

Withings Body

Gewicht und Körperzusammensetzung – Tagesauswertung
Installations- und Bedienungsanleitung (Android-Benutzer)



Table of Contents

Mindestanforderungen.....	4
Internetzugang	4
Smartphone oder Gerät	4
Version des Betriebssystems	4
Version der Withings Health Mate®-App.....	4
Withings Body Beschreibung.....	5
Überblick.....	5
Lieferumfang	5
Produktbeschreibung	6
Beschreibung der Bildschirme der Waage.....	6
Ihre Withings Body einrichten.....	8
Installation der Withings Health Mate®-App.....	8
Ihre Withings Body installieren.....	8
Die Withings Body nach Ihren Wünschen einrichten.....	19
Konfiguration Ihrer Withings Body ändern	19
Einstellungen Ihrer Withings Body ändern	22
Ihre Withings Body richtig verwenden	30
Gewicht und Körperzusammensetzung messen	30
Wettervorhersage anzeigen.....	36
Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden	38
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	38
Ihr Konto mit Nike+ verbinden	40
Daten synchronisieren	43
Ihrer Withings Body trennen	44
Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.....	46
Pflege- und Reinigungshinweise.....	47
Reinigung Ihrer Withings Body	47
Wechseln der Batterien.....	47
Teppichfüßchen anbringen.....	48

Beschreibung der Technologie	51
Gewicht	51
Körperzusammensetzung	51
Technische Spezifikationen	52
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	54
Sicherheitshinweise	54
Nutzung und Aufbewahrung	54
Ort	54
Persönliche Daten	54
Reparatur und Wartung	55
Versionen dieses Dokuments	56
Garantie	57
Behördliche Vorgaben	58

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Withings Health Mate®-App;
- Einrichtung Ihrer Withings Body;
- Aktualisieren Sie Ihr Produkt, sobald ein Update verfügbar ist.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 52.

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 Android-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth und WLAN bzw. 3G / 4G):

- Einrichtung Ihrer Withings Body;
- Daten von Ihrer Withings Body abrufen;
- Zugriff auf bestimmte Funktionen Ihrer Withings Body

Zum Installieren Ihrer Withings Body sollte das Gerät vorzugsweise mit Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibel sein.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 52.

Version des Betriebssystems

Um die Withings Health Mate®-App zu nutzen, muss mindestens die Version 4.3 installiert sein.

Version der Withings Health Mate®-App

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

Withings Body Beschreibung

Überblick

Die Withings Body ermöglicht es Ihnen, Ihr Gewicht auf einfache Art und Weise zu messen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Zudem berechnet die Withings Body mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse Ihren Körperfettanteil, Ihre Muskel- und Knochenmasse sowie Ihren Körperwasseranteil, um Sie über die Zusammensetzung Ihres Körpers zu informieren.

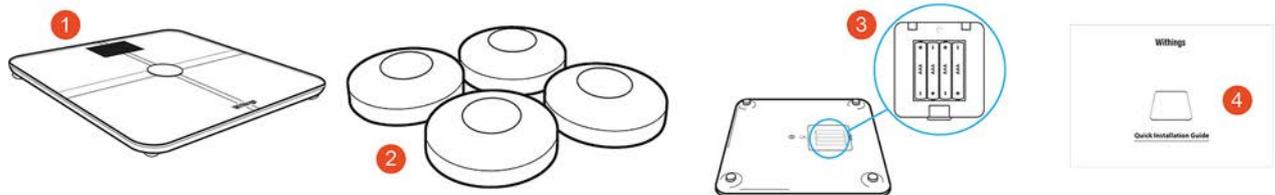
Aber dies ist noch lange nicht alles, was Ihre Withings Body kann. Wenn Sie den Wetter-Bildschirm aktivieren, erhalten Sie jedes Mal, wenn Sie sich wiegen, eine Wettervorhersage für den jeweiligen Tag.

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

Dank der Aktivitätsmessung in der App und der zahlreichen Partner-Apps, mit denen Sie Ihren Smart Body Analyzer verbinden können, hilft Ihnen die Withings Health Mate®-App dabei, Ihr Zielgewicht schneller zu erreichen.

Denn sie ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivität aufzuzeichnen und Ihre Kalorienbilanz im Blick zu behalten.

Lieferumfang



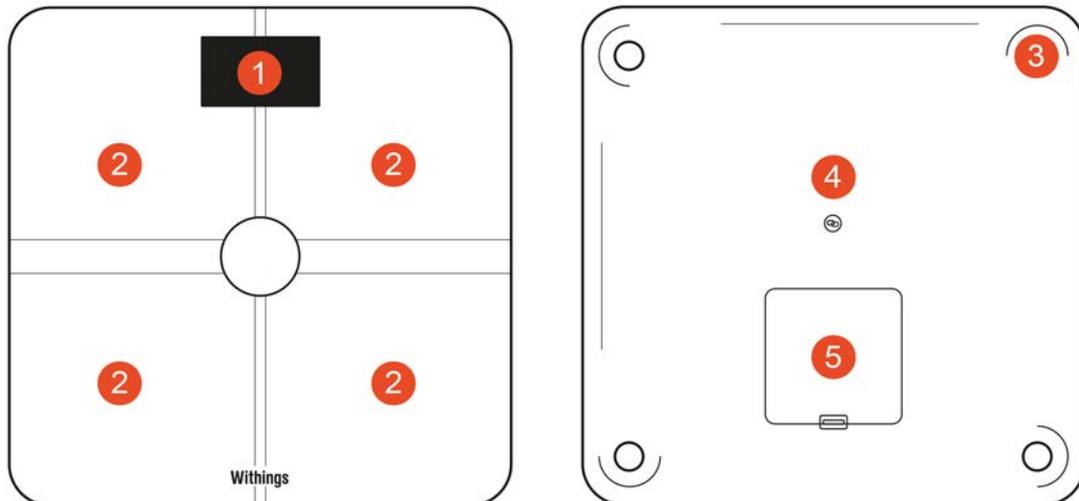
(1) Withings Body

(2) Teppichfüßchen

(3) Batterien (eingesetzt)

(4) Schnellstart-Anleitung

Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Elektroden

(3) Füßchen

(4) Verbindungs- und
Einheiten-Knopf

(5) Batteriefach

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Withings Body 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.
- 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.
- NikeFuel^{1,3}: Zeigt die Anzahl an NikeFuels an, die Sie am Tag zuvor erreicht haben.

Nachdem Sie Ihre Withings Body 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 ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 24 .

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

² Sie müssen entweder einen Withings®-Tracker haben oder die Aktivitätsmessung in der Withings Health Mate®-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird. Wenn Sie keinen Withings®-Tracker haben, tippen Sie in der Withings Health Mate®-App auf das Aktivitäts-Widget oben in der Timeline und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen.

³ Damit Sie die Anzahl Ihrer NikeFuels auf diesem Bildschirm sehen, müssen Sie ein Nike+ Konto haben.

Ihre Withings Body einrichten

Installation der Withings Health Mate®-App

Falls die Withings Health Mate®-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie die **Android-App auf Google Play**.
3. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.
Der Installationsvorgang beginnt.

Ihre Withings Body installieren

Überblick

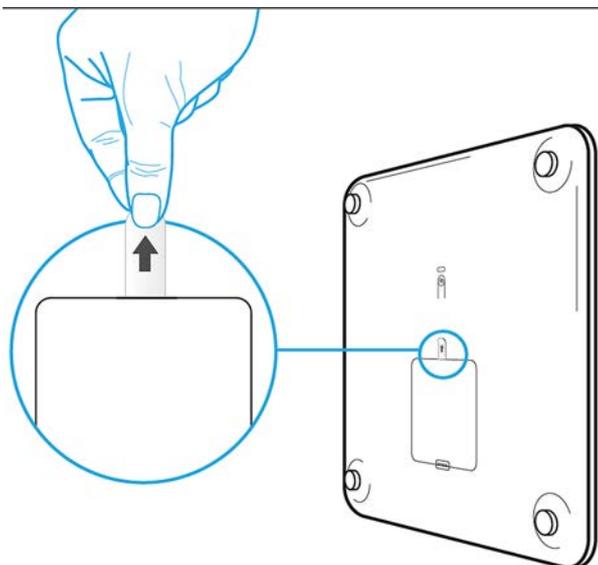
Wenn Sie Ihre Withings Body per WLAN-Verbindung installieren, haben Sie Zugriff auf alle verfügbaren Funktionen und Bildschirme. Wenn Sie Ihre Withings Body per Bluetooth installieren, haben Sie nur begrenzten Zugriff auf verfügbare Funktionen und Bildschirme. Sie können z. B. den Wetter-Bildschirm oder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

Sie können die Konfiguration Ihrer Withings Body jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body ändern"](#) auf Seite 19.

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

Installieren Ihrer Withings Body ohne bestehendes Konto

1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihre Withings Body zum ersten Mal einrichten.



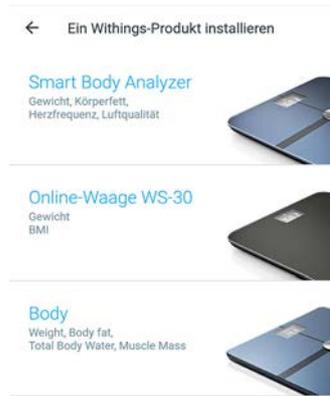
2. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
3. Wählen Sie **Kommen Sie zu Withings**.



4. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät**.



5. Wählen Sie **Body**.



6. Wählen Sie **Installieren**.



7. Halten Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage drei Sekunden lang gedrückt und wählen Sie dann **Weiter**.



Die Waage fordert Sie nun auf, die Withings Health Mate®-App zu öffnen.

8. Wählen Sie die Withings Body aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.
9. Wählen Sie **Verbinden**, um Ihre Withings Body mit Ihrem Gerät zu verbinden.
10. Wählen Sie **Weiter**.



11. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres.
Wählen Sie **Weiter**.
12. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.
13. 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 Withings Body dabei, Sie basierend auf Ihrem Gewicht, das Sie beim ersten Wiegen haben, zu erkennen.

14. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

a. Wählen Sie **Einrichten der Wi-Fi-Verbindung**.



Einrichten der Wi-Fi-Verbindung

Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung

Wenn Sie kein WiFi-Netz haben, werden die Daten über Bluetooth in die App übertragen.

b. Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie zum Verbinden nutzen möchten, oder **Manuelle Konfigurierung**.

c. Geben Sie das Passwort des WLAN-Netzwerks ein.

d. Wählen Sie **Weiter**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body ändern"](#) auf Seite 19.

15. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.



Einrichten der Wi-Fi-Verbindung

Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung

Wenn Sie kein WiFi-Netz haben, werden die Daten über Bluetooth in die App übertragen.

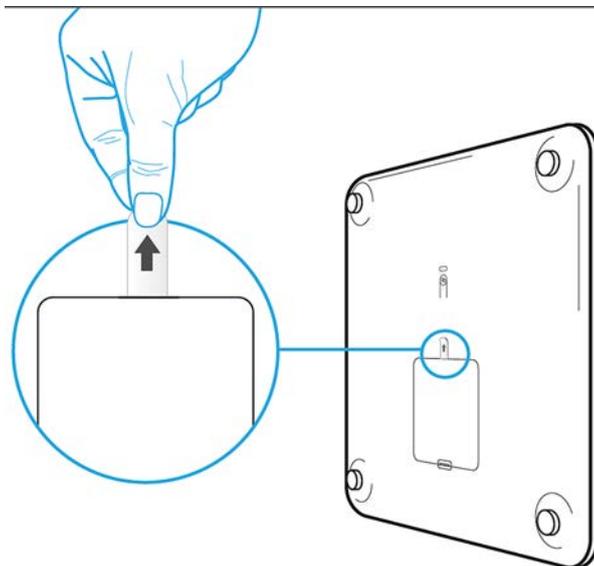
16. Wählen Sie **Fertig**.



Die Withings Health Mate®-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie **Abbrechen**, wenn Sie kein Zielgewicht eingeben 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 33.

Installieren Ihrer Withings Body mit bestehendem Konto

1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihre Withings Body zum ersten Mal einrichten.

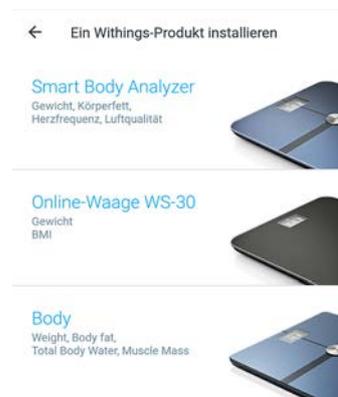


2. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
3. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.

4. Wählen Sie **+**.



5. Wählen Sie **Body**.



6. Wählen Sie **Installieren**.



- Halten Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage drei Sekunden lang gedrückt und wählen Sie dann **Weiter**.



Die Waage fordert Sie nun auf, die Withings Health Mate®-App zu öffnen.

- Wählen Sie die Withings Body aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.
- Wählen Sie **Verbinden**, um Ihre Withings Body mit Ihrem Gerät zu verbinden.
- Wählen sie **Weiter**.



11. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

a. Wählen Sie **Einrichten der Wi-Fi-Verbindung**.



b. Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie zum Verbinden nutzen möchten, oder **Manuelle Konfiguration**.

c. Geben Sie das Passwort des WLAN-Netzwerks ein.

d. Wählen Sie **Weiter**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body ändern"](#) auf Seite 19.

12. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.



13. Wählen Sie **Fertig**.



Ab sofort können Sie Ihre Online-Waage verwenden.



Die Withings 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 **Speichern**.

Die Withings Body nach Ihren Wünschen einrichten

Konfiguration Ihrer Withings Body ändern

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

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

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

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



4. Wählen Sie **Konfiguration**.



5. Drücken Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage und wählen Sie dann **Weiter**.



Die Waage fordert Sie nun auf, die Withings Health Mate®-App zu öffnen.

6. Wählen Sie die Withings Body aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.
7. Wählen Sie **Verbinden**, um Ihre Withings Body mit Ihrem Gerät zu verbinden.

8. Wählen sie **Weiter**.



9. Um zu einer WLAN-Konfiguration zu wechseln oder das WLAN-Netzwerk zu aktualisieren, führen Sie bitte folgende Schritte aus:
- Wählen Sie **Einrichten der Wi-Fi-Verbindung**.



- Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie zum Verbinden nutzen möchten, oder **Manuelle Konfigurierung**.
 - Geben Sie das Passwort des WLAN-Netzwerks ein.
 - Wählen Sie **Weiter**.
10. Wenn Sie zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.

11. Wählen Sie **Fertig**.



Einstellungen Ihrer Withings Body ändern

Gewichtseinheit ändern

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

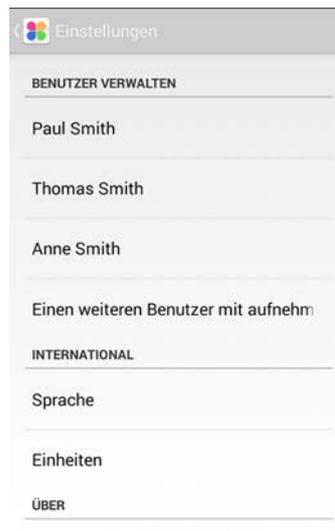
1. Drücken Sie die Taste auf der Rückseite Ihrer Withings Body.
2. Drücken Sie die Taste ein weiteres Mal, um die Einheit zu ändern.
Überprüfen Sie den Bildschirm Ihrer Waage, um zu sehen, ob sich die Einheit ändert. Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden nachdem Sie aufgehört haben, den Knopf zu drücken, bestätigt.

Temperatureinheit ändern

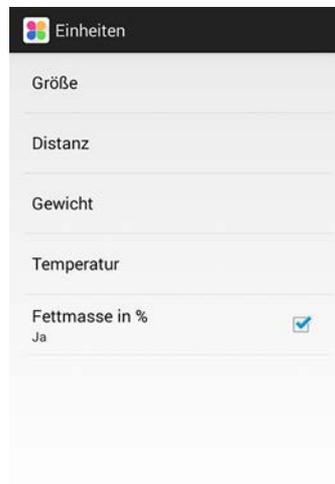
Während Sie die Gewichtseinheit direkt über Ihre Withings Body ändern können, kann die Temperatureinheit (die auf dem Wetter-Bildschirm verwendet wird) nur über die Withings Health Mate®-App geändert werden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie auf **Einstellungen**.

3. Wählen Sie **Einheiten**.



4. Wählen Sie **Temperatur**.



5. 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 Withings Health Mate®-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf der Withings Body kann nur über die Waage selbst geändert werden.

6. 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.

Bildschirmreihenfolge ändern

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

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



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



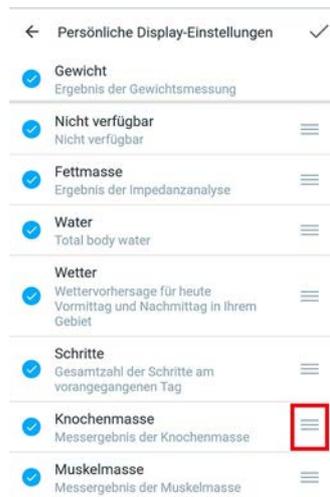
5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.

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. Tippen Sie auf das Häkchen rechts oben, um Ihre Einstellungen zu bestätigen.

9. Wiegen Sie sich einmal, um Ihre Withings Body mit Ihrer App zu synchronisieren und die Änderung abzuschließen.

Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

Standort der Waage ändern

Der Standort Ihrer Waage wird verwendet, um Ihnen die entsprechende 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. Falls der voreingestellte Standort Ihrer Waage falsch sein sollte, können Sie ihn jederzeit ändern. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

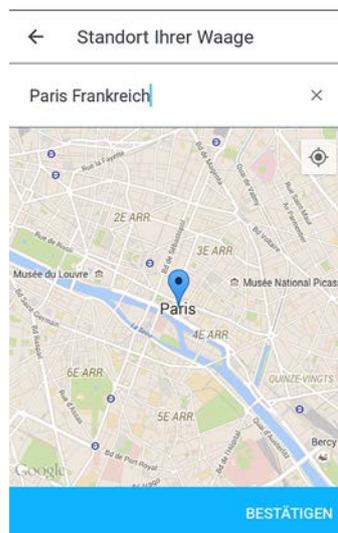
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body**.



4. Wählen Sie **Standort Ihrer Waage**.



5. Geben Sie den korrekten Standort Ihrer Waage ein und wählen Sie **Bestätigen**.

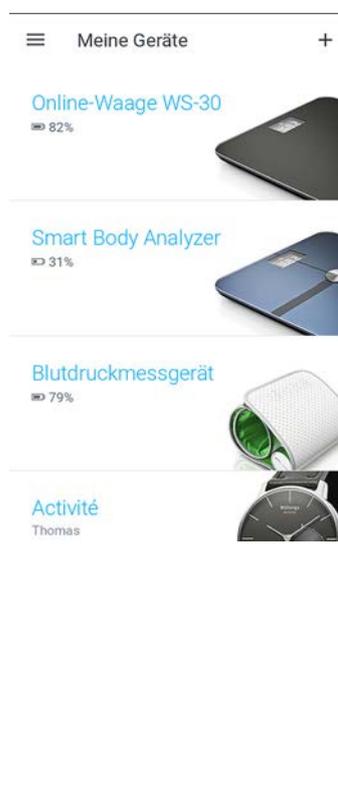


Messung der Körperzusammensetzung deaktivieren

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

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

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



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

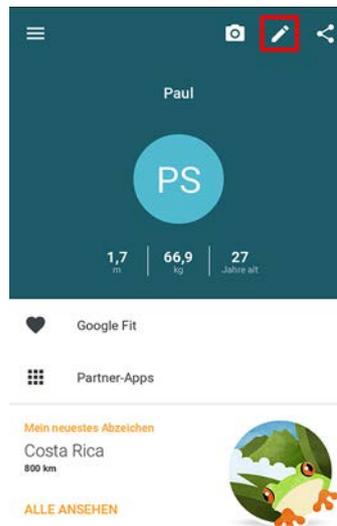


5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

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 in Erwägung ziehen, den Athleten-Modus zu verwenden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie auf **Profil**.
3. Wählen Sie **Nutzerdaten**.
4. Wählen Sie **Bearbeiten**.



5. Wählen Sie **Athlet**.

← Paul Smith

Geburtsdatum
07.12.1987

E-Mail-Adresse

Größe Gewicht
1,7 m 66,9 kg

Athlet

Mit dem Modus "Athlet" kann Ihre WS-50 die Berechnungsweise der Fettmasse anpassen.

SPEICHERN >

6. Wählen Sie **Speichern**.

Ihre Withings Body richtig verwenden

Gewicht und Körperzusammensetzung messen

Überblick

Mit Ihrer Withings Body 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). Dies 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 gewährleisten.
- Falls Sie Ihre Waage gerade bewegt haben, warten Sie fünf Sekunden, bevor Sie sich wiegen.
- Sollte Ihre Waage auf einem Teppich stehen, verwenden Sie bitte die Teppichfüßchen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Teppichfüßchen anbringen"](#) auf Seite 48.

Sich wiegen

Dank der Position Control™-Technologie war es noch nie einfacher, genaue Gewichtsmessungen zu erhalten. Falls Ihr Gewicht nicht richtig auf Ihrer Withings Body 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.

Falls 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 deaktivieren"](#) auf [Seite 27](#).
- Alle Körperzusammensetzungs-Bildschirme aktiviert sind. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf [Seite 24](#).
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Sie von Ihrer Withings Body 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.

Um detaillierte Schaubilder von Ihrem Gewicht sowie Ihrer Körperzusammensetzung und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Withings Health Mate®-App abrufen.



Sie können Ihre Grafiken abrufen:

- indem Sie auf das Gewichts-Widget im oberen Bereich Ihrer Timeline tippen.
- indem Sie auf eine beliebige Gewichtsmessung in Ihrer Timeline tippen.

Sobald Sie die Grafik mit Ihrer Gewichtskurve sehen, können Sie zwischen den Reitern wechseln, um Ihre Gewichtskurve, Ihre BMI-Kurve und die Kurve mit den Angaben zur Körperzusammensetzung zu sehen.

Wenn Sie Hilfe bei der Auswertung der Ergebnisse Ihrer Körperzusammensetzung benötigen, gehen Sie bitte zu support.withings.com/body/ranges, wo Sie zu jeder Messgröße Angaben zu den Normalwerten finden.

Zielgewicht ändern

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Tippen Sie auf den rechten Teil des Gewichts-Widget.



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



4. Wählen Sie **Weiter**.

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

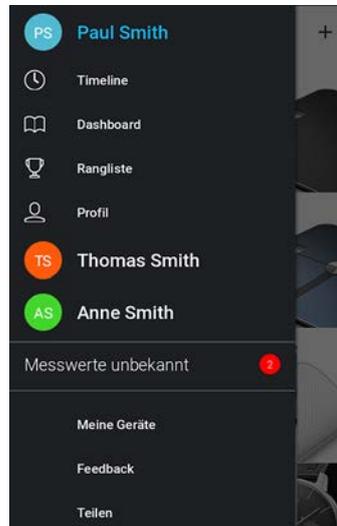


6. Wählen Sie **Speichern**.

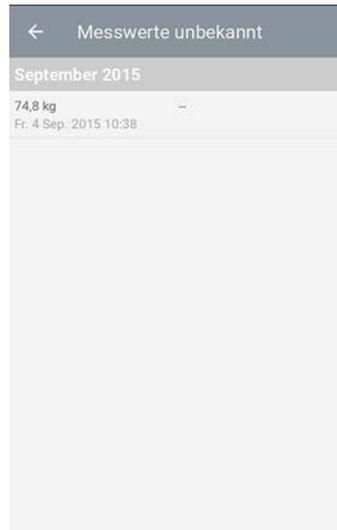
Abrufen unbekannter Messungen

Wenn Ihre Withings Body 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 Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Messwerte unbekannt** im linken Menü.



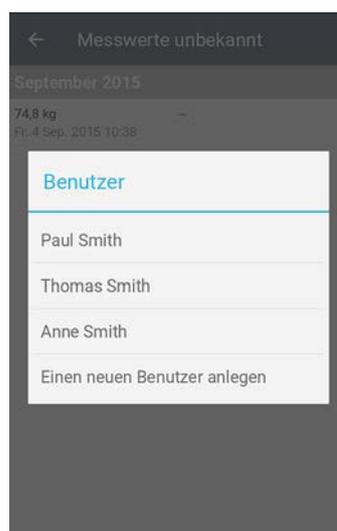
3. Wählen Sie das Messergebnis aus.



4. Wählen Sie **Zuweisen zu**.



5. Wählen Sie den Nutzer aus, dem Sie es zuordnen möchten.



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

Wettervorhersage anzeigen

Überblick

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

- Ihre Withings Body ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body ändern"](#) auf Seite 19.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 24 .

Wetterinformationen abrufen

Um Wetterinformationen auf Ihrer Withings Body 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.

Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden

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.

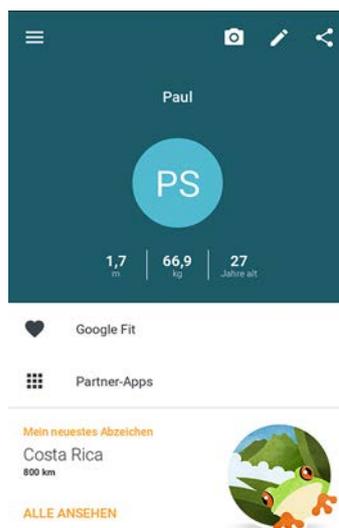
MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Withings®-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

Ihr Kalorienverbrauch basiert auf allen Bewegungsdaten von einem Withings® Activity Tracker oder der Aktivitätsmessungsfunktion in der Withings 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.

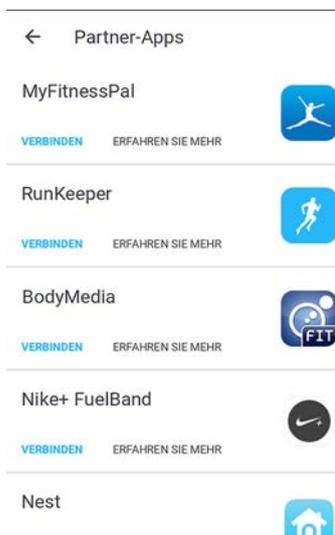
Mit MyFitnessPal verbinden

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **Partner-Apps**.



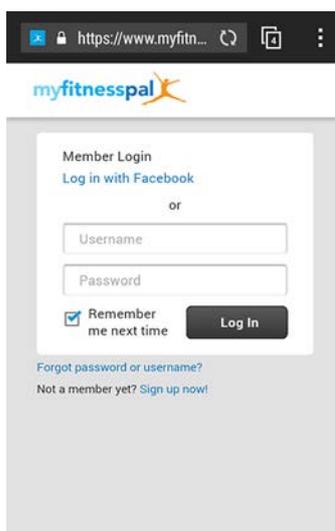
4. Wählen Sie **Verbinden** unterhalb von **MyFitnessPal**.



5. Wählen Sie **OK**.



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



7. Wählen Sie **OK**.

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

Ihr Konto mit Nike+ verbinden

Überblick

Wenn Sie ein Nike+ Konto haben, wird Ihnen dank der Nike+ Integration zu Beginn eines jeden Tages Ihr NikeFuel des vorangegangenen Tages auf Ihrer Withings Body und in der Withings Health Mate®-App angezeigt.

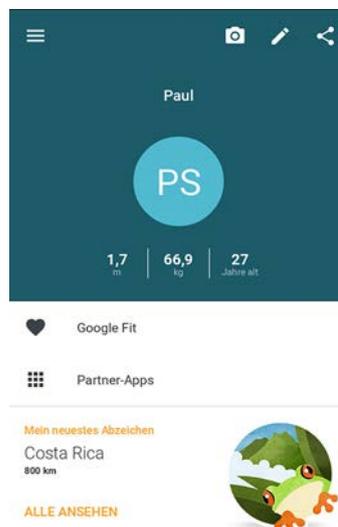
Nur Ihre NikeFuels können mit Ihrem Withings™-Konto geteilt werden. Alle Ihre sonstigen Nike+ Daten können Sie sich nur in der Nike+ App ansehen.

Bitte beachten Sie, dass es nach der Verbindung bis zu 48 Stunden dauern kann, bis Ihre Daten mit Ihrem Withings®-Konto geteilt werden. Außerdem müssen Sie über Nike+ Daten im Wert von mindestens 5 Tagen verfügen, bevor diese mit Ihrem Withings®-Konto geteilt werden können.

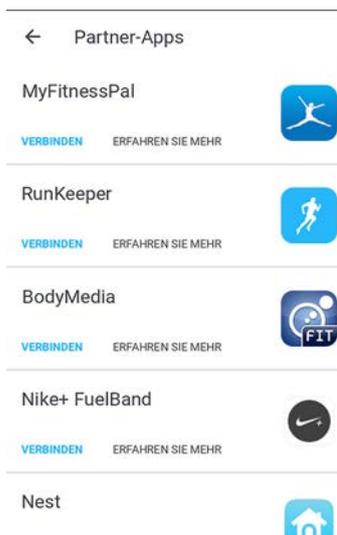
Mit Nike+ verbinden

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **Partner-Apps**.



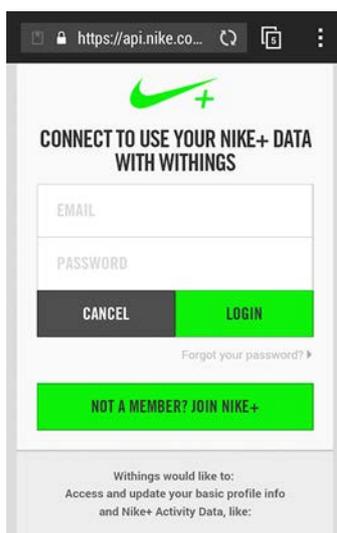
4. Wählen Sie **Verbinden** unterhalb von **Nike+ FuelBand** .



5. Wählen Sie **Verbinden mit Nike+ FuelBand**.



6. Melden Sie sich mit Ihrem Nike+ Konto an.



Bitte beachten Sie, dass es nach der Verbindung bis zu 48 Stunden dauern kann, bis Ihre Daten mit Ihrem Withings®-Konto geteilt werden.

Über Ihr Profil können Sie Ihr Nike+ Konto und Ihr Withings®-Konto jederzeit wieder trennen.

Daten synchronisieren

Daten von Ihrer Withings Body werden ohne zusätzliches Tun ihrerseits automatisch synchronisiert. Ihre Gewichtsdaten werden innerhalb weniger Minuten, nachdem Sie sich gewogen haben, mit der Withings Health Mate®-App synchronisiert.

Ihrer Withings Body trennen



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

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



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

Um Ihre Withings Body zu trennen, tun Sie bitte Folgendes:

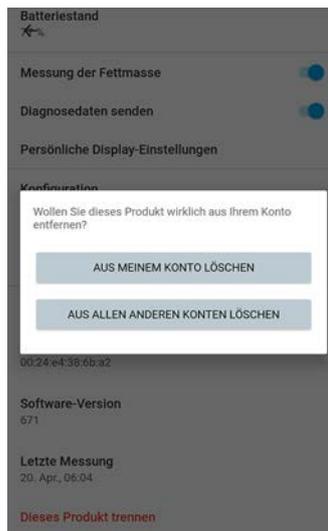
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body**.



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



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



6. Setzen Sie Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen"](#) auf Seite 46.

Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen



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

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

1. Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und löschen / „vergessen“ Sie Ihre Withings Body aus der Liste gespeicherter Bluetooth-Geräte.
2. Entfernen Sie eine der Batterien für zehn Sekunden lang.
3. Legen Sie die Batterie wieder ein.
4. Sobald auf dem Bildschirm Ihrer Waage das Wort „Hallo“ erscheint, drücken und halten Sie die Taste auf der Rückseite der Waage so lange gedrückt, bis sich der Fortschrittsbalken vollständig gefüllt hat.
Auf dem Bildschirm der Waage wird das Wort „Zurückgesetzt“ erscheinen, das den Reset bestätigt.

Nun können Sie den Installationsprozess der Withings Body beginnen.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Ihre Withings Body einrichten”](#) auf Seite 8.

Reinigung Ihrer Withings Body

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

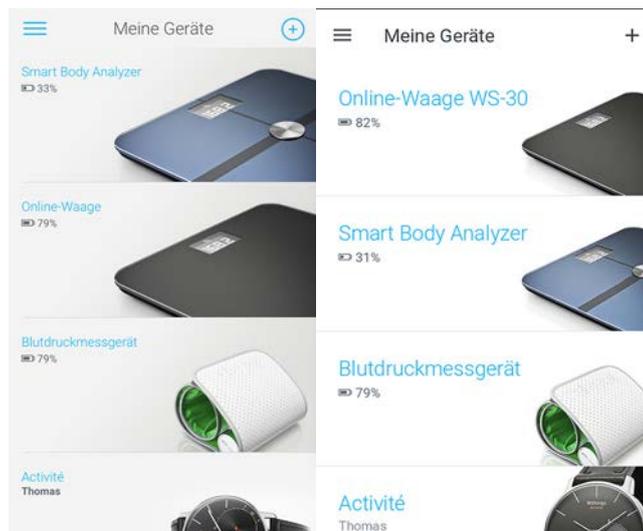


Der Einsatz von Reinigungsmitteln kann der Beschichtung, die die Elektroden zur Messung der Körperzusammensetzung schützt, nicht wiedergutzumachende Schäden zufügen.

Wechseln der Batterien

Die Batterielaufzeit Ihrer Withings Body beträgt ungefähr 8 Monate bei Verwendung von vier handelsüblichen AAA-Batterien. Um den Batteriestand Ihrer Withings Body zu überprüfen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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



4. Überprüfen Sie den Batteriestand, der oben auf dem Bildschirm angezeigt wird.

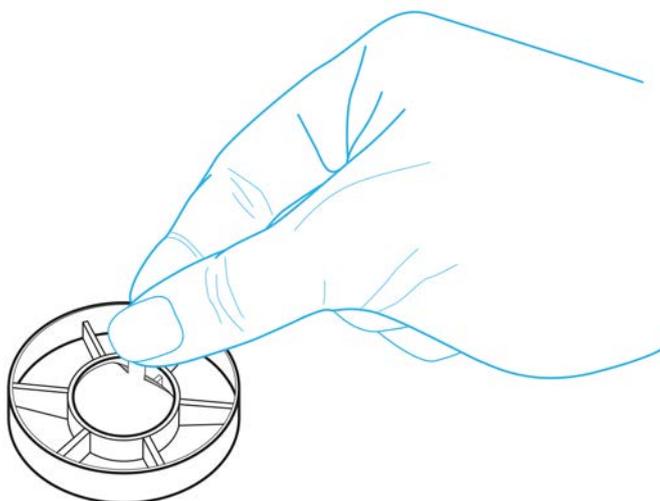


Wenn der Batteriestand 20 % unterschritten hat und Sie Probleme mit dem Synchronisieren haben, empfehlen wir Ihnen, die Batterien zu wechseln.

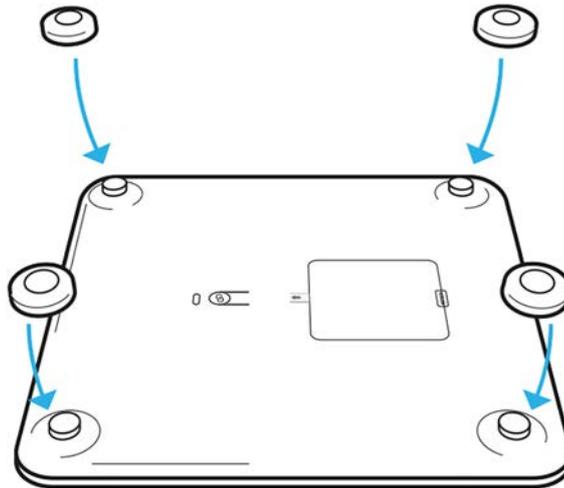
Teppichfüßchen anbringen

Wenn Sie Ihre Withings Body auf einem Teppich verwenden, empfehlen wir Ihnen den Einsatz der mitgelieferten Teppichfüßchen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Entfernen Sie die Lasche unter jedem Teppichfüßchen.



2. Kleben Sie jedes Teppichfüßchen an ein Füßchen Ihrer Withings Body.



Ihre Withings Body aktualisieren

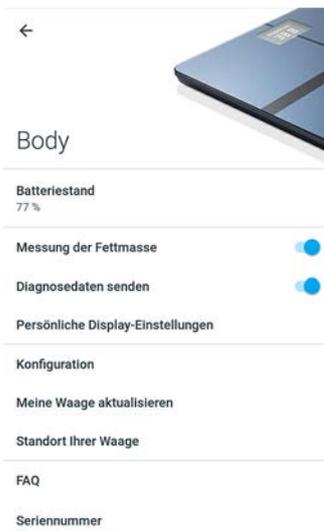
Wir bieten regelmäßig neue Updates an, damit Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Wenn Ihre Waage stets mit dem WLAN verbunden ist, wird sich neue verfügbare interne Software automatisch installieren, ohne dass Sie dazu eine Aufforderung in der Withings Health Mate®-App erhalten.

Sie können die Aktualisierung aber auch zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt vornehmen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate®-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie **Body**.



3. Wählen Sie **Meine Waage aktualisieren**.



4. Drücken Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage und wählen Sie dann **Weiter**.



5. Wählen Sie die Withings Body, die Sie aktualisieren möchten.

6. Wählen Sie **Updaten**.

7. Wählen Sie **Schließen**, sobald das Upgrade abgeschlossen ist.

Hinweis: Sie können überprüfen, welche Software-Version Ihre Withings Body derzeit nutzt, indem Sie unter **Meine Geräte > Body** nachsehen.

Beschreibung der Technologie

Gewicht

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

Körperzusammensetzung

Ihre Körperzusammensetzung (Körperfett- und Körperwasseranteil, Muskelmasse sowie Knochenmasse) wird mithilfe einer bioelektrischen Impedanzanalyse gemessen, die sich die Elektroden unterhalb der Oberfläche Ihrer Withings Body 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.

Technische Spezifikationen

Withings Body

- Länge: 325 mm
- Breite: 325 mm
- Tiefe: 23 mm
- Gewicht: 2,1 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 (%)

Batterien

- 8 Monate Batterielaufzeit
- 4 AAA-Batterien

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)
- Bluetooth Low Energy-kompatible Android-Geräte

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 8.0 (oder neuere Version)
- Android 2.3.3 (oder neuere Version)

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 unter: <http://contact.withings.com>.

Sicherheitshinweise



Durch die Nutzung Ihrer Withings Body stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

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

Sie sollten dieses Produkt nicht verwenden, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate haben.

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.

Ort

- Verwenden Sie Ihre Withings Body nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich dies auf die Lebensdauer der Batterien auswirken kann.
- Sollten Sie Ihre Withings Body auf einem Teppich nutzen, verwenden Sie bitte die Teppichfüßchen.

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 Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über die Withings Health Mate® -[Website](#) durchführen, indem Sie zunächst auf **Messtabelle** klicken, die zu exportierenden Daten auswählen und dann auf **Herunterladen** klicken.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihre Withings Body 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 <http://contact.withings.com>.

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Mai 2016	v1.0	Erstveröffentlichung



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 einem (1) Jahr – Withings Body

Withings® gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings®-Marke (nachfolgend „Withings Body“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings® veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb EINES (1) JAHRES 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 des Withings Body. Withings® übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Withings Body 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 ID: XNAWBS05

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 <http://www.withings.com/compliance>