorgang automatisch die Messungen zuzuordnen.

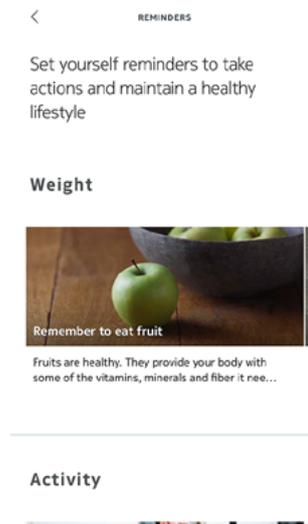
Erinnerungen einrichten

Mit der Health Mate-App können Sie Erinnerungsmeldungen einrichten, um sicherzustellen, dass Sie sich regelmäßig wiegen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Profil**.
3. Wählen Sie **Hinzufügen**.



4. Wählen Sie die Art der Erinnerung, die Sie einrichten möchten.



5. Legen Sie Zeit und Wiederholung der Erinnerung fest.

Why?

Fruits are healthy. They provide your body with some of the vitamins, minerals and fiber it needs. They also help prevent a large number of diseases. Have some fruit in the morning to prevent any afternoon hunger attack and help avoid snacking.

When?

Set this reminder at a time when you are within easy reach of a fruit or right before your afternoon break.

Repeat: M T W T F S S Every day

At: 12:00 >

ADD

6. Wählen Sie **Hinzufügen**.

Herzfrequenz messen

Überblick

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten verwendet werden.

Mit Ihrer Body Cardio können Sie Ihre Herzfrequenz messen und verfolgen, wie sie sich im Laufe der Zeit verändert.

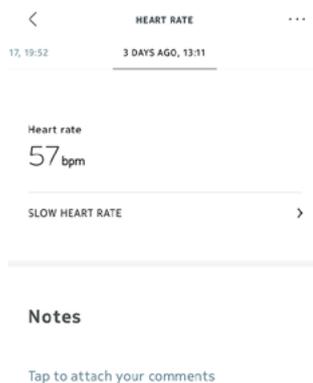
Wenn Sie Messungen der Herzfrequenz durchführen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 24.
- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.

Herzfrequenzmessungen abrufen

Sobald Ihre Herzfrequenz gemessen wurde, wird sie auf dem Display Ihrer Waage angezeigt.

Um Ihre Herzfrequenzmessungen und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Health Mate-App abrufen.



Sie können Ihre Herzfrequenzmessungen abrufen, indem Sie auf eine beliebige Herzfrequenzmessung in Ihrer Timeline tippen.

Pulswellengeschwindigkeit messen

Überblick

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten verwendet werden.

Mit jedem Herzschlag verursacht Ihr Herz eine Welle entlang der Aorta und dem arteriellen Baum. Dadurch ändert sich die Blutmenge in den Gefäßen, wodurch diese sich entweder zusammenziehen oder weiten. Die Pulswellengeschwindigkeit bezeichnet die Ausbreitungsgeschwindigkeit dieser Welle entlang der Arterien. Dieser Wert ist ein wesentlicher Indikator für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Mit Ihrer Body Cardio können Sie Ihre Pulswellengeschwindigkeit messen und verfolgen, wie sie sich im Laufe der Zeit verändert.

Wenn Sie Messungen der Pulswellengeschwindigkeit durchführen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 24.
- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Ihre Füße mittig auf der Waage platziert sind und sämtliche Streifen auf der

Waagenoberfläche berühren. Ihre Fersen sollten dabei idealerweise den zweituntersten Streifen berühren.

- Sie Ihre Werte vor dem Kaffeetrinken oder Rauchen messen. Idealerweise sollten Sie mit der Messung mindestens drei Stunden, nachdem Sie etwas gegessen oder getrunken haben, warten.

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte abrufen

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte werden in der App und auf dem Bildschirm Ihrer Waage dargestellt.

Um detaillierte Grafiken Ihrer Pulswellengeschwindigkeit und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Health Mate-App abrufen.



Sie können Ihre Grafiken abrufen, indem Sie auf eine beliebige Pulswellengeschwindigkeitsmessung in Ihrer Timeline tippen. Bitte klicken Sie [hier](#) für weitere Informationen zu Normalwerten dieser Messung.

Bitte beachten Sie, dass nach der Einrichtung Ihrer Body Cardio fünf gültige Messungen durchgeführt werden müssen, bevor Grafiken zu Ihrer Pulswellengeschwindigkeit angezeigt werden können. Diese Messungen sind notwendig, um die Messung der Pulswellengeschwindigkeit über die Waage zu kalibrieren. Nach jeder gültigen Messung wird ein Symbol in Ihrer Timeline sowie ein abschließendes Symbol angezeigt, sobald Sie das Schaubild ansehen können.



Wettervorhersage anzeigen

Überblick

Sie können sich die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag direkt auf Ihrer Body Cardio ansehen, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Ihr Body Cardio ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Body Cardio ändern](#) auf Seite 18.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 22.

Wetterinformationen abrufen

Um Wetterinformationen auf Ihrer Body Cardio abrufen zu können, müssen Sie sich nur auf die Waage stellen und darauf warten, dass der Wetter-Bildschirm angezeigt wird.

Der Wetter-Bildschirm stellt Ihnen Informationen über die durchschnittlichen Witterungsbedingungen und die Durchschnittstemperatur für den Morgen (zwischen 6:00 Uhr und 12:00 Uhr) und für den Nachmittag (zwischen 12:00 Uhr und 21:00 Uhr) zur Verfügung.



Wenn Sie sich morgens wiegen, werden Ihnen die Daten für denselben Tag angezeigt. Wenn Sie sich nach 19.00 Uhr wiegen, werden Ihnen die Daten für den nächsten Tag angezeigt.

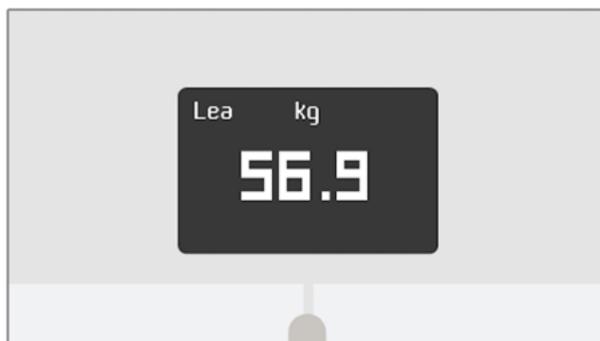
Den Baby-Modus verwenden

Mit dem Babymodus können Sie das Gewicht Ihres Babys ermitteln, indem Sie sich selbst mit dem Baby im Arm auf die Waage stellen. Um diesen Modus zu nutzen, müssen Sie für Ihr Baby ein Profil in der Health Mate-App erstellen. Geben Sie Gewicht und Körpergröße des Babys ein und wiegen Sie sich mit Ihrem Baby im Arm. So kann die Waage das Gewicht Ihres Babys automatisch erfassen.

Wichtiger Hinweis: Ihr Baby muss zwischen 3 und 15 Kilo wiegen, um von der Waage erfasst zu werden. Da der Babymodus standardmäßig auf der Body Cardio aktiviert ist, müssen Sie ihn nicht extra in der Health Mate-App aktivieren.

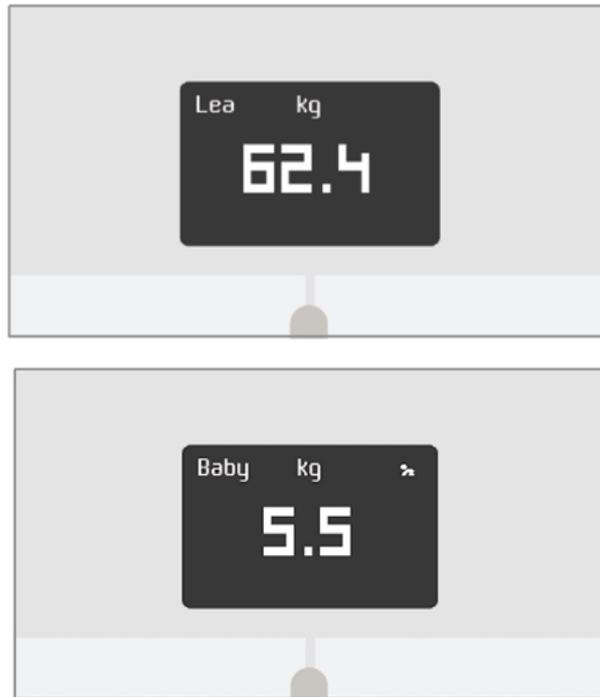
Bitte befolgen Sie die folgenden Schritte, um den Babymodus zu nutzen:

1. Erstellen Sie ein Profil für Ihr Baby in der Health Mate-App.
2. Geben Sie Gewicht und Körpergröße Ihres Babys ein.
3. Wiegen Sie sich zuerst selbst.
Ihr Gewicht wird auf dem Bildschirm Ihrer Body Cardio angezeigt.



4. Wiegen Sie sich (innerhalb von fünf Minuten, nachdem Sie sich selbst gewogen haben) gemeinsam mit Ihrem Baby.

Die Waage wird sowohl Ihr gemeinsames Gewicht als auch das Gewicht Ihres Babys anzeigen.



Für ein bestmögliches Ergebnis empfehlen wir Ihnen, sich zu wiegen, wenn Ihr Baby ruhig ist.

Hinweis: Sie können den Babymodus gleich für mehrere Familienmitglieder nutzen. Vielleicht wollen Sie zum Beispiel Ihrem Konto ein Profil für Ihr Baby hinzufügen oder auch ein eigenes Konto für Ihr Baby einrichten. Denken Sie bitte daran, dass Sie Ihrem Withings-Konto bis zu acht Nutzer hinzufügen können.

Den Schwangerschaftsmodus verwenden

Der Schwangerschaftsmodus bietet schwangeren Frauen eine erweiterte Health Mate-Erfahrung. Während ihrer Schwangerschaft erhalten sie Ratschläge und Tipps und können ihr Gewicht ganz einfach überwachen.

In der Zeitleiste ihrer Health Mate-App erhalten Schwangere wöchentlich folgende Informationen:

- eine Übersicht der Woche mit dem aktuellen Schwangerschaftsstadium und der kumulativen Gewichtszunahme sowie einen Vergleich mit ihren individuellen Empfehlungen
- von Gynäkologen geprüfte Gesundheitsinformationen, die für die aktuelle Schwangerschaftswoche relevant sind

Schwangerschaftsmodus aktivieren

Der Schwangerschaftsmodus kann von jeder Frau in jedem Schwangerschaftsstadium aktiviert werden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Wellness-Programme**.
3. Wählen Sie **Mehr erfahren**.



4. Wählen Sie **Verbinden**.



Pregnancy Tracker

Every pregnancy journey can use a reliable guide. Get quality information and weekly weight insights to help you stay on track and healthy.

**ABOUT THE PROGRAM

Big changes are underway! The Baby on Board program offers well-timed advice, tips, and easy weight tracking throughout your entire pregnancy journey. Each week you'll get obstetrician-reviewed

FAMILY
**44 WEEKS

**JOIN

Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden

Überblick

Wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren, kann es auch nützlich sein, Ihre Kalorienzufuhr mithilfe von Apps, wie z. B. MyFitnessPal, zu verfolgen. Diese helfen Ihnen dabei, Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Sobald Sie beide Konten miteinander verbinden, wird Ihr Withings-Konto in der Lage sein, Ihre tägliche Kalorienzufuhr über MyFitnessPal abzurufen. Sie können dann das MyFitnessPal-Widget auf Ihrem Dashboard aufrufen, um Ihre Kalorienbilanz zu sehen.

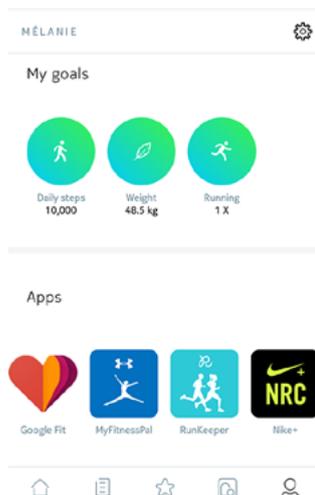
MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Withings-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

Ihr Kalorienverbrauch basiert auf allen Bewegungsdaten von einem Withings Aktivitätstracker oder der Aktivitätsmessungsfunktion in der Health Mate-App. Wir weisen Sie darauf hin, dass das Messen Ihrer Aktivität eine großartige Möglichkeit sein kann, um Ihnen dabei zu helfen, Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Mit MyFitnessPal verbinden

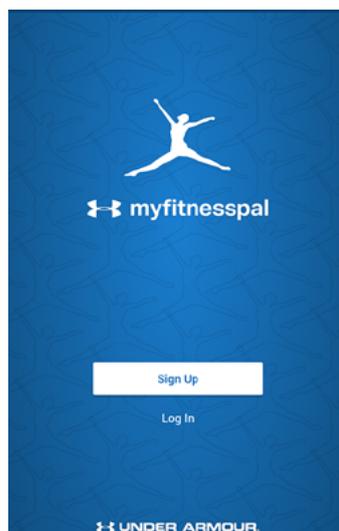
Um Ihr Withings-Konto mit Ihrem MyFitnessPal-Konto zu verbinden, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **MyFitnessPal**.



4. Wählen Sie **Öffnen**.

5. Melden Sie sich bei Ihrem MyFitnessPal-Konto an.



Über Ihr Profil können Sie Ihr MyFitnessPal-Konto und Ihr Withings-Konto jederzeit wieder trennen

Daten synchronisieren

Daten von Ihrer Body Cardio werden ohne zusätzliches Tun Ihrerseits automatisch synchronisiert. Ihre Gewichtsdaten werden innerhalb weniger Minuten, nachdem Sie sich gewogen haben, mit der Health Mate-App synchronisiert. Zu diesem Zeitpunkt werden auch die Daten in Bezug auf Ihre Herzfrequenz und Ihre Pulswellengeschwindigkeit synchronisiert.

Bitte beachten Sie, dass das verbundene Gerät zur Datensynchronisation über Bluetooth in der Nähe der Waage sein muss. Außerdem muss die Health Mate-App auf Ihrem Gerät eingeschaltet sein.

Trennen Ihrer Body Cardio

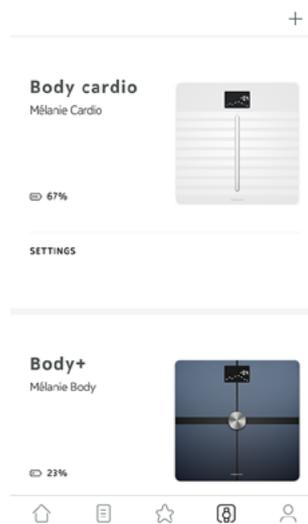
Alle Daten, die vor dem Trennen Ihrer Body Cardio nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.

Wenn Sie Ihre Body Cardio trennen, wird sie aus Ihrem Konto gelöscht.

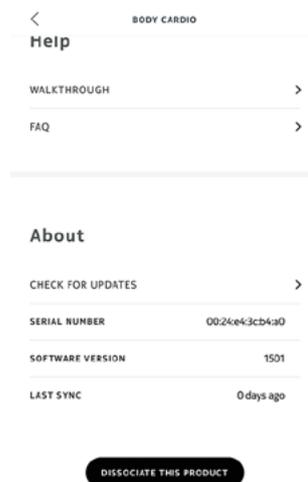
Durch das Trennen Ihrer Body Cardio werden Ihre mit der Health Mate-App synchronisierten Daten nicht gelöscht.

Um Ihre Body Cardio zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

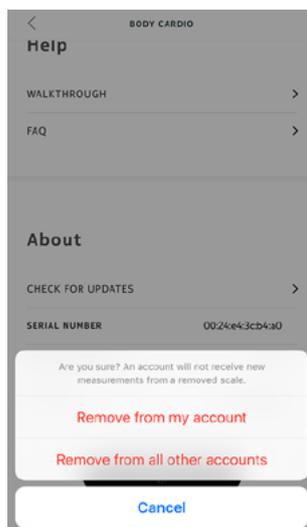
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.



5. Wählen Sie **Aus meinem Konto löschen**.



6. Setzen Sie Ihre Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ihre Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen](#) auf Seite 49.

Ihre Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen

Alle Daten, die vor dem Zurücksetzen Ihrer Body Cardio auf die Werkseinstellungen nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.

Durch das Zurücksetzen Ihrer Body Cardio auf die Werkseinstellungen löschen Sie die Daten, die im Gerät gespeichert sind. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen schließt den Vorgang des Trennens des Geräts ab.

Durch das Zurücksetzen Ihrer Body Cardio auf die Werkseinstellungen werden Ihre Daten in der Health Mate-App nicht gelöscht.

1. Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und löschen/„vergessen“ Sie Ihre Body Cardio aus der Liste gespeicherter Bluetooth-Geräte.
2. Halten Sie die Taste an der Seite der Waage 15 Sekunden lang gedrückt, bis der Bildschirm ausgeschaltet wird.
3. Sobald auf dem Bildschirm Ihrer Waage das Wort „Hallo“ angezeigt wird, drücken und halten Sie die Taste an der Seite der Waage so lange gedrückt, bis sich der Fortschrittsbalken vollständig gefüllt hat. Auf dem Bildschirm der Waage wird das Wort „Zurückgesetzt“ erscheinen, was das Zurücksetzen bestätigt.

Nun können Sie mit dem Installationsprozess der Body Cardio beginnen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Die Body Cardio einrichten](#) auf [Seite 8](#).

Pflege- und Reinigungshinweise

Reinigung Ihrer Body Cardio

Sie können Ihre Body Cardio mit einem feuchten Lappen reinigen. Wenn Wasser zur Reinigung nicht ausreicht, können Sie auch Eisessig verwenden.

Der Einsatz von Reinigungsmitteln kann der Beschichtung, die die Elektroden zur Messung der Körperzusammensetzung schützt, nicht wiedergutzumachende Schäden zufügen.

Aufladen der Batterie

Überprüfen Sie den Batteriestand Ihrer Body Cardio in der Health Mate-App unter **Geräte > Body Cardio**. Wenn der Batteriestand 5 % unterschritten hat, empfehlen wir Ihnen, die Batterie aufzuladen. Verbinden Sie hierzu Ihre Body Cardio über das mitgelieferte USB-Kabel mit einer Stromquelle.

Das Aufladen der Batterie kann bis zu fünf Stunden dauern. Um den Batterieladestand während des Aufladens zu überprüfen, drücken Sie die Taste an der Seite der Waage.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Body Cardio während des Aufladens nicht benutzen sollten.

Die Batterielaufzeit Ihrer Waage beträgt ungefähr 12 Monate.

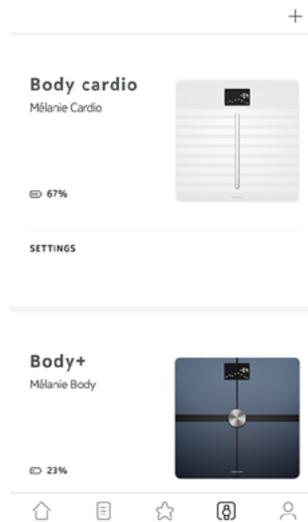
Ihre Body Cardio aktualisieren

Wir bieten regelmäßig neue Updates an, damit Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Wenn Ihre Waage stets mit dem WLAN verbunden ist, wird sich neue verfügbare interne Software automatisch installieren, ohne dass Sie dazu eine Aufforderung in der Health Mate-App erhalten.

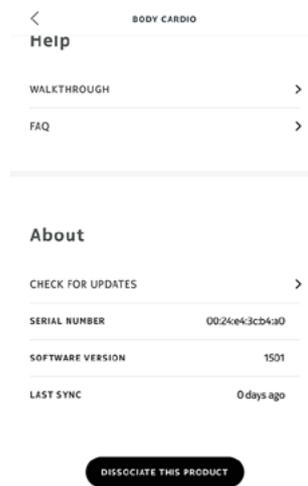
Sie können jedoch auch einfach die Aktualisierung zu einem Zeitpunkt einleiten, der für Sie gelegen ist. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.

3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Wählen Sie **Nach Updates suchen**.



5. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.

6. Wählen Sie **Aktualisieren**.

7. Wählen Sie **Schließen**, sobald die Aktualisierung abgeschlossen ist.

Hinweis: Sie können unter **Geräte** > **Body Cardio** nachsehen, welche Firmware-Version Ihre Body Cardio derzeit nutzt.

Beschreibung der Technologie

Gewicht

Ihr Gewicht wird mithilfe von vier Gewichtssensoren gemessen, die sich unter der Oberfläche Ihrer Body Cardio befinden.

Körperzusammensetzung

Ihre Körperzusammensetzung (Körperfett- und Körperwasseranteil, Muskelmasse sowie Knochenmasse) wird mithilfe einer bioelektrischen Impedanzanalyse gemessen, die sich die Elektroden unterhalb der Oberfläche Ihrer Body Cardio zunutze macht. Um diese Werte zu messen, senden die Elektroden eine kleine Spannung durch Ihren Körper und analysieren dann die Art und Weise, wie Ihr Körper reagiert.

Herzfrequenz

Ihre Body Cardio verwendet eine zum Patent angemeldete Technologie zur Herzfrequenzmessung, um Ihre Herzfrequenz zu messen, während Sie sich wiegen.

Pulswellengeschwindigkeit

Ihre Body Cardio verwendet eine zum Patent angemeldete Technologie zur Messung der Pulswellengeschwindigkeit, um Ihre Pulswellengeschwindigkeit zu messen, während Sie sich wiegen.

Spezifikationen

Body Cardio

- Länge: 327 mm
- Breite: 327 mm
- Tiefe: 18 mm
- Gewicht: 2,6 kg
- Gewichtsbereich: 5 kg - 180 kg
- Gewichtseinheiten: kg, lb, stlb
- Genauigkeit: 100 g

Display

- 6,1 cm x 4,1 cm
- 128 Pixel x 64 Pixel
- Hintergrundlicht

Anschlussmöglichkeiten

- WLAN 802.11 b/g/n (ausschließlich 2,4 Ghz)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Sensoren

- 4 Gewichtssensoren
- Position Control™-Technologie

Analyse

- Gewicht
- Körperfettanteil (%) - Standard- und Athleten-Modus
- Muskelmasse (kg)
- Knochenmasse (kg)
- Körperwasseranteil (%)
- Herzfrequenz
- Pulswellengeschwindigkeit

Batterien

- Lithium-Ionen-Batterie
- 12 Monate durchschnittliche Batterielaufzeit

Funktionen

- Automatische Nutzererkennung
- Wettervorhersage

Kompatible Geräte

- iPhone 4S (oder neueres Modell)
- iPod Touch der 4. Generation (oder neueres Modell)
- iPad der 2. Generation (oder neueres Modell)
- Android-Gerät mit Android 5.0 (oder neuer)

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 8.0 (oder neuere Version)
- Android 5.0 (oder höher)

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz.

Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withings vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings auf: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

Impressum

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Sie sollten die Messung der Körperzusammensetzung ausschalten, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate haben. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 24.

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen außerdem, den Zugriff auf die Health Mate-App mit einem zusätzlichen Passwort oder Fingerabdruckscanner zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf **Einstellungen** und aktivieren Sie innerhalb der App **Fingerabdruckscanner und Passwort**.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über das Health Mate [Web-Interface](#) tun, indem Sie folgende Schritte befolgen: Klicken Sie auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 5 °C und 35 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30 % und 80 %.
- Das Produkt sollte an einem sauberen Ort bei Temperaturen zwischen -10 °C und 50 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10 % und 90 % aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht damit spielen.
- Dieses Gerät wurde ausschließlich zur Nutzung in Innenräumen konzipiert.
- Vermeiden Sie, dass das Gerät mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Waage keine Reinigungsmittel. Sie können der Beschichtung, die die Elektroden zur Messung der Körperzusammensetzung schützt, nicht wiedergutzumachende Schäden zufügen.
- Verwenden Sie Ihre Body Cardio nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich das auf die Lebensdauer der Batterien auswirken kann.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihre Body Cardio selbst zu reparieren. Reparaturen und Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden, sollten von Fachleuten ausgeführt werden.
- Wenden Sie sich bei Problemen bitte an unseren Kundendienst unter <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Juni 2016	v1.0	Erstveröffentlichung
Dezember 2016	v2.0	Aktualisierung von: Impressum auf Seite 55 Aktualisierung von: „Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren auf Seite 24
August 2017	v3.0	Nokia Grafik
September 2018	v.4.0	Withings grafik
April 2019	v5.0	Reaktivierung der Pulswellengeschwindigkeit (PWV) Aktualisierung von: Pulswellengeschwindigkeit messen auf Seite 36 Pulswellengeschwindigkeit auf Seite 52
Oktober 2020	v5.1	Aktualisierung von: Spezifikationen auf Seite 53

Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Garantie

Begrenzte Withings-Garantie von 2 (zwei) Jahre – Body Cardio

Withings gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings-Marke (nachfolgend „Body Cardio“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb 2 (zwei) Jahre ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb der Body Cardio. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Body Cardio ergeben.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

- Beschädigungen des Geräts, die auf unzureichende oder missbräuchliche Nutzung, Vernachlässigung, unzureichende Pflege oder auf Unfallschäden (wie beispielsweise Dellen) zurückzuführen sind.
- Mittelbare Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAWBS04

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung.

Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss empfangende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Vorschrift. Eine Abschrift der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter: <https://www.withings.com/fr/en/compliance>