

PHICOMM Smart Scale S7



Handbuch

PHICOMM

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
1.1	Gesundheitshinweise	4
1.2	Sicherheitshinweise	5
1.3	Rechtliche Informationen	6
2	Über PHICOMM Smart Scale S7	8
3	Inbetriebnahme mit der PHICOMM Health App	10
3.1	Registrierung.....	11
3.1.1	Registrierung mit E-Mail-Adresse.....	11
3.1.2	Registrierung mit Google-Account.....	11
3.1.3	Registrierung mit Facebook	12
3.2	Waage verknüpfen	12
3.2.1	Waage erstmalig mit App verknüpfen	12
3.2.2	Waage über QR-Code verknüpfen	13
3.3	Verbinden der Waage mit Hand-Elektroden.....	14
4	Benutzung der Waage.....	15
4.1	Durchführen von Messungen	15
4.2	Durchführen von Messungen mit App	16
4.3	Nur-Gewicht-Messung.....	16
5	Überprüfen der Messergebnisse	17
5.1	Ohne Verwendung der App.....	17
5.2	Mit Verwendung der App	17
5.3	Körperzustand	19
5.4	Bedeutung der Farben.....	19
5.5	Übersicht nach Körperteil.....	20
6	Erläuterung der Ergebnisse.....	21
6.1	Body-Mass-Index (BMI)	22
6.2	Biologisches Alter	22
6.3	Körperfettanteil	22
6.4	Figurentyp.....	23
6.5	Muskelmasse (kg)	24
6.6	Knochenmasse (kg).....	25

6.7	Wassergehalt	25
6.8	Viszeralfett.....	26
6.9	Grundumsatz	26
6.10	Eiweiß (Protein)	27
6.11	Körperzustand	27
7	Einstellungen.....	28
7.1	Persönliches Profil verwalten	28
7.2	Benutzer Verwalten	28
7.3	Ziele anpassen	29
7.4	Messungen löschen	29
7.5	Passwort für Ihren Account ändern.....	29
7.6	E-Mail-Adresse ändern	30
7.7	Aktuelles Konto verlassen (Ausloggen)	30
7.8	Informationen erhalten	30
7.9	Software Updates	31
7.10	Einheitenwechsel.....	31
7.11	WLAN zurücksetzen	31
8	Fehlerbehebung	33
9	Technische Spezifikation	35

1 Einleitung

1.1 Gesundheitshinweise

- Das Gerät darf nur entsprechend seiner Bestimmung sowie unter Beachtung der Gebrauchsanweisung benutzt werden, andernfalls verfällt der Garantieanspruch.
- Das Gerät ist nicht geeignet für folgende Personengruppen:
 - ① Schwangere
 - ② Kinder unter 16 Jahren
 - ③ Personen mit Herzschrittmachern oder anderen elektrischen Implantaten.
- Die Messung des Gewichts ist auch bei Kindern bedenkenfrei möglich. Die Messung des Körperfettes sollte jedoch vermieden werden wegen des durch den Körper fließenden Stroms.
- Der Körperfettanteil kann eventuell ungenau angegeben werden bei sehr austrainierten Menschen oder bei medizinischen oder körperlichen Einschränkungen (z.B. Diabetes).
- Lassen Sie sich ggf. vor Benutzung des Gerätes von Ihrem Arzt beraten (auch vor Beginn eines Trainings- oder Abnehm-Programm)!
- Die von der Waage ermittelten Messungen dienen ausschließlich als Referenz und zu Ihrer Information. Es sind keine Diagnosen, Präventivmaßnahmen, Behandlungsmöglichkeiten oder Heilmethoden daraus ablesbar oder gar vorgesehen. Phicomm ist nicht verantwortlich für Folgen, die sich aus fehlerhaften Informationen ergeben.



HINWEIS

Die folgenden Bedingungen können zu ungenauen Messungen führen:

- Fieber
- Alkoholgenuss
- zu intensives körperliches Training
- im Körper vorhandene Wassermenge (Dehydration / Überhydratation)
- Menstruation
- Nach der Sauna oder dem Baden, etc.

Die Platzierung der Waage kann Auswirkungen auf die Messergebnisse haben. Bitte stellen Sie sicher, dass die Waage auf einem ebenen und festen Untergrund steht.

1.2 Sicherheitshinweise



VORSICHT / WARNUNG

- Gerät auf ebenem und festen Grund aufstellen, um eine sichere und zuverlässige Messung zu gewährleisten.
- Beim Wiegen nicht komplett auf eine Seite und nicht auf den Rand stellen.
- Gerät vor Feuchtigkeit schützen und von Wasser fernhalten. Bei Nässe / Feuchtigkeit ist die Oberfläche der Waage rutschig. Oberfläche trocken halten.
- Gerät nicht benutzen, wenn es herunter oder ins Wasser gefallen ist / beschädigt wurde.
- Gerät nur bei einwandfreier Funktionsweise benutzen.
- Waage nicht mit nassen Füßen oder in Socken betreten, da die Waage sonst nicht korrekt misst.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Ladegerät. Das Anschließen mit einem unpassenden, schwächeren Ladegerät kann zu einem Kurzschluss in Ihrem Gerät führen. Phicomm (Shanghai) Co. Ltd. ist für Geräteschäden oder Unfälle nicht verantwortlich, welche aus der Benutzung oder dem Gebrauch unerlaubter Batterien oder externer Stromquellen entstehen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an folgenden Orten:
 - Orte mit direkter Sonneneinstrahlung z.B. auf dem Fensterbrett oder hinter Glas.
 - In der Nähe von Heizungen.
 - Orte mit starken Temperaturschwankungen (Das Gerät wurde entwickelt, um bei Temperaturen zwischen 0°C und 40°C betrieben zu werden).
 - Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von
 - starken elektromagnetischen Quellen (z.B. Mikrowelle, TV, Radio)
 - Stahlstrukturen (z.B. Stahlgerüsten eines Gebäudes).
- Reinigen Sie die Waage mit einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie niemals flüssige Reinigungsmittel, Benzin, Verdünner oder Alkohol. Das Gerät wurde mit einer speziellen

Beschichtung hergestellt, um Schmutz und Schweiß auf der Oberfläche abzuweisen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.

- Dieses Produkt kann medizinische Ausrüstungen beeinträchtigen. Der Gebrauch dieser Waage wird in den meisten Krankenhäusern und medizinischen Einrichtungen verboten. Wenn Sie selbst ein medizinisches Gerät verwenden, halten Sie Rücksprache mit dem Hersteller.
- Mit Ausnahme der Anweisungen in der Bedienungsanleitung dürfen Sie das Gerät auf keinen Fall selbst reparieren. Reparaturen sollten nur von einem autorisierten Service-Center oder dem Hersteller durchgeführt werden.
- Verwenden Sie die Waage ausschließlich mit Originalteilen des Herstellers. Der Gebrauch von nicht originalen Teilen kann zu einer Beschädigung
- Dieses Gerät wurde ausschließlich für den Hausgebrauch entwickelt. Sie ist nicht für einen professionellen Einsatz ausgelegt (z.B. im Krankenhaus oder medizinischen und sportlichen Einrichtungen). Bei Verwendung der Waage in einer professionellen Einrichtung erlischt die Garantie.

1.3 Rechtliche Informationen

Alle Gesellschaften, Produkte und Dienstnamen die hier erwähnt sind, sind Handelsmarken, eingetragene Warenzeichen oder Dienstleistungsmarken ihrer jeweiligen Eigentümer. Phicomm (Shanghai) Co. Ltd. behält sich das Recht vor, den Inhalt dieses Dokumentes jederzeit ohne vorherige Benachrichtigung zu ändern. Kein Teil dieses Dokumentes darf in jeglicher Form übersandt, kopiert, elektronisch auf Datenträger gespeichert oder in eine andere Form publiziert werden ohne vorherige schriftliche Erlaubnis von Phicomm (Shanghai) Co. Ltd.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Sämtliche Anwendungen einschließlich relevanter Unterlagen oder Dateien, Inhalte, Services oder entsprechende Dokumente, einschließlich, aber nicht darauf beschränkt, Bild, Flash, Video, Aufzeichnungen, Musik oder Text sind bereits vorinstalliert und werden unterstützt durch entsprechende Software und Service-Anbieter und garantieren, staatliches Recht, Vorschriften, die guten Sitten oder die Rechte Dritter nicht zu verletzen.

Die Anbieter garantieren die Qualität des Service und der Software, die Sicherheit der Benutzer, anderer Informationen und die Internetsicherheit. Phicomm (Shanghai) Co. Ltd. ist nicht haftbar für Probleme, welche sich aus der Nutzung der Software oder Dienste im Gerät oder Probleme die aus der Verwendung der Software oder Dienste resultieren. Einige Softwareanwendungen und Dienste können eine Internetverbindung verlangen und können somit entsprechende Kosten verursachen.

BESCHRÄNKUNG VON SCHÄDEN

Bis zum äußersten Grad der rechtlichen Zuverlässigkeit ist die Phicomm (Shanghai) Co. Ltd. in keinem Falle haftbar für direkte, zufällige, indirekte oder Folgeschäden sowie entgangene Gewinne, Geschäftsabschlüsse, Umsätze, Daten, Gunst und Einsparungen. Außerdem sprechen wir uns davon frei von im Vertrag klagbaren Delikten. Die Firma ist nicht verantwortlich für Verletzungen, Verlust von Einnahmen, Verlust der Bereitwilligkeit, Verlust der Geschäftsgelegenheit, Verlust von Daten, Verlust von Gewinn oder der Nichterfüllung von Verpflichtungen.

ZUGRIFFE

Bitte beachten Sie, dass die PHICOMM Health App Zugriff auf folgende andere Applikationen benötigt. Der Zugriff beschränkt sich ausschließlich auf die unten genannten Bereiche. Wir versichern, dass sich der Zugriff auf diese Bereiche beschränkt:

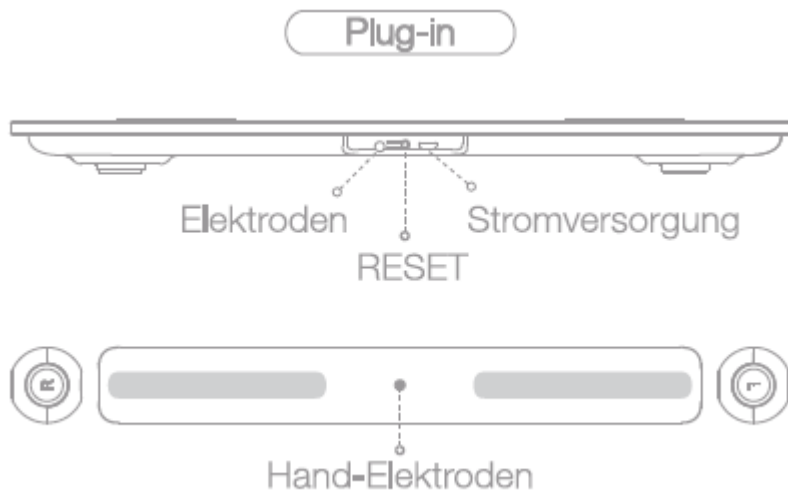
- Ihre Identität, damit Sie Push-Benachrichtigungen erhalten können.
- Die Kamera, um damit Aufnahmen für Ihr Profilbild oder die Koppelung über QR-Code durchführen zu können.
- Speicherplatz von Fotos, Multimedia und anderen Dateien, damit Ihre Bilder im Cache abgelegt werden können (Profilbilder, Badges, Elemente der Timelines).
- Das Telefon, um Ihre Kontaktdaten zu verknüpfen.

2 Über PHICOMM Smart Scale S7







Was genau steckt eigentlich hinter diesen Begriffen Smart Health Care und Smart Living? Smart Health generell bezeichnet eine Digitalisierung des Gesundheitswesens. Hierzu zählen jedoch nicht nur digitale Krankenakten und Telemedizin, sondern auch das einfache Überwachen von Körperparametern von zu Hause aus. Hierzu kann die Körperanalysewaage einen positiven Beitrag leisten, denn mit 22 verschiedenen Messwerten liefert die Smart Scale S7 ein detailliertes Gesamtbild deiner körperlichen Verfassung. Somit kannst du stets einen guten Überblick über deine Gesundheit behalten. Die zur Körperanalysewaage beigelegten Mess- und Rechenwerte zeigen dir ganz unkompliziert, welche Werte im grünen Bereich sind und wo du eventuell noch etwas nachhelfen musst, um lange fit zu bleiben.

Durch acht hochgenaue Elektroden ist ein präzises Körpermanagement möglich. Die Körperanalysewaage berechnet deine Körperwerte mit der sogenannten bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA-Methode). Dabei fließen leichte elektrische Signale über die Elektroden der Waage sowie das dazugehörige Handteil durch deinen Körper. Bei Körperfett stoßen die Signale auf Widerstand, da Körperfett nur wenig Flüssigkeit enthält. Der Körperwasseranteil wird dabei nach der sog. Brozek-Formel und Referenzwerten über den gemessenen Fließwiderstand (Bioelektrische Impedanz) ermittelt und kann in den Körperfettanteil umgerechnet werden.

Selbstverständlich können diese Werte keine klinisch getesteten Parameter ersetzen, sind aber im Rahmen einer Smart Health Vorsorge, die deinen Körper gesund halten soll, ideal geeignet um deine Werte im Auge zu behalten.



LED

	Mit Netzwerk verbinden Abwechselnd links / rechts blinken
	Wiegen mit 4 Elektroden Anzeige blinkt einmal
	Wiegen mit 8 Elektroden Dreimal von links nach rechts blinken
	Aktualisierung Anzeige der Fortschrittsbalken
	Akku-Status <i>Leuchtet:</i> völlig geladen <i>Blinkt:</i> wird noch geladen
	Signalleuchte <i>Leuchtet:</i> mit Netzwerk verbunden <i>Blinkt:</i> Verbindung unterbrochen

3 Inbetriebnahme mit der PHICOMM Health App

Zum Thema Smart Health gehört selbstverständlich auch eine übersichtliche App, die dir bei der Verwaltung der Daten aus der Körperanalysewaage hilft. Die dazugehörige PHICOMM-Health-App synchronisiert sich automatisch während der Messung mit der Waage mittels WLAN-Verbindung. Die App bietet dir die Möglichkeit, auf deine selbst festgelegten Ziele hinzuarbeiten und deine Erfolge auch mit anderen zu teilen. Durch einfach gestaltete Graphiken gewinnst du schnell ein tieferes Verständnis über deinen eigenen Körper. Bis zu zehn Benutzerkonten können über die PHICOMM-Health-App auf einer Waage angemeldet werden. Die Big-Data-Analyse der Körperwerte ist cloud-basiert. Die Gesundheitsdaten werden sicher in der PHICOMM-Health-Cloud aufbewahrt und finden einzig und allein in der PHICOMM-Health-App Verwendung. Nur du hast Zugriff auf deine eigenen Daten und behältst einen langfristigen Überblick über die Entwicklung deines Gesundheitszustandes mit innovativen Smart Health Methoden.

Die **PHICOMM Health App** können Sie über den App Store bzw. Google Play Store herunterladen.

Folgende Schritte müssen dann durchgeführt werden:

- ① Stellen Sie sicher, dass Ihr Smartphone mit dem Netzwerk verbunden ist und ein stabiles und starkes WLAN-Signal vorhanden ist.
- ② Öffnen Sie die PHICOMM Health App. Sie können sich nun mit Ihrer Email-Adresse, Ihrem Google-Account oder Facebook-Account anmelden.
- ③ Gerät mit App verknüpfen.
- ④ Verbinden der Waage mit Hand-Elektroden.

3.1 Registrierung

3.1.1 Registrierung mit E-Mail-Adresse

1. Tippen Sie auf **Registrieren**.
2. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.
3. Tippen Sie auf **Verifizierungs Code senden**. Der Verifizierungscode wird Ihnen an die angegebene E-Mail-Adresse geschickt. Bitte überprüfen Sie auch Ihren Spam-Ordner.
4. Geben Sie den erhaltenen **Verifizierungs Code** ein.
5. Geben Sie ein **Passwort** ein. Dieses sollte zwischen 6-18 Zeichen (mind. Davon 2 Zeichentypen Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen verwenden).
6. Lesen Sie die Benutzer-Registrierungsvereinbarung durch und akzeptieren diese.
7. Tippen Sie auf **Registrieren**.
8. Geben Sie Ihren **Benutzernamen** ein und tippen auf **Weiter**.
9. Wählen Sie Ihr **Geschlecht** aus. Das Geschlecht lässt sich nach der Einrichtung nicht mehr ändern. Bestätigen Sie mit **Weiter**.
10. Wählen Sie die **Gewichtseinheit** aus und bestätigen mit **Weiter**.
11. Geben Sie Ihre **Größe** durch Verschieben der Maßeinheiten ein und bestätigen mit **Weiter**.
12. Geben Sie Ihr **Gewicht** durch Verschieben der Maßeinheit ein und bestätigen mit **Weiter**.
13. Wählen Sie Ihr **Geburtsdatum** (Jahr / Monat / Tag) aus und tippen auf **Speichern**.

Die Registrierung ist nun abgeschlossen und ein Konto wurde eingerichtet.




HINWEIS

Bei der Registrierung sollten reale Körperdaten angegeben werden, andernfalls wird dies die zukünftigen Messdaten beeinflussen.

3.1.2 Registrierung mit Google-Account

1. Loggen Sie sich mit Ihren **Login-Daten bei Google** ein.
2. Öffnen Sie die PHICOMM Health App.

3. Tippen Sie auf 
4. Sie werden automatisch über Ihren Google-Account angemeldet. Sie können die PHICOMM Health App jetzt normal nutzen.

3.1.3 Registrierung mit Facebook



1. Loggen Sie sich mit Ihren **Login-Daten bei Facebook** ein.
2. Öffnen Sie die PHICOMM Health App.
3. Tippen Sie auf 
4. Sie werden automatisch über Ihren Facebook-Account angemeldet. Sie können die PHICOMM Health App jetzt normal nutzen.

3.2 Waage verknüpfen

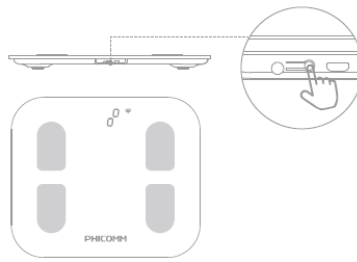
Sie können die Smart Scale S7 mittels zwei Methoden mit der App verknüpfen: Waage im RESET-Status verknüpfen / Waage über QR-Code verknüpfen.



3.2.1 Waage erstmalig mit App verknüpfen

Wenn Sie die Waage erstmalig (RESET-Status) gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Tippen Sie unter **Gerät**  auf **Konto mit Gerät verknüpfen** 
2. Tippen Sie auf **Smart Scale S7**.
3. Wählen Sie **WLAN konfigurieren, um Gerät zu verknüpfen**.
4. Geben Sie den **Netzwerknamen** und den **Netzwerkschlüssel** ein. Wenn Ihr Smartphone mit einem WLAN-Netz verbunden ist, erkennt die App automatisch den Netzwerknamen.
5. Tippen Sie auf **Weiter**.

6. Drücken Sie die RESET-Taste der Waage und halten diese für 5 Sekunden gedrückt.



7. Während es Verbindungsaufbaus wird auf dem Display der Waage abwechseln  angezeigt und die Signalleuchte blinkt. 



8. Bitte bestätigen Sie, dass die Signale auf der Waage blinken, indem Sie den blauen Kreis antippen.




9. Tippen Sie auf **Mit WLAN Verbinden**, um die App mit der Waage endgültig zu verbinden. Der Verbindungsaufbau kann einige Momente in Anspruch nehmen. Bei erfolgreicher Verbindung erhalten Sie eine Nachricht.
10. Drücken Sie **OK** um die Einrichtung zu beenden.

3.2.2 Waage über QR-Code verknüpfen



Wenn das WLAN für die Waage bereits konfiguriert wurde (WLAN-Zeichen ist AN), können Sie die Waage durch die App mittels eines durch einen anderen Benutzer erstellen QR-Codes verknüpfen.

Auf Ihrem Hauptgerät gehen Sie wie folgt vor:

1. Starten Sie die PHICOMM Health App.
2. Tippen Sie auf **Gerät**  Gerät
3. Tippen Sie auf die verbundene Smart Scale S7.
4. Tippen Sie auf **QR-Code** um den QR-Code für das Partner-Gerät zu erstellen.

Auf dem Partner-Smartphone gehen Sie anschließend wie folgt vor:

1. Starten Sie PHICOMM Health App.

2. Tippen Sie unter **Gerät**  auf **Konto mit Gerät verknüpfen** .
3. Tippen Sie auf **Smart Scale S7**.
4. Tippen Sie auf **Scannen Sie den QR-Code, um die Waage zu verknüpfen**.
5. Die PHICOMM Health App startet jetzt den Kameramodus. Richten Sie die Kamera auf den QR-Code auf Ihrem Hauptgerät.
6. Nach erfolgreichen Scannen ist das Partner-Smartphone mit der Waage verbunden und kann jetzt verwendet werden.



HINWEIS

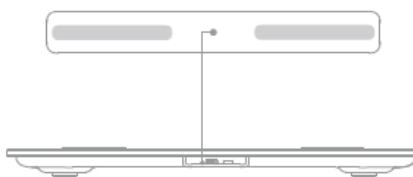
Die Phicomm Smart Scale S7 funktioniert ausschließlich im WLAN mit 2.4 GHz. Falls Sie einen Dual-Band-Router zu Hause haben, stellen Sie bitte in Ihren Router-Einstellungen ein, dass sich die Phicomm Smart Scale S7 nur im 2.4GHz Band verbindet.

Ein Fehlschlagen der Koppelung kann folgende Ursachen haben:

- Die Waage wurde nicht zurückgesetzt (RESET-Taste)
- Ein falsches WLAN-Passwort wurde eingegeben
- Ein 5GHz Router wird verwendet
- Der Router ist mit zu vielen Geräten verbunden
- Das WLAN-Signal ist zu schwach
- Die AP-Isolationsfunktion vom Router ist aktiv
- Der Router befindet sich im Dual-Modus
- Der Router geschützt ist.

3.3 Verbinden der Waage mit Hand-Elektroden.



Um die Waage mit den Hand-Elektroden zu verbinden, stecken Sie das eine Ende des Hand-Elektroden-Kabels in die Buchse der Hand-Elektroden und das andere Ende in die entsprechende Buchse der Waage.

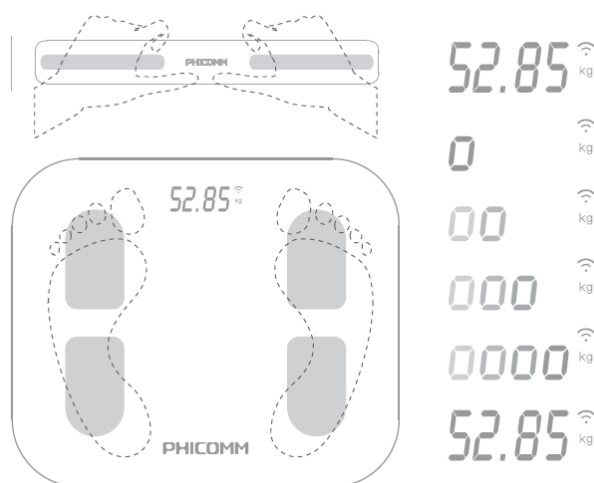


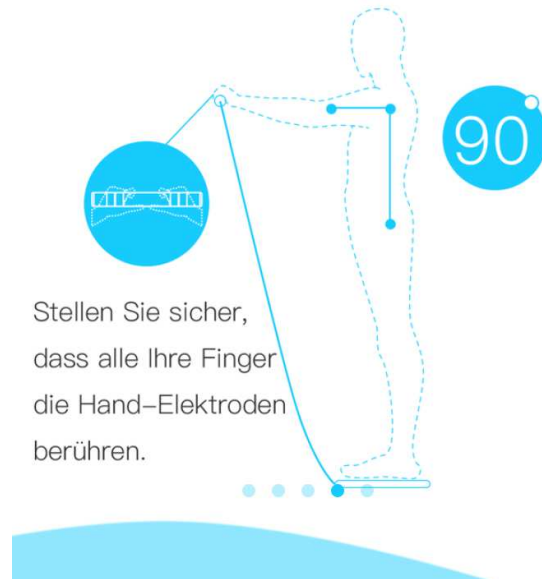
4 Benutzung der Waage

Um möglichst genaue Messungen zu erhalten wiegen Sie sich immer ohne Kleidung und barfuß. Achten Sie darauf, dass der Fußrücken auf der Mitte der Wiegefläche steht. Dabei macht es nichts aus, wenn Ihre Füße zu groß sind und über den Rand ragen. Sie erhalten dennoch genaue Messwerte. Sie sollten die Messungen möglichst zur gleichen Uhrzeit durchführen. So können Sie am besten Ihren Fortschritt überwachen und Ihr Gewicht und andere Werte über einen längeren Zeitraum unter gleichen Bedingungen vergleichen.

4.1 Durchführen von Messungen


- Stellen Sie die Waage auf einen festen, flachen Untergrund. Halten Sie die Hand-Elektroden rechts und links und steigen Sie barfuß auf die Waage.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Finger die 4 Hand-Elektroden berühren und Ihre Füße mit den 4 Elektroden der Waage guten Kontakt haben.
- Bewegen Sie sich während der Messung nicht.
- Die Anzeige im Display blinkt zunächst dreimal und dann blinkt das Symbol  von links nach rechts.
- Das Symbol  verschwindet, sobald die Messung abgeschlossen ist.
- Dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.
- Nun können Sie auf der PHICOMM Health App Ihre Messergebnisse empfangen / abrufen.

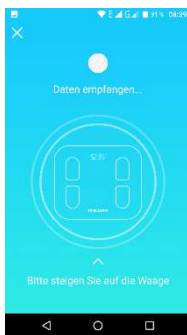




4.2 Durchführen von Messungen mit App

Um die Messung gleich in Verbindung mit der App durchzuführen gehen Sie wie folgt vor:

1. Öffnen Sie die PHICOMM Health App
2. Tippen Sie auf das Waage-Symbol .
3. Sobald Sie folgenden Bildschirm sehen, steigen Sie auf die Waage.



4. Führen Sie die Schritte wie unter 4.1 aus.

4.3 Nur-Gewicht-Messung

Sie können auch nur Ihr Gewicht mit der Waage messen. Stellen Sie sich dazu einfach auf die Waage (ohne Hand-Elektroden) und lesen Ihr Gewicht ab.



5 Überprüfen der Messergebnisse



HINWEIS

Die von der Waage ermittelten Messungen dienen ausschließlich als Referenz und zu Ihrer Information. Es sind keine Diagnosen, Präventivmaßnahmen, Behandlungsmöglichkeiten oder Heilmethoden daraus ablesbar oder gar vorgesehen.

5.1 Ohne Verwendung der App

Wenn Sie sich ohne Verwendung der App gewogen haben, erhalten Sie in der Benachrichtigungszeile Ihres Smartphones folgendes Symbol:  

1. Tippen Sie dieses an. Die PHICOMM Health App wird geöffnet.
2. Im Startbildschirm finden Sie unter den Grafiken „Gewicht“ / „Körperfett“ einen neuen Eintrag.
3. Sie können diesen durch Antippen von **Aufnehmen** bestätigen. Die Messwerte werden dann zu Ihren Historischen Daten / Datenverlauf hinzugefügt.
4. Detaillierte Beschreibung im nächsten Kapitel „Mit Verwendung der App“.

5.2 Mit Verwendung der App

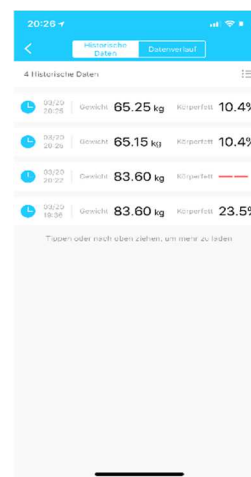
Haben Sie sich mit Verwendung der App gewogen sind die Messwerte bereits zu Ihrem Account hinzugefügt.





①



②



③

- ① Auf der Startseite finden Sie eine Übersicht zu Ihrem Gewicht sowie Körperfett, inkl. Verlaufsdiagramme.
- ② Im Datenverlauf können Sie die Verlaufsdiagramme zu Ihrem Gewicht, Körperfett sowie BMI finden. Tippen Sie dafür auf 
- ③ In den Historischen Daten sehen Sie die bisher gemessenen Ergebnisse zu Gewicht und Körperfett. Tippen Sie dafür auf 

Um alle weiteren Werte zu erhalten müssen Sie in die **Datendetails**. Tippen Sie dafür auf **Körpergewicht und Körperfettanteil**.



5.3 Körperzustand

Hier wird Ihnen Ihr allgemeiner Körperzustand angezeigt. Der Körperzustand ist ein Index, welcher hilft, den Zustand der Körperzusammensetzung leichter zu verstehen. Dieser wird errechnet aus BMI (40%), Grundumsatz (40%), Muskelanteil (10%) und anderen Faktoren (10%). Je höher die Punktezahl (max. 100 Punkte), desto besser ist die körperliche Verfassung.

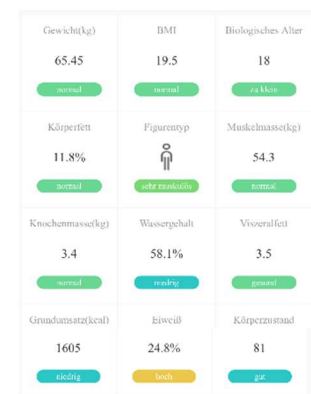


Es wird außerdem eine Empfehlung ausgesprochen.

5.4 Bedeutung der Farben

Die einzelnen Werte sind in farbigen Feldern hinterlegt. Das dient dazu Ihnen einen möglichst schnellen Gesamtüberblick über Ihren Körperzustand zu geben.

Ihre Körperanalysewaage vergleicht automatisch Ihre Werte mit den Standardwerten (Übersicht im Kapitel „Erläuterung der Ergebnisse“).



Farb-Definition					
Gewicht	Niedrig	Standard	Etwas höher	Hoch	/
BMI	Niedrig	Standard	Etwas höher	Hoch	/
Körperfettanteil	Niedrig	Standard	Etwas höher	Hoch	/
Muskelmasse (kg)	Etwas niedrig	Standard	Etwas höher	/	/
Knochenmasse (kg)	Etwas niedrig	Standard	Etwas höher	/	/
Wassergehalt	Etwas niedrig	Standard	Etwas höher	/	/
Viszeralfett	/	Standard	Etwas höher	Hoch	Warnung
Grundumsatz (BMR)	Etwas niedrig	Standard	Etwas höher	/	/
Eiweiß (Protein)	Etwas niedrig	Standard	Etwas höher	/	/
Körperzustand	Gut	Sehr gesund	In Ordnung	Nicht gut	/

5.5 Übersicht nach Körperteil

Die Übersicht nach Körperteilen zeigt Ihnen den Körperfettanteil sowie die Muskelmasse im linken / rechten Arm, linken / rechten Bein sowie im Rumpf an.

Die Farben der Symbole spielen hierbei keine Bedeutung. Sie dienen lediglich einer besseren Übersicht.

Körperteil	Körperfettanteil	Muskelmasse(kg)
 Linker Arm	10.37%	2.56
 Rechter Arm	9.27%	2.75
 Linkes Bein	12.31%	9.78
 Rechtes Bein	11.35%	10.06
 Rumpf	15.19%	27.86

[Erfahren Sie mehr](#)

Hinweis: Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung oder Verhinderung von Krankheiten verwendet werden.

Der Spannungszustand unserer Muskulatur sollte im Gleichgewicht sein, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Für eine aufrechte Körperhaltung ist es wichtig, dass alle mitwirkenden Kräfte im Gleichgewicht sind. Folgen eines solchen Kräfteungleichgewichts können ständige Schmerzen sein, die ggf. chronisch werden und den Alltag und die Motivation belasten können. Eine muskuläre Dysbalance kann auch eine verminderte Leistungsfähigkeit oder höhere Verletzungsanfälligkeit hervorrufen.

Mit der PHICOMM S7 können Sie diese Balance im Auge behalten.

6 Erläuterung der Ergebnisse

Durch acht hochgenaue Elektroden ist ein präzises Körpermanagement möglich. Die Körperanalysewaage berechnet Ihre Körperwerte mit der sogenannten bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA-Methode). Dabei fließen leichte elektrische Signale über die Elektroden der Waage sowie das dazugehörige Handteil durch Ihren Körper. Bei Körperfett stoßen die Signale auf Widerstand, da Körperfett nur wenig Flüssigkeit enthält. Der Körperwasseranteil wird dabei nach der sog. Brozek-Formel und Referenzwerten über den gemessenen Fließwiderstand (Bioelektrische Impedanz) ermittelt und kann in den Körperfettanteil umgerechnet werden.

Selbstverständlich können diese Werte keine klinisch getesteten Parameter ersetzen, sind aber im Rahmen einer Smart Health Vorsorge, die Ihren Körper gesund halten soll, ideal geeignet um Ihre Werte im Auge zu behalten.

Ihre Körperanalysewaage vergleicht automatisch Ihre Werte mit den empfohlenen / Normal Werten. Unsere Wertetabelle wurde dabei durch die **Bayerische TelemedAllianz (BTA)** in Ingolstadt verifiziert. Die BTA bündelt viele unterschiedliche Felder und Interessenslagen im Umfeld von eHealth und Telemedizin, dabei werden sie als zentrales bayerisches Telemedizin-Institut vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.



6.1 Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index wird verwendet, um das Gewicht einordnen zu können. Dafür müssen auch Alter und Geschlecht berücksichtigt werden. Der BMI errechnet sich wie folgt:

$$\text{BMI} = \text{kg} / \text{m}^2$$

Einordnung der Rechenwerte nach WHO (Weltgesundheits-Organisation):

Geschlecht	Altersgruppe	Wert von	Wert bis	Status
Beide	> 20 Jahre		< 18.5	Untergewicht
Beide	> 20 Jahre	18.5	24.99	Normalgewicht
Beide	> 20 Jahre	25	29.99	Übergewicht
Beide	> 20 Jahre	>30		Adipositas

6.2 Biologisches Alter

Das Körperalter gibt an, wie Ihr biologisches Alter in Bezug auf Gesundheit und Fitness gegenüber Ihrem tatsächlichen Alter ist. Personen mit höherer Muskelmasse und größerem Grundumsatz werden ein niedrigeres biologisches Alter aufweisen.

6.3 Körperfettanteil

Der Körperfettanteil eines Menschen ist die Gesamtmasse an Fett im Verhältnis zum gesamten Körpergewicht. Laut WHO trägt die Senkung übermäßigen Körperfetts zur Reduktion für gewisse Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkrankheit, Diabetes und Krebs bei.

Geschlecht	Altersgruppe	Wert von	Wert bis	Status
männlich	18 - 39	5%	8%	Zu wenig Fett
männlich	18 - 39	8%	20%	Normal
männlich	18 - 39	21%	25%	Zu viel Fett
männlich	18 - 39	> 26%		Adipös

männlich	40 - 59	5%	11%	Zu wenig Fett
männlich	40 - 59	11%	22%	Normal
männlich	40 - 59	22%	28%	Zu viel Fett
männlich	40 - 59	> 28%		Adipös
männlich	> 60	5%	13%	Zu wenig Fett
männlich	> 60	13%	25%	Normal
männlich	> 60	25%	30%	Zu viel Fett
männlich	> 60	> 29%		Adipös
weiblich	18 - 39	5%	20%	Zu wenig Fett
weiblich	18 - 39	21%	33%	Normal
weiblich	18 - 39	33%	39%	Zu viel Fett
weiblich	18 - 39	> 39%		Adipös
weiblich	40 - 59	5%	22%	Zu wenig Fett
weiblich	40 - 59	23%	34%	Normal
weiblich	40 - 59	34%	40%	Zu viel Fett
weiblich	40 - 59	> 40%		Adipös
weiblich	> 60	5%	23%	Zu wenig Fett
weiblich	> 60	24%	36%	Normal
weiblich	> 60	36%	41%	Zu viel Fett
weiblich	> 60	> 41%		Adipös

6.4 Figurentyp

Der Figurentyp wird anhand des BMI und des Körperfettanteils berechnet.

Die von der Waage ermittelten Messungen dienen ausschließlich als Referenz und zu Ihrer Information. Es sind keine Diagnosen, Präventivmaßnahmen, Behandlungsmöglichkeiten oder Heilmethoden daraus ablesbar oder gar vorgesehen.

Körpertyp	Geschlecht	Körperfettanteil	BMI Bereich
sehr dünn	weiblich	<21%	<18.5
dünn	weiblich	21-33%	<18.5
unsichtbar fettleibig	weiblich	>33%	<21
muskulös	weiblich	<21%	18.5-21
schlank	weiblich	21-23%	18.5-21
normal	weiblich	23-33%	18.5-24.9
übergewichtig	weiblich	27-33%	25-29.9
sehr muskulös	weiblich	<23%	>25
sportlich	weiblich	<23%	21-24.9
korpulent	weiblich	33-41%	>30
fettleibig	weiblich	>41%	>30

Körpertyp	Geschlecht	Körperfettanteil	BMI Bereich
sehr dünn	männlich	<11%	<18.5
dünn	männlich	11-22%	<18.5
unsichtbar fettleibig	männlich	>22%	<21
muskulös	männlich	<11%	18.5-21
schlank	männlich	11-15%	18.5-21
normal	männlich	15-22%	18.5-24.9
übergewichtig	männlich	22-27%	25-29.9
sehr muskulös	männlich	<15%	>25
sportlich	männlich	<15%	21-24.9
korpulent	männlich	22-27%	>30
fettleibig	männlich	>27%	>30

6.5 Muskelmasse (kg)

Die Muskelmasse berechnet sich aus dem Gewicht der Muskeln (Skelettmuskulatur, glatte Muskeln und Wasser, welches in den Muskeln enthalten ist). Ihre Muskeln sorgen dafür, dass der Körper Energie verbraucht. Je höher Ihr Muskelanteil ist, umso mehr Energie verbrauchen Sie bereits im Ruhezustand. Somit kann auch Ihr Körperfettanteil reduziert werden.

Geschlecht	Altersgruppe	Größe	Wert von	Wert bis	Status
männlich	> 18	< 160 cm		< 38,5 kg	Unter
männlich	> 18	< 160 cm	38,5 kg	46,5 kg	Standard
männlich	> 18	< 160 cm	> 46,5 kg		Über
männlich	> 18	160 - 170 cm		< 44 kg	Unter
männlich	> 18	160 - 170 cm	44 kg	52,4 kg	Standard
männlich	> 18	160 - 170 cm	> 52,4 kg		Über
männlich	> 18	> 170 cm		< 49,4 kg	Unter
männlich	> 18	> 170 cm	49,4 kg	59,4 kg	Standard
männlich	> 18	> 170 cm	> 59,4 kg		Über
weiblich	> 18	< 150 cm		< 29,1 kg	Unter
weiblich	> 18	< 150 cm	29,1 kg	34,7 kg	Standard
weiblich	> 18	< 150 cm	> 34,7 kg		Über
weiblich	> 18	150 - 160 cm		< 32,9 kg	Unter
weiblich	> 18	150 - 160 cm	32,9 kg	37,5 kg	Standard
weiblich	> 18	150 - 160 cm	> 37,5 kg		Über
weiblich	> 18	> 160 cm		< 36,5 kg	Unter
weiblich	> 18	> 160 cm	36,5 kg	42,5 kg	Standard
weiblich	> 18	> 160 cm	> 42,5 kg		Über

6.6 Knochenmasse (kg)

Die Knochenmasse errechnet sich aus dem vorhandenen Knochenmineralien in Ihrem Körper. Ihre Knochenmasse verändert sich kurzfristig kaum merklich.

Geschlecht	Altersgruppe	Gewicht	Wert von	Wert bis	Status
männlich	> 18	< 60 kg		< 2,5 kg	Unter
männlich	> 18	< 60 kg	> 2,5 kg		Standard
männlich	> 18	60 - 75 kg		< 2,9 kg	Unter
männlich	> 18	60 - 75 kg	> 2,9 kg		Standard
männlich	> 18	> 75 kg		< 3,2 kg	Unter
männlich	> 18	> 75 kg	> 3,2 kg		Standard
weiblich	> 18	< 45 kg		< 1,8 kg	Unter
weiblich	> 18	< 45 kg	> 1,8 kg		Standard
weiblich	> 18	45 - 60 kg		< 2,2 kg	Unter
weiblich	> 18	45 - 60 kg	> 2,2 kg		Standard
weiblich	> 18	> 60 kg		< 2,5 kg	Unter
weiblich	> 18	> 60 kg	> 2,5 kg		Standard

6.7 Wassergehalt

Das Körperwasser gibt die Gesamtmenge an Flüssigkeiten Ihres Körpers in Prozent vom Körpergewicht an. Die täglich benötigte Menge an Flüssigkeiten ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von klimatischen Bedingungen und körperlicher Aktivität ab. Der Anteil an Körperwasser in Ihrem Körper schwankt naturgemäß bei Tag oder Nacht und ist zumeist morgens niedriger als am Abend.

Geschlecht	Altersgruppe	Wert von	Wert bis	Status
männlich	> 18		< 59%	Unter
männlich	> 18	60%	65%	Standard
männlich	> 18	> 66%		Über
weiblich	> 18		< 50%	Unter
weiblich	> 18	50%	55%	Standard
weiblich	> 18	> 56%		Über

6.8 Viszeralfett

Viszerales Fett befindet sich im Bauch und umgibt und schützt die lebenswichtigen Organe. Das Halten des Viszeralen Fettes im gesunden Bereich kann dazu beitragen, die Risiken für bestimmte Erkrankungen wie Herzkrankheit, Bluthochdruck und das Einsetzen von Typ-2 Diabetes zu senken.

Geschlecht	Altersgruppe	Wert von	Wert bis	Status
beide	> 18		< 4,5	Unter
beide	> 18	4,5	9,5	Standard
beide	> 18	9,5	14,5	Über
beide	> 18	> 14,5		Zu viel Bauchfett



HINWEIS

Auch wenn Sie einen niedrigen Körperfettanteil haben, können Sie dennoch einen erhöhten Wert beim Viszeralfett aufweisen. Lassen Sie in diesem Fall eine genaue medizinische Diagnose von einem Arzt erstellen.

6.9 Grundumsatz

Der Grundumsatz (BVR = Based Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe benötigt, um seine Grundfunktionen (z.B. Atmung und Kreislauf, Nervensystem, Leber, Nieren und andere Organe) zu erhalten. Z.B. hat eine Person mit wenig Körperfett und hohem Muskelanteil eine höhere Grundumsatzrate als Personen mit höherem Körperfettanteil und verbraucht damit auch mehr Energie. Ein höherer Grundumsatz hilft den Kalorienverbrauch zu steigern und damit die Menge an Körperfett zu senken. Ein niedriger Grundumsatz erschwert Körperfett und das Gesamtgewicht abzubauen.

Der Standard-Grundumsatz wird nach der Harris-Benedict-Formel berechnet und bezieht alle ausschlaggebenden Faktoren wie Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter mit ein.

Formel für Frauen:

$$655 + (9,5 \times \text{Gewicht in Kilogramm}) + (1,9 \times \text{Größe in Zentimetern}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$$

Formel für Männer:

$$66 + (13,8 \times \text{Gewicht in Kilogramm}) + (5,0 \times \text{Größe in Zentimetern}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

Draus ergeben sich folgende Standardwerte:

Grundumsatz		
Alter	Weiblich	Männlich
18-29	1390	1820
30-49	1340	1740
50-69	1270	1580
>70	1170	1410

6.10 Eiweiß (Protein)


Eine wichtige Rolle von Eiweiß (Protein) im Körper ist es, neue Zellen aufzubauen und bestehende Zellen zu reparieren. Proteine stellen den Grundbaustein aller menschlichen Zellen dar.

Eiweißanteil		
Niedrig	Normal	Erhöht
<16%	16-20%	>20%

6.11 Körperzustand

Der Körperzustand ist ein Index, welcher hilft, den Zustand der Körperzusammensetzung leichter zu verstehen. Dieser wird errechnet aus BMI (40%), Grundumsatz (40%), Muskelanteil (10%) und anderen Faktoren (10%). Je höher die Punktezahl (max. 100 Punkte), desto besser ist die körperliche Verfassung.


7 Einstellungen

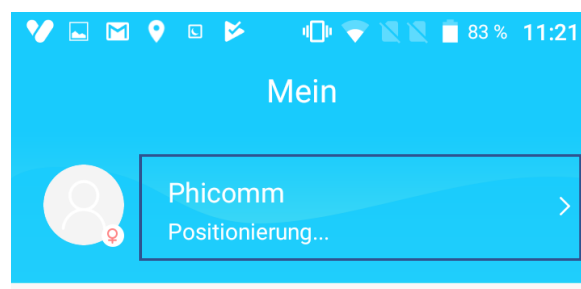
Zu Ihren Einstellungen gelangen Sie über den Menüpunkt **MEIN**  Mein.

Hier können Sie Änderungen an Ihrem Account vornehmen, Ihre Ziele anpassen, Ihr Konto verwalten oder nützliche Informationen erhalten.


7.1 Persönliches Profil verwalten

Hier können Sie das Profilbild, den Benutzernamen, die Größe, das Gewicht, das Geburtsdatum sowie eine Beschreibung von sich selbst eingeben und anpassen.


1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein.
2. Tippen Sie auf Ihren **Account**.
3. Nehmen Sie Ihre Änderungen vor und bestätigen immer mit **Speichern**.



7.2 Benutzer Verwalten




1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein.
2. Tippen Sie auf **Benutzer verwalten**.
3. Sie können nun einen **neuen Benutzer** mit **+** **hinzufügen**. Geben Sie dann Geschlecht, Benutzernamen, Gewicht, Größe und Geburtsdatum ein und bestätigen mit **FERTIG**.
4. Oder einen **Benutzer löschen** (Dafür einfach auf **Löschen** tippen, neben dem entsprechenden Benutzer).

7.3 Ziele anpassen


1. Tippen Sie auf **MEIN** 
Mein
2. Tippen Sie auf **Ziele**.
3. Sie können nun Ihr Ziel-Gewicht oder Ziel-Körperfettanteil durch Verschieben des Reglers einstellen.
4. Tippen Sie auf **Speichern**.

7.4 Messungen löschen


Sie können einzelne oder auch alle Messungen löschen.

1. Tippen Sie auf **Gesundheit** 
Gesundheit
2. Tippen Sie auf **Historische Daten** 
Historische Daten
3. Tippen Sie auf das **Menü** 
4. Tippen Sie auf **Alle**, um alle Messungen zu markieren.
5. Tippen Sie **einzelne Messungen** an, um diese zu markieren.
6. Tippen Sie auf **Löschen**.
7. Bestätigen Sie mit **OK**.


7.5 Passwort für Ihren Account ändern

1. Tippen Sie auf **MEIN** 
Mein
2. Tippen Sie auf **Konto-Verwaltung**.
3. Sie können jetzt das Passwort für die bestehende Email-Adresse ändern. Tippen Sie dafür auf **Passwort ändern**.
4. Geben Sie das alte Passwort ein.
5. Geben Sie das neue Passwort ein. Dieses muss aus 6-18 Zeichen bestehen wobei mind. 2 Zeichentypen Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen verwendet werden müssen.
6. Geben Sie das neue Passwort erneut ein.
7. Bestätigen Sie mit **eingeben**.

7.6 E-Mail-Adresse ändern


1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein
2. Tippen Sie **Konto-Verwaltung**.
3. Tippen Sie auf **E-Mail-Adresse ändern**.
4. Geben Sie Ihren Verifizierungscode ein. Sie können sich diesen auch erneut senden lassen über **Verifizierungscode senden**.
5. Bestätigen Sie mit **eingeben**.
6. Geben Sie Ihre neue E-Mail-Adresse im Feld **Neue E-Mail-Adresse** ein
7. Geben Sie Ihren Verifizierungscode ein. Sie können sich diesen auch erneut senden lassen über **Verifizierungscode senden**.
8. Bestätigen Sie mit **eingeben**.

7.7 Aktuelles Konto verlassen (Ausloggen)

1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein
2. Tippen Sie auf **Konto-Verwaltung**.
3. Tippen Sie auf **Ausloggen**.
4. Bestätigen Sie mit **OK**.

7.8 Informationen erhalten


In der PHICOMM Health App finden Sie auch nützliche Informationen zu Ihrer Waage.

1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein
2. Tippen Sie auf **Bedienungsanleitung**, um zur Kurzanweisung für die PHICOMM Smart Scale S7 zu gelangen.
3. Tippen Sie auf **Häufig gestellte Fragen (FAQ)**, um zu den häufig gestellten Fragen zu gelangen.
4. Tippen Sie auf **Über uns**, um Informationen zum Unternehmen zu erhalten.

7.9 Software Updates


Sobald ein Update für die Software / App vorliegt, werden Sie beim Öffnen der PHICOMM Health App darauf hingewiesen. Sie können dieses entweder annehmen oder ablehnen. Dafür einfach mit **JA** oder **NEIN** bestätigen.

Alternativ können sie selbst auch überprüfen, ob es neue Updates für Ihre PHICOMM Health App gibt:

1. Tippen Sie auf **MEIN**  Mein
2. Tippen Sie auf **Auf Updates überprüfen**.
3. Sie werden zum Google Play Store / Apple Store weitergeleitet. Sollte ein Update verfügbar sein, tippen Sie auf **Aktualisieren** um die PHICOMM Health App zu aktualisieren.


7.10 Einheitenwechsel

Die Waage ist standardmäßig auf kg eingestellt. In der App kann auch Pfund angezeigt werden.

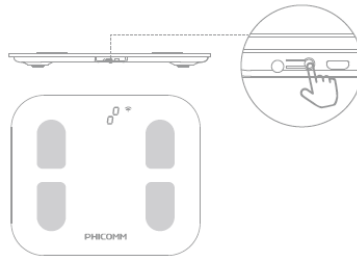
1. Tippen Sie auf **GERÄT**  Gerät
2. Tippen Sie auf die verbundene Waage Smart Scale S7.
3. Tippen Sie unter **Einheitenwechsel** auf **lb**, um auf Pfund zu wechseln.



7.11 WLAN zurücksetzen

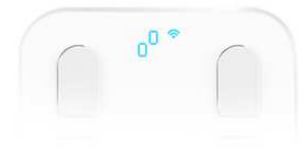
Sie können Ihr WLAN-Netzwerk wie folgt zurücksetzen:


1. Bereiten Sie das entsprechende WLAN-Netzwerk vor.
2. Tippen Sie auf **GERÄT**  Gerät
3. Wählen Sie Ihre PHICOMM Smart Scale S7 in der Übersicht aus.
4. Tippen Sie auf **WLAN zurücksetzen**
5. Geben Sie den **Netzwerknamen** und **Passwort** ein.

6. Tippen Sie auf **Weiter**.
7. Drücken Sie die RESET-Taste der Waage und halten diese für 5 Sekunden gedrückt.




8. Während es Verbindungsaufbaus wird auf dem Display der Waage abwechseln  angezeigt und die Signalleuchte blinkt. .
9. Bitte bestätigen Sie, dass die Signale auf der Waage blinken, indem Sie den blauen Kreis antippen.



Bitte wählen, wenn  blinkt

Nach Beendigung zur Auswahl drücken.



Bitte wählen, wenn  blinkt

Nach Beendigung zur Auswahl drücken.

10. Tippen Sie auf **Mit WLAN Verbinden**, um die App mit der Waage endgültig zu verbinden. Der Verbindungsaufbau kann einige Momente in Anspruch nehmen. Bei erfolgreicher Verbindung erhalten Sie eine Nachricht.
11. Drücken Sie **OK** um die Einrichtung zu beenden.

8 Fehlerbehebung

Was kann ich tun, wenn die Verknüpfung der Waage fehlgeschlagen ist?

Mögliche Gründe für das Fehlschlagen der Netzwerk-Konfiguration:

1. Netzwerkname und / oder Passwort sind falsch
2. Instabile Netzwerkverbindung während der Konfiguration
3. WLAN Hotspot wird aktualisiert oder das Router-Passwort hat sich geändert.
4. Kein 2.4GHz WLAN (Unsere Smart Scale S7 funktioniert nur mit einem 2.4GHz WLAN)

➔ Wenn die Konfiguration fehlgeschlagen ist, gehen Sie bitte zum vorherigen Menüpunkt und geben das WLAN-Netzwerk sowie das Passwort erneut ein.

Falls die Verknüpfung zwischen Waage und App über das Einscannen eines QR-Codes fehlgeschlagen ist, finden Sie hier mögliche Ursachen:

1. Falschen QR-Code eingescannt
 2. Netzwerkausfall während des Verbindungsversuchs
- ➔ Falls Sie zu „Bitte prüfen Sie Ihre Netzwerkverbindung“ aufgefordert werden, prüfen Sie bitte Ihre Netzwerkverbindung. Falls Ihnen „QR-Code ist ungültig“ angezeigt wird, scannen Sie bitte einen gültigen QR-Code. Informationen wie ein gültiger QR-Code erstellt werden kann finden Sie im Kapitel **3.2.2 Waage über QR-Code verknüpfen**.

Welche Faktoren können zu ungenauen Messergebnissen führen?

Die folgenden Bedingungen können zu ungenauen Messungen führen:

1. Fieber
2. Alkohol
3. Zu anstrengendes Training
4. Zu viele Wasser getrunken
5. Zu viel gegessen

6. Nach der Sauna oder dem Baden
7. Nach intensivem Training
8. Schwangerschaft
9. Menstruation

Was kann ich tun, wenn die Messergebnisse zu ungenau sind?

Die Platzierung der Waage kann Auswirkungen auf die Messeergebnisse haben. Bitte stellen Sie sicher, dass die Waage auf einem ebenen und harten Untergrund steht.

Bitte achten Sie auch auf die folgenden Dinge:

1. Bitte ziehen Sie Schuhe und Socken aus. Sie müssen die Waage barfuß betreten.
2. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Waage sauber ist (Sie können Ihre Waage mit einem leicht feuchten, fusselfreien Lappen reinigen).
3. Stehen Sie bei der Messung still.
4. Während der Messung die Waage nicht verlassen oder erschüttern.
5. Verlassen Sie die Waage erst, wenn die Display-Daten nicht mehr blinken.
6. Wiegen Sie sich immer zur gleichen Tageszeit. Die Werte im Körper schwanken über den Tag.
7. Vergewissern Sie sich, dass in Ihrem Profil die richtige Körpergröße und Körpergewicht eingegeben ist. Siehe Kapitel **7.1 Persönliches Profil verwalten**.
8. Vergewissern Sie sich, dass richtige Geschlecht gewählt zu haben. Das Geschlecht kann nur im Einstellungsassistenten gewählt werden.



HINWEIS

Die besten Ergebnisse werden morgens und ohne Bekleidung erzielt.

9 Technische Spezifikation



Vollständige Überwachung der Körperzusammensetzung. Präzises Tracking mit hoher Genauigkeit.



Ausgestattet mit einer 4-Punkt-Segment-Messung mit 8 hochpräzisen Sensoren für bis zu 22 Präzisionsmessungen.



Speichert bis zu 10 Benutzerprofilen und individuelle Modi, um ihre Erfolge mit ihren Lieben zu teilen.



Wiederaufladbarer eingebauter 2000mAh Lithium-Akku und stark gehärtetes Glas mit hoher Stoßfestigkeit sorgen für eine lange Lebensdauer.



Synchronisation der Daten nach jedem Wiegen mit der Phicomm Health App über WLAN.

Spezifikation

Messwerte

Gewicht	✓
Viszerafett	✓
Körperfett	✓
Wasser	✓
Knochen- & Muskelmasse	✓
BMI	✓
BMR: Grundumsatz	✓
Biologisches Alter	✓

Technische Angaben

Maße	330 x 280 x 15 mm
Waageempfindlichkeit	5-150 kg
Akku	2000mAH (up to one year use)
Anbindung	WLAN (IEEE 802.11 b/g/n)
Bildschirm	85.2 x 32.2 mm LED-Hintergrundbeleuchtung
Anzahl der Nutzer	Bis zu 10
Betriebssystem	Android™ 4.4, iOS 8.0 und höher