InBody H20N User Manual for Measurement Guide and Setup

User's Manual



Contents

English 3

Dutch 31

Deutsch 59

Italiano 87

Français 115

Español 143

InBody H20N

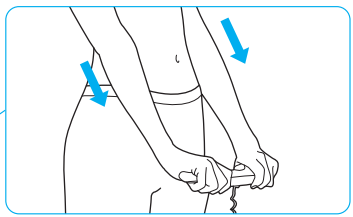
User's Manual

English

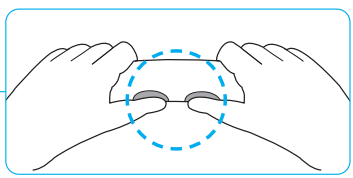
* Disclaimer: This device is not a medical device. It cannot determine the presence of an illness or disease. The examination of a medical professional is required for diagnosis.

InBody Test Posture

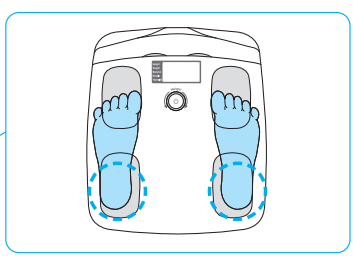




Stretch out your arms.
Avoid contact with your waist.



Put your thumb on the round electrodes.



Place your heel at the end of the heel electrodes and allow the rest of your foot to point forward.

Contents

I. Precautions 6

II. Product Components and Set-Up Instructions

A. Product Components 7

B. Installation and User Registration of InBody App 8

C. Interlocking InBody App with InBody H20N 10

III. Weight Measurement 12

IV. InBody Test

A. Precautionary Steps 13

B. Test Posture 14

C. Test Instructions 15

D. Understanding InBody Outputs 19

V. Troubleshooting

A. Error Message 20

B. Solving Simple Problems 21

VI. Frequently Asked Questions (FAQ) 22

VII. Specifications 24

Product Warranty

I. Precautions

Please note:

1. People with medical devices including an implantable medical device or a patient monitoring device, such as a Pacemaker, should not use the InBody. InBody Co., Ltd. is not liable for any incidental or consequential damages that occur.

2. Place the InBody on a flat and vibrationless floor. Placing it on an uneven floor, like a carpet or a mattress can result in incorrect measurements. For long-term storage, remove the battery pack, and place it on a flat surface.

3. Keep your InBody device away from other electronics while testing. It may cause errors.

4. After an individual with any kind of contagious disease or infection tests on the InBody, sterilize the device with a soft cloth or with ethyl alcohol wipes before use.

5. Excessively high or low temperatures, humidity, and pressure can affect the accuracy of the InBody.

6. Keep food, beverages and other liquids away from your InBody device.

7. Do not disassemble the InBody. It can cause electric shock or damage, product malfunction, and other errors. InBody Co., Ltd. will not be liable for any incidental or consequential injuries or damages from the product that occurred.

8. Do not use this product for purposes other than body composition analysis or weight measurement.

9. If you cannot maintain the correct testing posture to take the InBody Test alone, request assistance from a helper. Help children maintain the proper posture during the measurement.

10. Use the packing material provided with the product when moving your InBody. Dispose of waste in compliance with the law.

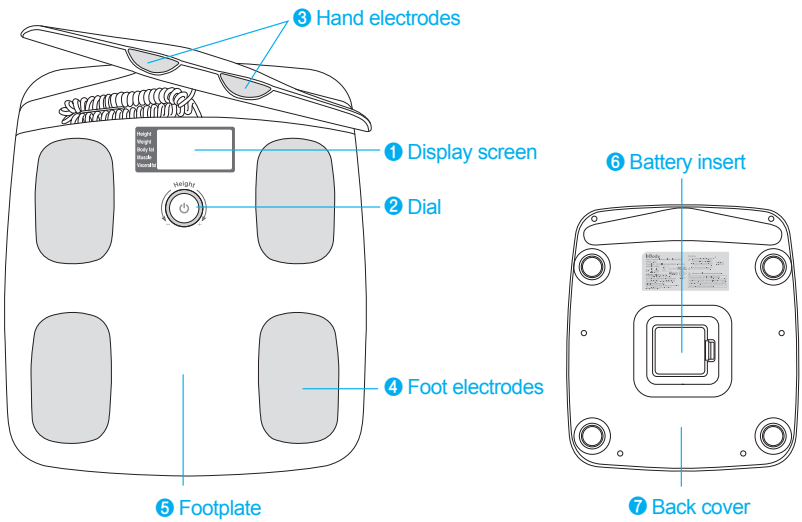
11. Only trained InBody service team members can repair InBody devices. If your device is in need of repair, please contact InBody.

II. Product Components

A. Product Components

EN

Product components: InBody H20N, User's Manual, AA Battery 4 ea



❶ Display screen: Displays outputs on the screen.

❷ Dial: Use to power ON/OFF, input height and check results.

❸ Hand electrodes: User holds the device with hands and fingers.

❹ Foot electrodes: User stands on the device, placing the back of heels on the rear electrodes.

❺ Footplate: Measures the weight of the user.

❻ Battery insert: The InBody H20N takes 4 AA batteries. Open the cover to insert the batteries.

❼ Back cover: Do not open, dismantle or attempt to repair your device yourself.

II. Product Components

B. Installation and User Registration of InBody App

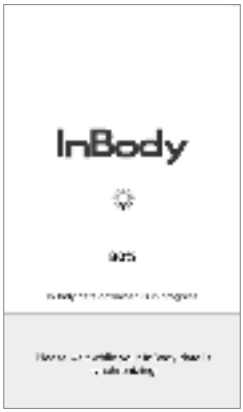
❶ Download and install the InBody App from the iPhone App Store or Google Play Store prior to testing. (iOS 8, or newer. Android 5.0, or newer.)
Or
Scan the QR code below. For an Android phone, turn on NFC (Read/Write) and tap the NFC mark to move to the app download page automatically.

❷ Once the download is complete, open the InBody App and register as a new user.

* “QR Code” is registered trademark of DENSO WAVE INCORPORATED.







Keep the Bluetooth ON to use the InBody H20N.

II. Product Components

C. Interlocking the InBody App with InBody H20N















* Data will transmit from the InBody Dial and InBody App automatically after syncing is complete.

III. Weight Measurement

To measure weight only,

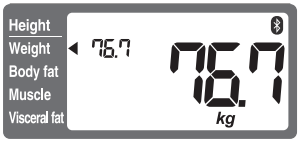
❶ Tap the footplate to turn the power on, and step on the footplate When 0.0 is displayed on the screen.





❷ A “beep” will indicate when the measurement is complete.

The power turns off automatically when you step off the footplate.



* Zero-Point Adjustment

When the device is being calibrated,
a scrolling rectangle will appear on the screen.



If you want to test on the InBody H20N immediately after measuring weight, turn the dial and input height. Then, hold the hand electrodes and stand with the correct test posture to take the InBody Test.

IV. InBody Test

A. Precautionary Steps

❶ Do not eat immediately before testing on the InBody.

❷ Test in the morning, if possible.

❸ Test after going to the bathroom.

❹ Test prior to working out.

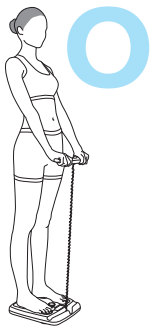
❺ Test prior to taking a shower, bath or using a sauna.

❻ Stand for about 5 minutes prior to testing.

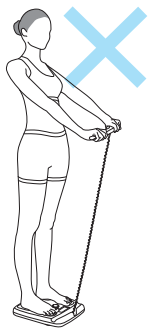
IV. InBody Test

B. Test Posture

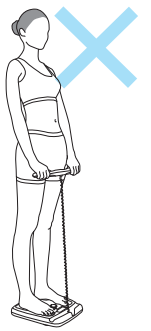
Arms and legs aren't touching each other



Arms are too high



Arms are too low

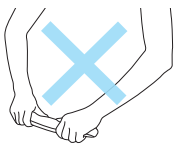


Do not let your arms touch your stomach and make sure your arms are extended from your body and wear light clothes with sleeves.

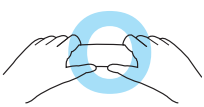
Arms are extended



Arms are bent



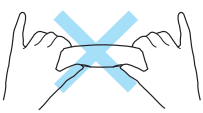
Hold the hand electrodes and extend your arms.



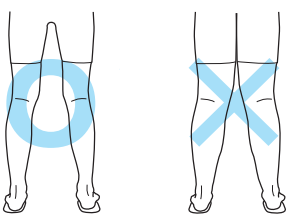
Put your thumbs on the round electrodes and hold them.



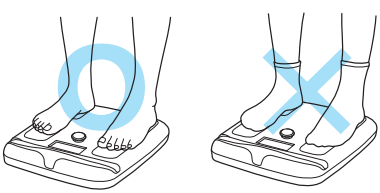
Do not let your left hand and right hand touch each other.



Make sure all fingers are holding the electrodes.



Do not let your thighs touch each other. If your thighs touch each other, wear shorts or pants.

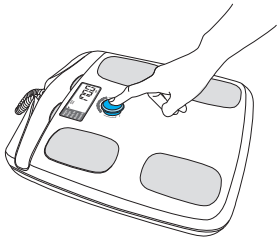


Place your heels on the electrodes and step on the device barefoot. Do not let your feet touch each other. If you are wearing long pants, make sure the edges of the pants are not stuck between foot electrodes and your feet.

EN

C. Test Instructions

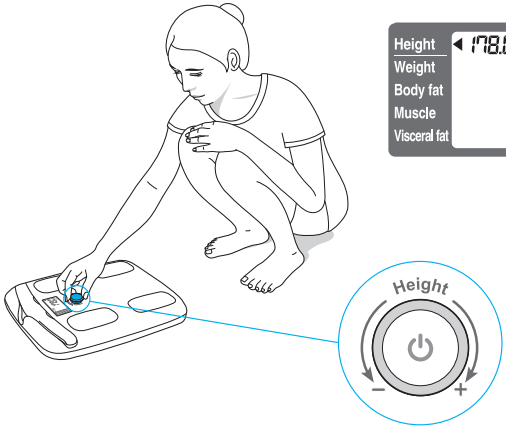
❶ Power ON: Press the dial to turn the power on.





❷ Enter height: Press the dial to enter height.

When the power is on, the height of the previous user is displayed.



⚠ Be sure not to press the footplate while adjusting the dial.

IV. InBody Test

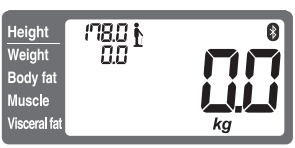
❸ Run InBody App: After running the App, press the dial icon created at the bottom of the main screen.







Step on the InBody H20N to begin testing.





EN

❹ Weight Measurement and InBody Test: Step on the footplate barefoot and stand as shown in the figure below.

Hold the hand electrodes as previously described. After finishing the weight measurement, a "beep-beep" will sound and the InBody Test begins. The Test runs for about 10 seconds and is finished when a “tu-lu-lu“ sounds. Once “End” appears on the screen, step down from the footplate.



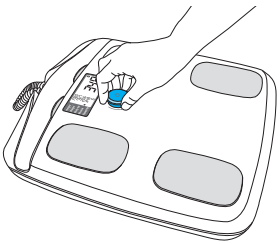


If a user’s palms and/or soles are dry or callused, he or she may have difficulty testing. Wipe hands and feet with an InBody Tissue for more accurate results.

❺ Check Test Results

• When not synced with the App: Turn the dial to enlarge results.

Outputs will be displayed for 100 seconds after an InBody Test has completed. If the device is not used within that timeframe, it will turn off. To turn off the device immediately after use, press and hold the dial.



• When synced with the App: Data will automatically sync between the InBody H20N and InBody App.



D. Understanding InBody Outputs

Body fat mass and muscle mass change with diet and exercise.

- **Weight** : Total body mass
  Weight is the total mass of the human body.

- **Percent Body Fat** : Total mass of fat mass divided by total body mass
  A person's body fat percentage is the total fat mass divided by the person's weight. It consists of essential body fat and storage body fat. Although the weight is same, the percentages of fat or muscle mass can be different. Therefore, body fat percentage is an essential item for diagnosing obesity. The standard range is 10-20% for men and 18-28% for women. The standard body fat percentage differs for children under 18 depending on their gender and height.

- **Muscle Mass** : Skeletal Muscle Mass
  Skeletal muscle represents the majority of muscle tissue and powers movement of the skeleton. Skeletal muscle is innervated by the somatic nervous system and is subject to voluntary control. This is the muscle that is influenced the most by physical activity.

- **Visceral Fat** : Fat surrounding the major organs
  Fat around organs is shown in levels between 1 and 20. People with visceral fat levels above 10 are considered unhealthy and are at higher risk for diseases like heart disease, cancer and sleep apnea.

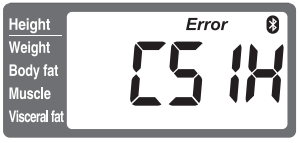
V. Troubleshooting

A. Error Message

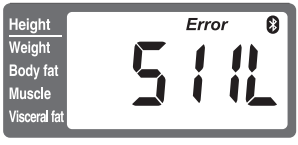
The InBody displays an error message on the LCD screen if a disruption occurs.

❶ Error messages caused by incorrect testing posture

If the following error messages appear, do not put your socks or stockings on. Check your testing posture and try again.









❷ Error messages caused by internal malfunction of the InBody H20N

If the following error messages appear, please contact InBody.





B. Solving Simple Problems

If the problem still persists, please contact InBody.

Q1. The power does not turn on after pressing the dial.

A1. This can happen when the batteries are dead. Replace the batteries.

A2. This can happen when the batteries are not inserted correctly. Remove the batteries and make sure the electrodes are in the correct spots.

Q2. Weight is not measured and the screen displays a scrolling rectangle.

A1. Tap the footplate to turn on the device. Once 0.0 appears on the LCD screen step on the footplate and measure weight.

A2. This can happen when the batteries are not inserted correctly. Remove the batteries and make sure the electrodes are in the correct spots.

Q3. Weight is inaccurate.

A1. Tap the footplate to turn on the device. Once 0.0 appears on the LCD screen after 2-3 seconds, try again.

A2. The weight can be inaccurate if you use the device on carpet or a mattress. Place the device on a flat, hard surface.

VI. Frequently Asked Questions (FAQ)

If your question is not listed here, please contact InBody.

Q1. The InBody Test results vary. Why is there a difference in outcomes?

A. If you are standing with incorrect posture, outcomes will vary. Make sure your hands and feet are come in contact with the electrodes properly. Maintain this posture until the Test is complete.
If you have dry hands and/or feet, clean them with an InBody Tissue before testing.
InBody recommends testing during the same time of day, under the same conditions for accuracy.

Q2. What is the normal range of visceral fat level?



A. Visceral fat level is InBody's method of level display which leveled cross section of visceral fat from 1 to 20. For adults, it is normal if visceral fat level is below 10.
The lower the visceral fat level, the better.

Q3. What is the standard range of body fat percentage?

Gender	Low	Standard	High
Man	below 10%	10 - 20%	over 20%
Woman	below 18%	18 - 28%	over 28%

(Adults over 18)

Q4. What does my InBody Ranking mean?

A. Your InBody Ranking is based off a formula that compares your weight, muscle mass, and body fat mass. A person with a high body fat percentage would have a lower score than a person with a lower body fat percentage. Lose body fat mass to see your ranking increase.

Q5. What if the user does not know his or her height?

A. Height is important for obtaining accurate InBody Test results. Measure the user on a stadiometer for best results.

Q6. If the user's thighs or armpits touch, would that affect the test results?

A. Yes. If the user's thighs or armpits touch, have him or her wear a light short sleeve shirt and shorts to obtain more accurate results.

Q7. How do you make the results stay on the screen longer?

A. InBody Test results are shown on the LCD screen for 100 seconds. If you want to see it for a longer period of time, turn the dial.

VII. Specifications

Bioelectrical Impedance (BIA) Measurement Items	Bioelectrical Impedance(Z) : 10 Impedance measurements are taken by using two(2) different frequencies (20kHz, 100kHz) in each of the five (5) segments (right arm, left arm, body, right leg, left leg)
Electrode Method	Tetrapolar 8-Point Tactile Electrode Methods
Testing Method	Direct Segmental Multi-frequency Bioelectrical Impedance Analysis Method, DSM-BIA type
Body Composition Calculation Method	No Empirical Estimation
Outputs (LCD Screen)	Weight, Percent Body Fat, Muscle Mass, Visceral Fat Level
Applied Rating Current	100㎂
Power Consumption	DC 6V(1.5V AA battery 4 EA)
Display Type	Customized LCD
Dimension	310.3 (W) × 356.4 (L) × 58.3 (H) : mm
Weight	2.7 kg
Testing Time	Within 8 seconds after measuring impedance
Operation Environment	10 - 40°C, 30 - 75%RH, 70 - 106kPa
Storage Environment	-20 - 70°C, 10 - 80%RH, 50 - 106kPa (No condensation)
Testing Weight Range	10 - 150 ㎏
Height Range	50 - 300 ㎝

* Specifications may change without prior notice.

FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

- If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

* This product complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This product may not cause harmful interference, and (2) this product must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

ANATEL

Este equipamento nao tem direito a protecao contra interferencia prejudicial e nao pode causar interferencia em sistemas devidamente autorizados.

Product Warranty

Name of Product : InBody H20N

Product No : _____

Date of Purchase : _____

Place of Purchase : _____

This product warranty gives an assurance for the InBody product as below:

1. This product undergoes a strict review process to ensure quality control
2. The warranty period of this product follows the warranty period policy of the manufacturer.
3. If the product malfunctions under normal use, InBody will repair it, free of charge during the warranty period.
4. The warranty will be voided and repair services will be offered at cost under the following circumstances:
   - Failure and/or damage caused by mishandling.
   - Failure and/or damage caused by not following the directions and precautions stated in the User's Manual.
   - Failure and/or damage caused by a natural disaster.
   - Failure and/or damage caused by a power malfunction.
5. The warranty will be voided if:
   - The InBody was disassembled by unauthorized personnel.
   - The InBody was repaired by unauthorized personnel.
6. Services are available at a cost after the warranty period. Contact InBody.

InBody

InBody

©2021 InBody Co., Ltd. All rights Reserved.

Reproduction, adaptation, or translation of this manual is prohibited without prior written consent from InBody Co., Ltd under the copyright laws. This manual might have typographical errors, and its content can be changed without prior notice. InBody Co., Ltd. shall not be liable for any errors, incidental, or consequential damages that occurred by not complying with the contents of the Users' Manual.

InBody HQ [KOREA]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669 Customer Center: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [USA]
Biospace Inc. dba InBody
13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX : +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com/ E-mail: info.us@inbody.com

InBody Japan [JAPAN]
InBody Japan Inc.
Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 Japan
TEL: +81-3-5875-5780 FAX : +81-3-5875-5781
Website: www.inbody.co.jp E-mail: inbody@inbody.co.jp

InBody China [CHINA]
Biospace China Co., Ltd.
903, 904, XingDiPlaza, No.1698 YiShanRoad, Shanghai 201103 China
TEL: +86-21-64439705 FAX : +86-21-64439706
Website: inbodychina.com E-mail: info@inbodychina.com

InBody India [INDIA]
InBody India Pvt.Ltd.
Unit No. G-B 10, Ground Floor, Art Guild House, Phoenix Market City,
L.B.S. Marg, Kurla (West), Mumbai 400070 India
TEL : +91 22-6223-1911
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

InBody Europe [EU]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Asia [ASIA]
InBody Asia Sdn. Bhd.
Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara
Kuala Lumpur, WP KL 60000 Malaysia
TEL : +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790
Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

InBody H20N

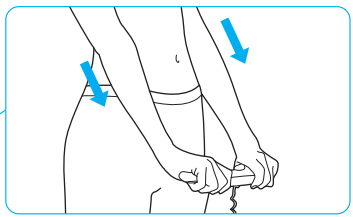
Handleiding

Dutch

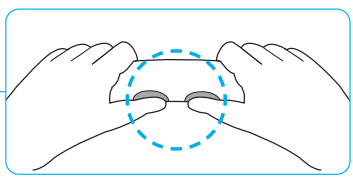
* Disclaimer: Dit apparaat is geen medisch hulpmiddel. Het kan de aanwezigheid van een ziekte of aandoening niet bepalen. Onderzoek van een medische professional is vereist voor een diagnose.

InBody Meethouding

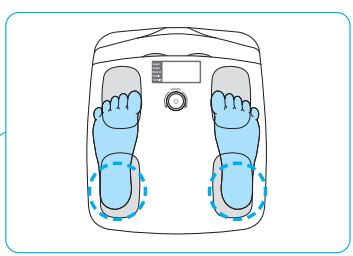




Strek uw armen.
Vermijd contact met uw romp.



Plaats uw duimen op de elektroden
aan de voorzijde van het handvat.



Plaats uw hielen op de achterste
elektroden en laat de rest van uw
voeten naar voren wijzen.

Inhoud

I. Voorzorgsmaatregelen 34

II. Productonderdelen en installatie-instructies

A. Productonderdelen 35

B. InBody App installeren 36

C. InBody H20N koppelen met de InBody App 38

III. Gewichtsmeting 40

IV. InBody Meting

A. Voorzorgsmaatregelen 41

B. Meethouding 42

C. Meetinstructies 43

D. Uitleg van de InBody Meetresultaten 47

V. Problemen oplossen

A. Foutmelding 48

B. Eenvoudige problemen oplossen 49

VI. Veel gestelde vragen (FAQ) 50

VII. Specificaties 52

Productgarantie

I. Voorzorgsmaatregelen

Houd rekening met:

1. Mensen met medische apparaten, inclusief medische implantaten of een bewakingsmonitor, zoals een pacemaker, mogen de InBody niet gebruiken. InBody Co., Ltd. is niet aansprakelijk voor incidentele schade of gevolgschade die optreedt.

2. Plaats de InBody op een vlakke en trillingsvrije vloer. Indien u de InBody op een ongelijke vloer plaatst, zoals een tapijt of een matras, kan dit tot onjuiste metingen leiden. Voor langdurige opslag plaatst u de InBody op een vlak oppervlak en haalt u de batterijen eruit.

3. Houd uw InBody-apparaat tijdens het meten uit de buurt van andere elektronica. Dit kan afwijkingen in de resultaten veroorzaken

4. Desinfecteer het apparaat met een zachte doek of een doekje met ethylalcohol nadat een persoon met een besmettelijke ziekte of infectie op de InBody heeft gestaan.

5. Extreme hoge of lage temperaturen, vochtigheid en druk kunnen de nauwkeurigheid van de InBody beïnvloeden.

6. Houd voedsel, dranken en andere vloeistoffen uit de buurt van uw InBody-apparaat.

7. Demonteer de InBody niet. Dit kan elektrische schokken of schade, productstoringen en andere fouten veroorzaken. InBody Co., Ltd. is niet aansprakelijk voor incidentele of daaruit volgende verwondingen of schade aan het product.

8. Gebruik dit product niet voor andere doeleinden dan analyse van de lichaamssamenstelling of gewichtsmeting.

9. Indien het u niet lukt om de meting alleen uit te voeren omdat u de juiste meethouding niet kunt handhaven, vraag dan om hulp. Help kinderen tijdens de meting de juiste houding te handhaven.

10. Gebruik de orginele verpakking bij het verplaatsen van uw InBody. Voer afval af volgense de wet- en regelgeving afval.

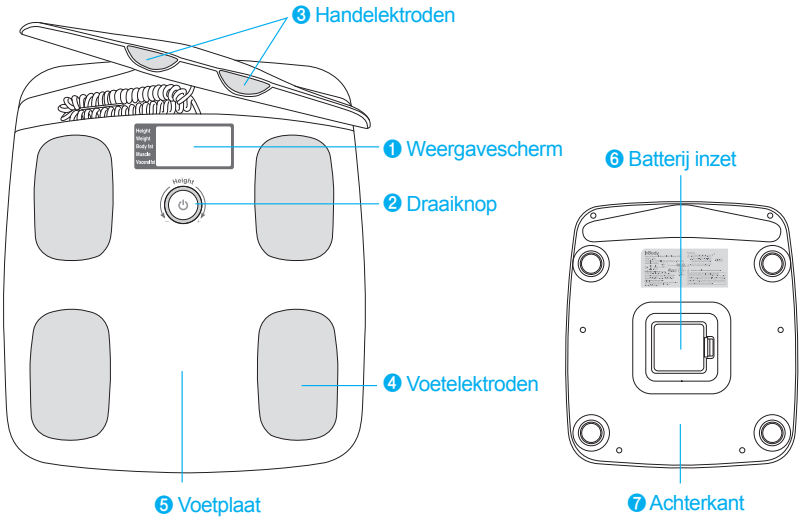
11. Alleen getrainde InBody-serviceteamleden kunnen InBody-apparaten repareren. Als uw apparaten gerepareerd moeten worden, neem dan contact op met InBody.

II. Productonderdelen

A. Productonderdelen

Productonderdelen: InBody H20N, gebruikershandleiding, AA-batterij (4 stuks)

DU



❶ Weergavescherm: Geeft resultaten op het scherm weer.

❷ Draaiknop: Gebruik om AAN / UIT te zetten, lengte in te voeren en resultaten te bekijken.

❸ Handelektroden: De gebruiker houdt het handvat vast met de duimen op de handelektroden en de vingers om het handvat heen gevouwen.

❹ Voetelektroden: De gebruiker staat op het apparaat en plaatst de hielen op de achterste elektroden.

❺ Voetplaat: Meet het gewicht van de gebruiker.

❻ Batterij inzet: De InBody H20N werkt op 4 AA-batterijen. Open het klepje om de batterijen in het apparaat te plaatsen.

❼ Achterkant: Open of demonteer uw apparaat niet zelf en probeer niet zelf uw apparaat te repareren.

II. Productonderdelen en installatie-instructies

B. InBody App installeren

❶ Download en installeer de InBody App uit de Apple Store of Google Play Store voordat u gaat meten. (voor iOS 8, Andriod 5.0)
of
Scan de QR-code hieronder. Schakel voor een Android-telefoon NFC (lezen / schrijven) in en tik op het NFC-merkteken om automatisch naar de downloadpagina van de app te gaan.

❷ Zodra de download is voltooid, opent u de InBody App en registreert u zich als een nieuwe gebruiker.





Houd Bluetooth ingeschakeld om de InBody H20N te gebruiken.

II. Productonderdelen en installatie-instructies

C. InBody H20N koppelen met de InBody App











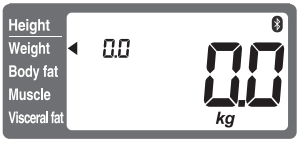


* De InBody H20N verzendt automatisch gegevens naar de InBody App zodra de synchronisatie is voltooid.

III. Gewichtsmeting

Om alleen het gewicht te meten

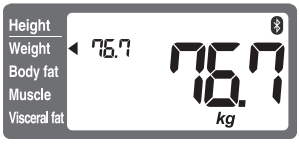
❶ Tik op de voetplaat om de weegfunctie aan te zetten en stap op de voetplaat wanneer 0.0 op het scherm wordt weergegeven.





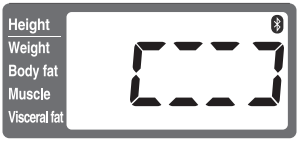
❷ Een "piep" geeft aan wanneer de meting is voltooid.

De InBody wordt automatisch uitgeschakeld wanneeru van de voetplaat afstapt.



*** Nullpunkteinstelling**

Wanneer het apparaat word! gekalibreerd, verschijnt er een scrollende rechthoek op het scherm



⚠ Wanneer u direct na het meten van het gewicht een meeting met de InBody H20N wilt uitvoeren, draait u aan de draaiknop en vult u uw lichaamslengte in. Vervolgens pakt u de handelektroden vast en neemt u de juiste meethouding aan om de InBody meting uit te voeren.

IV. InBody meting

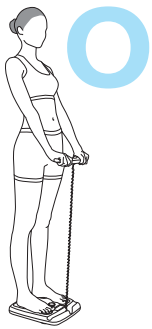
A.Voorzorgsmaatregelen

❶ Voer de meting uit op nuchtere maag. Meet niet direct na het eten.
❷ Meet 's ochtends, indien mogelijk.
❸ Meet na het toiletbezoek.
❹ Meet vóór het sporten.
❺ Meet voordat u gaat douchen, baden of voor een bezoek aan de sauna.
❻ Sta ongeveer 5 minuten rechtop voordat u een meting doet.

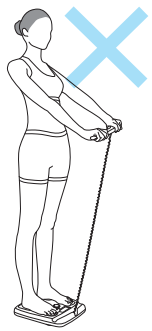
IV. InBody meting

B. Meethouding

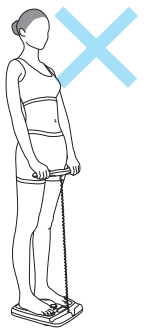
Armen en benen raken elkaar niet



Armen zijn le hoog



Armen zijn le laag

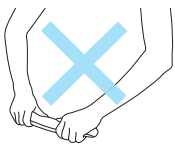


'Zorg ervoor dat uw armen uw romp niet raken en zorg ervoor dat uw armen van uw lichaam zijn gestrekt. Draag lichte kleding met mouwen.

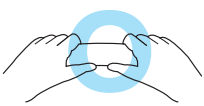
Armen zijn gestrekt



Armen zijn gebogen



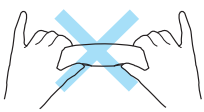
I Houd de handelektroden vast en strek uw armen uit



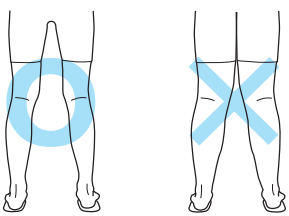
Leg uw duimen op de ovalen elektroden en houd het handvat vast.



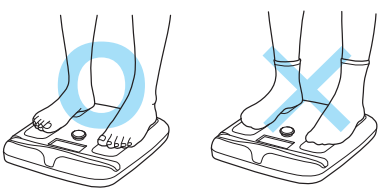
Zorg ervoor dat uw linker- en rechterhand elkaar niet raken.



Zorg ervoor dat alle vingers de elektroden aanraken.



Laa! uw dijbenen elkaar niet raken. Indien uw dijbenen elkaar raken, draag dan een (korte) broek.

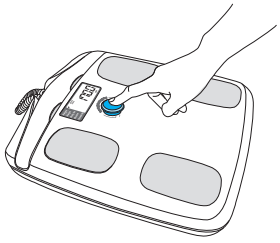


Stap blootvoets op het apparaat en plaats uw hielen op de achterste elektroden. Laat uw voeten elkaar niet raken. Indien u een lange broek draagt, zorg er dan voor dat de randen van de broek niet klem zitten tussen de voetelektroden en uw voeten.

DU

C. Meetinstructies

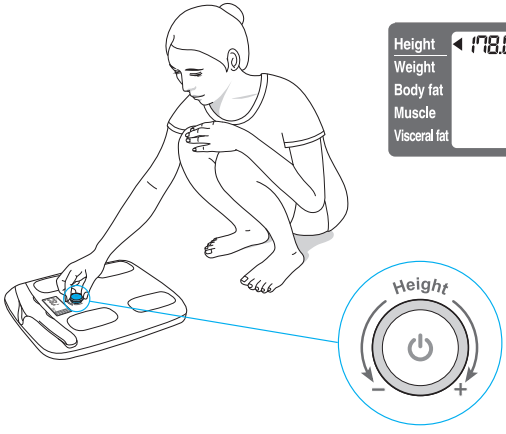
❶ Inschakelen: druk op de draaiknop om de InBody aan te zetten.





❷ Invoeren lichaamslengte: druk op de draaiknop om de lichaamslengte in te voeren.

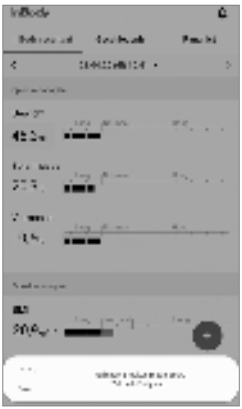
Wanneer de InBody aan staat, wordt de lichaamslengte van de vorige gebruiker weergegeven.



⚠ Let op dat u niet op de voetplaat drukt wanneer u aan de draaiknop draait.

IV. InBody Meting

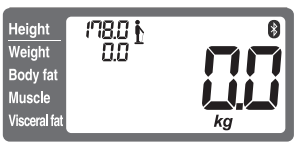
❸ Start de InBody App: Na het opstarten van de App drukt u op het wijzerplaaticoon aan de onderkant van het hoofdscherm.

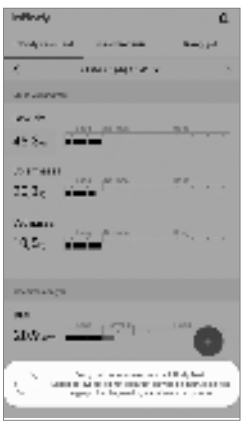






Stap op de InBody H20N om de meting te starten.





❹ Gewichtsmeting en InBody meting: stap blootsvoets op de voetplaat en ga staan zoals beschreven in de onderstaande afbeelding.

Nadat de gewichtsmeting is voltooid, hoort u een piep. Neem de juiste houding aan: houd de handelektroden vast zoals eerder beschreven. De InBody meting gaat van start. De meting duurt ongeveer 10 seconden. Zodra "End" op het scherm verschijnt en LI "gerinkel" hoort, stapt LI van de voetplaat.



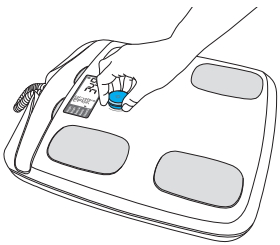


⚠ Indien de handpa|men en / of voetzo|en van een gebruiker droog zijn of eelt hebbe kan dit mogelijk de meting beinvloeden. Gebruik een InBody Tissue om uw handen en voeten af le vegen voor nauwkeurigere resultaten.

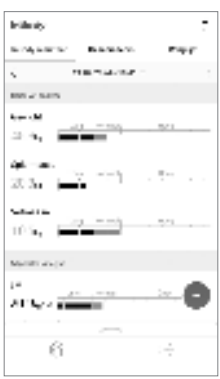
IV. InBody Meting

❺ Bekijk Meetresultaten

• Automatische synchronisatie van de gegevens vindt plaats tussen de InBody H20N en de InBody App.



• Wanneer gekoppeld met de App: Gegevens worden automatisch gesynchroniseerd tussen de InBody H20N en de InBody App.



D. Uitleg van de InBody Meetresultaten

Vetmassa en spiermassa veranderen door voeding en beweging.

- **Gewicht** : Totaal lichaamsgewicht.
  Gewicht is de totale massa van het menselijk lichaam.

- **Vetpercentage**: Totale vetmassa gedeeld door het totale lichaamsgewicht.
  Het vetpercentage van een persoon is de totale vetmassa gedeeld door het gewicht van de persoon. Het bestaat uit essentieel lichaamsvet en overtollig lichaamsvet. Ondanks dat het gewicht gelijk kan blijven, kan het vetpercentage of de spiermassa verschillen. Daarom is het vetpercentage een essentieel item voor het vaststellen van obesitas. De normaalwaarden van het vetpercentage voor mannen bedragen 10-20% en voor vrouwen 18-28% . De normaalwaarden van het vetpercentage voor kinderen onder de 18 jaar is afhankelijk van het geslacht en de lengte.

- **Spiermassa** : Skeletspiermassa
  De skeletspiermassa vertegenwoordigt het merendeel van het spierweefsel. Het zijn de spieren die via pezen verbonden zijn met de botten waardoor aanspanning van deze spieren beweging van het skelet kan veroorzaken. De skeletspiermassa wordt aangestuurd door het somatische zenuwstelsel en is onderhevig aan vrijwillige aansturing. Het zijn de skeletspieren die het meest worden beïnvloed door fysieke activiteit.

- **Visceraal Vet** : Vet rond belangrijke organen
  Vet rond de organen wordt weergegeven in niveaus tussen de 1 en 20. Mensen met een visceraal vet niveau boven de 10 worden als ongezond beschouwd en lopen een hoger risico op ziekten zoals hartziekten, kanker en slaapapneu.

V. Problemen oplossen

A. Foutmelding

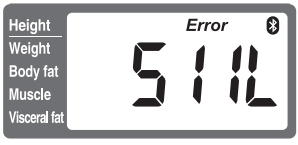
De InBody geeft een foutmelding weer op het LCD-scherm indien er een storing optreedt.

❶ Foutmeldingen veroorzaakt door onjuiste meethouding

Indien de volgende foutmelding verschijnt, controleer dan uw meethouding en probeer het opnieuw.









❷ Foutmeldingen veroorzaakt door een interne storing van de InBody H20N

Als de volgende foutmeldingen verschijnen, neem dan contact op met InBody.





B. Eenvoudige problemen oplossen

Indien het probleem zich blijft voordoen, neem dan contact met ons op via info.eu@inbody.com voor hulp.

Q1. De InBody gaat niet aan nadat ik op de draaiknop heb gedrukt.

A1. Dit kan gebeuren als de batterijen leeg zijn. Vervang de batterijen.

A2. Dit kan geburen wanneer de batterijen niet correct zijn geplaatst. Verwijder de batterijen en zorg ervoor dat de elektroden van de batterijen op de juiste plaats zitten.

Q2. Gewicht wordt niet gemeten en het scherm geeft een scrollende rechthoek weer.

A1. Tik op de voetplaat om het apparaat in te schakelen. Zodra 0,0 op het LCD-scherm verschijnt, gaat u op de voetplaat staan en meet u het gewicht.

A2. Dit kan gebeuren wanneer de batterijen niet correct zijn geplaatst. Verwijder de batterijen en zorg ervoor dat de elektroden van de batterijen op de juiste plaats zitten.

Q3. Gewicht is onnauwkeurig.

A1. Tik op de voetplaat om het apparaat in te schakelen. Zodra na 2-3 seconden 0,0 op het LCD-scherm verschijnt, probeer de meting dan opnieuw.

A2. Het gewicht kan onnauwkeurig zijn indien u het apparaat op tapijt of een matras gebruikt. Plaats het apparaat op een vlak, hard oppervlak.

VI. Veel gestelde vragen(FAQ)

Indien uw vraag hier niet tussen staat, neem dan contact met ons op via info.eu@inbody.com voor hulp.

Q1. De resultaten van de In Body meting variëren. Waarom is er een verschil in uitkomsten?

A. Indien u in de verkeerde houding staat, kunnen de uitkomsten variëren. Zorg ervoor dat uw handen en voeten goed contact maken met de elektroden. Houd deze houding aan totdat de test is voltooid. Indien u droge handen en/of voeten heeft, maak deze dan schoon met een InBody Tissue voordat u gaat meten. InBody raadt aan te meten op hetzelfde tijdstip van de dag en onder dezelfde omstandigheden voor nauwkeurige resultaten.

Q2. Wat is de normaalwaarde van het visceraal vetniveau?

A. Het visceraal vetniveau van InBody representeert het vetgebied rondom de organen middels een schaal van 1 tot 20. Voor volwassenen is het streven om een visceraal vetniveau lager dan 10 te handhaven.
Hoe lager het visceraal vetgehalte, hoe beter.

Q3. Wat zijn de normaalwaarden van het vetpercentage?

Geslacht	Laag	Normaal	Hoog
Man	onder10%	10 - 20%	meer dan 20%
Vrouw	onder 18%	18 - 28%	meer dan 28%

(Volwassenen ouder dan 18)

Q4. Wat betekent mijn InBody Ranglijst?

A. Uw positie op de InBody Ranglijst is gebaseerd op een formule die uw gewicht, spiermassa en vetmassa vergelijkt. Een persoon met een hoog vetpercentage heeft een lagere score dan een persoon met een lager vetpercentage. Verlies vetmassa om uw positie te zien stijgen.

Q5. Wat als de gebruiker zijn lengte niet weet?

A. Lengte is belangrijk voor het verkrijgen van nauwkeurige InBody resultaten. Meet de lichaamslengte met een stadiometer.

Q6. Indien de dijbenen elkaar of de armen de zijkanten van het lichaam aanraken, heeft dat dan invloed op de meetresultaten?

A. Ja. Indien de dijbenen elkaar raken of de armen de zijkanten van het lichaam aanraken, is het advies een korte broek dan wel een t-shirt te dragen voor nauwkeurigere resultaten.

Q7. Hoe zorg je ervoor dat de resultaten langer op het scherm blijven staan?

A. InBody meetresultaten worden 100 seconden op het LCD-scherm weergegeven. Indien u deze voor een langere periode wilt zien, draai dan aan de draaiknop.

VII. Specificaties

Bio-elektrische impendatieanalyse (BIA) meetitems	Bio-elektrische impedantie (Z) : 10 impedantiemetingen worden uitgevoerd met 2 verschillende frequenties (20 kHz, 100 kHz) middels Direct Segmentale Multi-Frequentie Bio-elektrische Impedantie Analyse Methode (DSM-BIA)
Elektrodenmethode	Tetrapolar 8-Punts Elektrodensysteem
Meetmethode	Direct Segmentale Multi-frequentie Bio-elektrische Impedantieanalyse methode (DSM-BIA)
Lichaamssamenstelling Berekeningsmethode	Geen empirische schattingen op basis van leeftijd, geslacht of etniciteit
Uitkomsten (LCD-scherm)	Gewicht, lichaamsvet (vetpercentage), spieren (skeletspiermassa), VVN (Visceraal Vetniveau)
Toegepaste stroomsterkte	100㎂
Stroomverbruik	DC 6V (1.5 V AA-batterij 4 stuks)
Schermtype	LCD op maat
Afmeting	310.3 (B) x 356.4 (L) x 58.3 (H): mm
Gewicht	2.7 kg
Totale meettijd	8 seconden
Gebruiksomgeving	50 ~ 104 °F, 30 ~ 75% RH, 70 ~ 106 kPa
Opslagomgeving	-4 ~ 158 °F, 10 ~ 80% RH, 50 ~ 106 kPa (geen condensatie)
Gewichtsbereik	10 ~ 150 kg
Lengtebereik	50 ~ 300 cm

* Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.



FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC statement

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een digitaal apparaat van klasse B, overeenkomstig deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn bedoeld om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, kan dit schadelijke interferentie veroorzaken in radiocommunicatie.

Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen interferentie zal optreden. Als dit apparaat schadelijke storing veroorzaakt aan radio- of televisieontvangst, hetgeen kan worden vastgesteld door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangemoedigd te proberen de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen te treffen:

- Heroriëntatie of verplaatsing van de ontvangstantenne.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact van een andere groep dan die waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de dealer of een ervaren radio/tv-technicus voor hulp.

Dit product voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit product mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit product moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.



Questo prodotto non è diretto alla protezione contro le interferenze pregiudiziali e non può causare interferenze nei sistemi debitamente autorizzati.

Produktgarantie

Naam van product : InBody H20N

Product Nummer : _____

Aankoopdatum : _____

Plaats van aankoop : _____

Deze productgarantie geeft een garantie voor het InBody-product, zoals hieronder beschreven:

1. Dit product ondergaat een streng beoordelingsproces om kwaliteit te garanderen
2. De garantieperiode van dit product volgt het garantieperiode-beleid van de fabrikant.
3. Indien het product bij normaal gebruik defect raakt, zal InBody het gedurende de garantieperiode kosteloos repareren.
4. De garantie vervalt en reparatiediensten worden onder de volgende omstandigheden tegen kostprijs aangeboden:
   - Storingen en / of schade veroorzaakt door verkeerd gebruik.
   - Storingen en / of schade veroorzaakt door het niet opvolgen van de instructies en voorzorgsmaatregelen vermeld in de gebruikershandleiding
   - Storingen en / of schade veroorzaakt door een natuurramp.
   - Storing en / of schade veroorzaakt door stroomstoring.
5. De garantie vervalt indien:
   - De InBody is gedemonteerd door niet-geautoriseerde personen.
   - De InBody is gerepareerd door niet-geautoriseerde personen.
6. Services zijn beschikbaar tegen betaling na de garantieperiode.

InBody

InBody

©2021 InBody Co., Ltd. Alle rechten voorbehouden.

Reproductie, aanpassing of vertaling van deze handleiding is verboden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van InBody Co, Ltd onder de copyrightwetten. Deze handleiding kan typografische fouten bevatten en de inhoud kan zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. InBody Co., Ltd. is niet aansprakelijk voor fouten, incidentele schade of gevolgschade die is ontstaan door het niet naleven van de inhoud van de gebruikershandleiding.

InBody HQ [KOREA]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669 Customer Center: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [USA]
Biospace Inc. dba InBody
13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX : +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com/ E-mail: info.us@inbody.com

InBody Japan [JAPAN]
InBody Japan Inc.
Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 Japan
TEL: +81-3-5875-5780 FAX : +81-3-5875-5781
Website: www.inbody.co.jp E-mail: inbody@inbody.co.jp

InBody China [CHINA]
Biospace China Co., Ltd.
903, 904, XingDiPlaza, No.1698 YiShanRoad, Shanghai 201103 China
TEL: +86-21-64439705 FAX : +86-21-64439706
Website: inbodychina.com E-mail: info@inbodychina.com

InBody India [INDIA]
InBody India Pvt.Ltd.
Unit No. G-B 10, Ground Floor, Art Guild House, Phoenix Market City,
L.B.S. Marg, Kurla (West), Mumbai 400070 India
TEL : +91 22-6223-1911
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

InBody Europe [EU]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Asia [ASIA]
InBody Asia Sdn. Bhd.
Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara
Kuala Lumpur, WP KL 60000 Malaysia
TEL : +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790
Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

InBody H20N

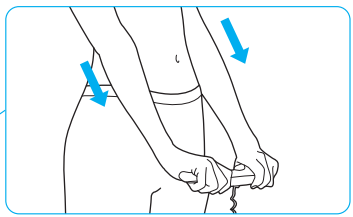
Bedienungsanleitung

Deutsch

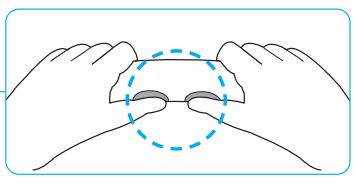
• Haftungsausschluss: Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Es kann das Vorhandensein einer Erkrankung nicht feststellen. Für die Diagnose, ist die Untersuchung eines Arztes erforderlich.

InBody-Messhaltung

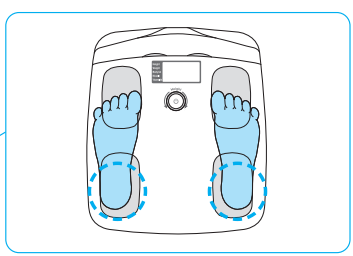




Strecken Sie Ihre Arme aus.
Vermeiden Sie den Kontakt mit
Ihrer Taille.



Legen Sie Ihre Daumen auf
die runden Elektroden.



Stellen Sie Ihre Fersen auf die
hinteren Fußelektroden.

Inhoud

I. Vorsichtsmaßnahmen 62

II. Produktkomponenten und Einrichtungsanweisungen

A. Produktkomponenten 63

B. Installation der InBody App 64

C. Koppeln der InBody DIAL mit der InBody App 66

III. Gewichtsmessung 68

IV. InBody-Messung

A. Vorsichtsmaßnahmen 69

B. Messhaltung 70

C. Messanweisungen 71

D. Erklärung der Messparameter 75

V. Fehlerbehebung

A. Fehlermeldung 76

B. Behebung einfacher Probleme 77

VI. Häufig gestellte Fragen (FAQ) 78

VII. Technische Daten 80

Produktgarantie

I. Vorsichtsmaßnahmen

Bitte beachten Sie:

1. Personen mit medizinischen Implantaten, wie Herzschrittmachern, oder lebenswichtigen unterstützenden Geräten, wie Patientenüberwachungssysteme, dürfen dieses Gerät nicht verwenden. InBody Co., Ltd. haftet nicht für Neben- oder Folgeschäden.

2. Stellen Sie Ihr InBody-Gerät auf eine ebene Fläche. Wenn Sie Ihr InBody-Gerät auf einen unebenen Boden wie einen Teppich oder eine Matte stellen, kann dies zu verfälschten Messergebnissen führen. Entfernen Sie zur Langzeitlagerung den Akku oder die. Batterien und legen Sie diese auf eine ebene Fläche.

3. Halten Sie Ihr InBody-Gerät während der InBody-Messung von anderen elektronischen Geräten fern, da dies zu Messfehlern führen kann.

4. Übermäßig hohe oder niedrige Temperaturen, Luftfeuchtigkeit und Druck können die Genauigkeit des InBodys beeinträchtigen.

5. Halten Sie Lebensmittel, Getränke und andere Flüssigkeiten von Ihrem InBody-Gerät fern.

6. Zerlegen Sie das InBody-Gerät nicht. Dies kann zu Stromschlägen, Beschädigungen oder Fehlfunktionen des Produktes und anderen Fehlern führen. Alle Eingriffe, außer den bestimmungsgemäßen und in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Vorgängen führen zum Gewährleistungs- und Haftungsausschluss. Die InBody Co., Ltd haftet nicht für Fehler, Schäden oder Folgeschäden, die durch die Nichtbeachtung der Inhalte dieser Bedienungsanleitung verursacht werden.

7. Verwenden Sie dieses Produkt nicht für andere Zwecke als zur Analyse der Körperzusammensetzung oder zur Gewichtsmessung.

8. Wenn Sie nicht die richtige Messhaltung beibehalten können, um die InBody-Messung alleine durchzuführen, bitten Sie einen Helfer um Unterstützung. Helfen Sie Kindern während der Messung, die richtige Haltung beizubehalten.

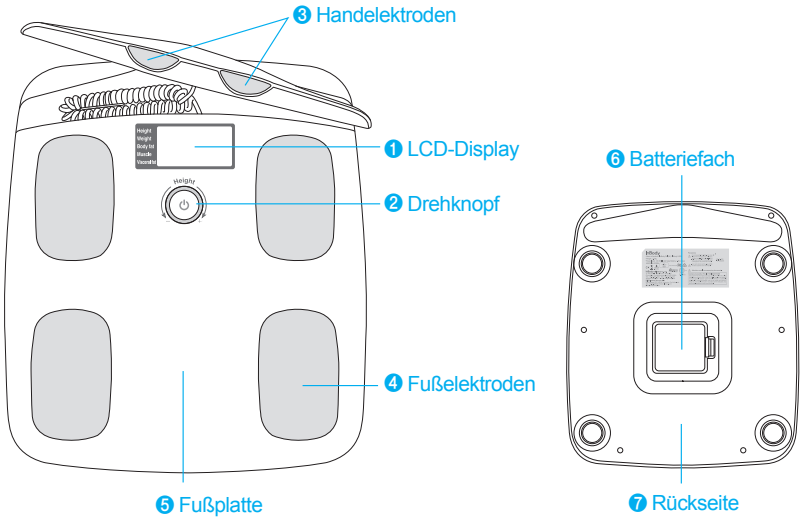
9. Verwenden Sie das mit dem Produkt gelieferte Verpackungsmaterial, wenn Sie Ihren InBody transportieren. Entsorgen Sie Abfälle gemäß den gesetzlichen Bestimmungen.

10. Nur Fachpersonal des InBody-Serviceteams kann InBody-Geräte reparieren. Wenn Ihr Gerät reparaturbedürftig ist, kontaktieren Sie uns bitte über https://de.inbody.com

II. Produktkomponenten und Einrichtungsanweisungen

A. Produktkomponenten

Produktkomponenten: InBody H20N, Bedienungsanleitung, AA-Batterie (4)



❶ LCD-Display : Zeigt die Messergebnisse an.

❷ Drehknopf : Zum Ein- und Ausschalten, zur Eingabe der Größe und zur Überprüfung der Ergebnisse.

❸ Handelektroden : Werden während der Messung vom Benutzer gehalten.

❹ Fußelektroden : Der Benutzer steht auf dem Gerät und stellt die Fersen auf hinteren e Elektroden.

❺ Fußplatte : Misst das Gewicht des Benutzers.

❻ Batteriefach: Der InBody H20N wird mit 4 AA-Batterien betrieben. Öffnen Sie die Abdeckung, um die Batterien in das Batteriefach einzulegen.

❼ Rückseite : Öffnen oder zerlegen Sie das Gerät nicht und versuchen Sie nicht Ihr Gerät selbst zu reparieren.

II. Produktkomponenten und Einrichtungsanweisungen

B. Installation der InBody App

❶ Laden Sie die InBody App vor der ersten Messung aus dem iPhone App Store (ab iOS 8) oder Google Play Store (ab Andriod 5.0) herunter und installieren Sie diese.
Oder
Scannen Sie den QR-Code auf dieser Seite. Aktivieren Sie bei einem Andriod-Telefon NFC (Lesen / Schreiben) und tippen Sie auf die NFC-Markierung, um automatisch zur App-Download-Seite zu gelangen.



❷ Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die InBody App und registrieren Sie sich als neuen Benutzer.





Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone, um die InBody H20N zu verwenden.

II. Produktkomponenten und Einrichtungsanweisungen

C. Koppeln der InBody DIAL mit der InBody App







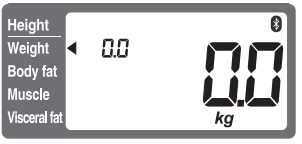


* Die InBody H20N überträgt die Daten nach dem Abschluss der Synchronisierung automatisch in die InBody App.

III.Gewichtsmessung

Um nur das Gewicht zu messen,

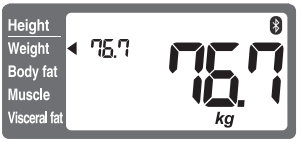
❶ Tippen Sie auf die Fußplatte, um die Wiegefunktion einzuschalten und betreten Sie die Fußplatte, wenn 0.0 auf dem Bildschirm angezeigt wird.





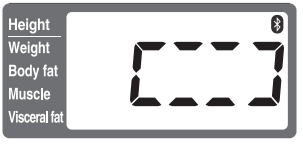
❷ Ein "Piepton" zeigt an, wann die Messung abgeschlossen ist.

Die Stromversorgung wird automatisch ausgeschaltet, sobald Sie von der Fußplatte absteigen.



*** Nullpunkteinstellung**

Während der Kalibrierung des Geräts wird ein Rechteck auf dem Bildschirm angezeigt.



⚠ Wenn Sie sofort nach der Gewichtsmessung eine Messung machen wollen, geben Sie anhand des Drehknopfes die Körpergröße ein. Halten Sie dann die Handelektroden und stehen Sie in der richtigen Messhaltung, um die InBody-Messung durchzuführen.

IV. InBody-Messung

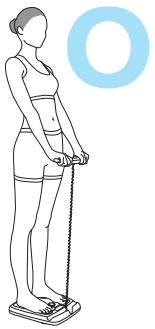
A.Vorsichtsmaßnahmen

❶ Essen Sie nicht unmittelbar vor der InBody-Messung.
❷ Führen Sie wenn möglich die Messung morgens durch.
❸ Führen Sie die Messung nach dem Toilettengang durch.
❹ Führen Sie die Messung vor dem Training durch.
❺ Führen Sie die Messung vor dem Duschen, Baden oder Saunagang durch.
❻ Stehen Sie vor der Messung ca. 5 Minuten still.

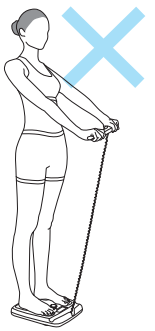
IV. InBody-Messung

B. Messhaltung

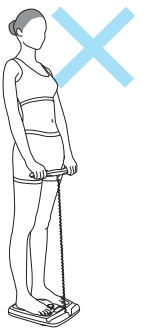
Arme und Beine berühren sich nicht



Arme zu hoch



Arme zu niedrig

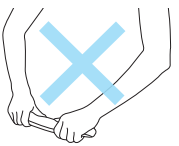


Ihre Arme dürfen den Rumpf nicht berühren. Stellen Sie sicher, dass Ihre Arme ausgestreckt sind. Tragen Sie leichte Kleidung mit Ärmeln, um direkten Hautkontakt zu vermeiden.

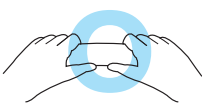
Arme sind ausgestreckt



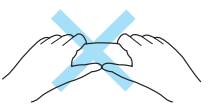
Arme sind gebeugt



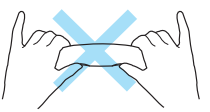
Halten Sie die Handelektroden und strecken Sie Ihre Arme aus.



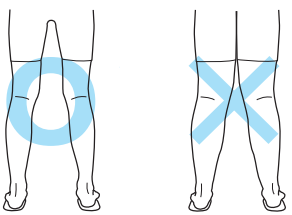
Legen Sie Ihre Daumen auf die runden Elektroden und halten Sie diese fest.



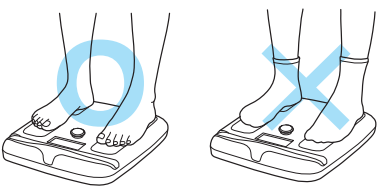
Ihre linke und rechte Hand sollten einander nicht berühren.



Stellen Sie sicher, dass alle Finger die Elektroden berühren.



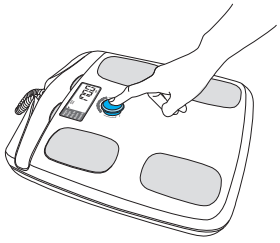
Stellen Sie sicher, dass Ihre Oberschenkel sich nicht berühren. Sollten sich Ihre Oberschenkel berühren, tragen Sie Shorts oder eine lange Hose.



Stellen Sie Ihre Fersen auf die hinteren Fußelektroden und stellen Sie sich barfuß auf das Gerät. Die Füße sollten sich nicht berühren. Wenn Sie lange Hosen tragen, stellen Sie sicher, dass das Hosenende nicht zwischen den Fußelektroden und Ihren Füßen ist.

C. Messanweisungen

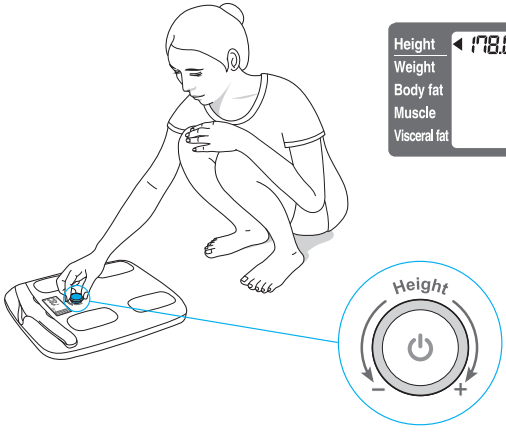
❶ Einschalten: Drücken Sie den Drehknopf, um das Gerät einzuschalten





❷ Körpergröße eingeben: Drehen Sie am Drehknopf, um die Körpergröße einzugeben

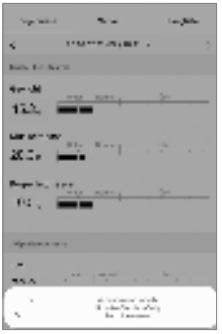
Wanneer de InBody aan staat, wordt de lichaamslengte van de vorige gebruiker weergegeven.



⚠ Achten Sie darauf, während der Eingabe nicht auf die Fußplatte zu drücken.

IV. InBody-Messung

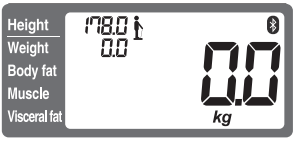
❸ Öffnen Sie die InBody App: Starten Sie die InBody-Messung über die InBody App

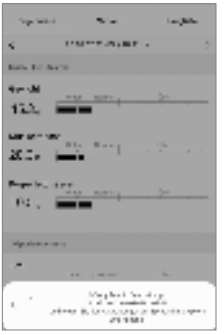






Stellen Sie sich auf die InBody H20N, um mit der InBody-Messung zu beginnen.





❹ Gewichtsmessung und InBody-Messung: Stellen Sie sich barfuß auf die Fußplatte und nehmen Sie die Messhaltung ein (siehe Schaubild).

Halten Sie die Handelektroden wie zuvor beschrieben. Nach Abschluss der Gewichtsmessung ertönt zweimal ein Piepton und die InBody-Messung wird gestartet. Die InBody-Messung dauert ca. 10 Sekunden und wird mit einem akustischen Signal beendet. Sobald "End" auf dem Bildschirm angezeigt wird, können Sie von der Fußplatte absteigen.



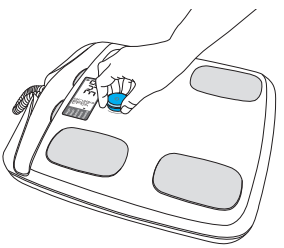


⚠ Wenn Ihre Handflächen und/oder Fußsohlen trocken oder verhornt sind, kann das die Messergebnisse beeinträchtigen. Befeuchten Sie Ihre Hände und Füße, um genauere Ergebnisse zu erzielen.

IV. InBody-Messung

❺ Überprüfen der Messergebnisse

• Wenn die InBody DIAL nicht mit der App verbunden ist:
Die Ausgaben werden nach Abschluss einer InBody-Messung für 100 Sekunden angezeigt. Wenn das Gerät innerhalb dieses Zeitrahmens nicht verwendet wird, schaltet es sich aus. Um das Gerät sofort nach der Verwendung auszuschalten, halten Sie den Drehknopf gedrückt.



• Wenn die InBody DIAL mit der App verbunden ist:
Die Daten werden automatisch zwischen der InBody H20N und der InBody App synchronisiert.



D. Erklärung der Messparameter

Körperfettmasse und Muskelmasse verändern sich durch Bewegung und Ernährung.

- **Körpergewicht** : Gesamtkörpermasse
  Das Körpergewicht ist die Gesamtmasse des menschlichen Körpers.

- **Körperfett in %**: Gesamtfettmasse/Gesamtkörpergewicht
  Der Körperfettanteil einer Person ist die Gesamtfettmasse geteilt durch die Gesamtkörpermasse der Person. Der Körperfettanteil besteht aus essenziellem Körperfett und Fetteinlagerungen. Im Vergleich zweier Personen mit gleichem Gesamtkörpergewicht, kann es zu unterschiedlichen Anteilen an Körperfett und Muskelmasse kommen. Deshalb ist die individuelle Betrachtung einer jeden Person sehr wichtig. Der Normalbereich liegt bei Männern zwischen 10% und 20% und bei Frauen zwischen 18% und 28%. Der Normalbereich des Körperfettes unterscheidet sich bei Kindern unter 18 Jahren nach Geschlecht und Körpergröße.

- **Muskelmasse** : Skelettmuskelmasse
  Die Skelettmuskulatur stellt den größten Teil des Muskelgewebes dar. Die Skelettmuskulatur beinhaltet alle Muskeln, welche über Sehnen mit den Knochen verbunden sind und zur Stabilisierung und Bewegung des Skeletts beitragen. Dieser Teil unserer Muskulatur wird größtenteils durch körperliche Aktivität beeinflusst.

- **Viszeralfett** : Fett um die Hauptorgane
  Das Viszeralfett wird in Werten zwischen 1 und 20 angegeben. Menschen mit einem Viszeralfett über 10 haben ein höheres Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Schlafapnoe.

V. Fehlerbehebung

A. Fehlermeldung

Die InBody DIAL H20N zeigt eine Fehlermeldung "Error" auf dem LCD-Display an, wenn eine Störung auftritt.

❶ Fehlermeldungen durch falsche Messhaltung

Wenn die folgenden Fehlermeldungen erscheinen, ziehen Sie die Socken oder Strümpfe nicht an. Überprüfen Sie Ihre Messhaltung und versuchen Sie es erneut.









❷ Fehlermeldungen, die durch interne Fehlfunktionen der InBody DIAL verursacht werden

Wenn die folgenden Fehlermeldungen erscheinen, wenden Sie sich bitte an InBody.





B. Lösen einfacher Probleme

Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an InBody.

F1. Das Gerät schaltet sich nach dem Drücken des Drehknopfes nicht ein.

A1. Dies kann passieren, wenn die Batterien leer sind. Tauschen Sie die Batterien aus.

A2. Dies kann passieren, wenn die Batterien nicht richtig eingelegt sind. Entfernen Sie die Batterien und legen sie diese korrekt ein.

F2. Das Gewicht wird nicht gemessen und auf dem Bildschirm wird ein scrollendes Rechteck angezeigt.

A1. Tippen Sie auf die Fußplatte, um das Gerät einzuschalten. Sobald "0.0" auf dem LCD-Display erscheint, treten Sie auf die Fußplatte und messen Sie Ihr Gewicht.

A2. Dies kann passieren, wenn die Batterien nicht richtig eingelegt sind. Nehmen Sie die Batterien heraus und stellen Sie sicher, dass die Elektroden an den richtigen Stellen sitzen.

F3. Das Gewicht ist ungenau.

A1. Tippen Sie auf die Fußplatte, um das Gerät einzuschalten. Sobald "0.0" auf dem LCD-Display erscheint, treten Sie auf die Fußplatte und messen Sie Ihr Gewicht.

A2. Das Gewicht kann ungenau sein, wenn Sie das Gerät auf einem Teppich verwenden. Stellen Sie das Gerät auf eine flache, harte Oberfläche.

VI. Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Wenn Ihre Frage hier nicht aufgeführt ist, wenden Sie sich bitte an InBody.

F1. Die Ergebnisse der InBody-Messungen variieren. Warum gibt es einen Unterschied bei den Messwerten?

A. Wenn Sie eine falsche Körperhaltung einnehmen, sind die Ergebnisse unterschiedlich.Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände und Füße richtig mit den Elektroden in Kontakt kommen. Behalten Sie diese Haltung bei, bis die Messung abgeschlossen ist. Wenn Sie trockene Hände und/oder Füße haben, befeuchten Sie diese vor der Messung mit einem InBody Elektrolyttuch. InBody empfiehlt, die Messung immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchzuführen, um die Genauigkeit zu gewährleisten.

F2. Was ist der Normalbereich des viszeralen Fettanteils?

A. Der viszerale Fettanteil wird in Levels von1 bis 20 eingeteilt .
Für Erwachsene ist es normal, wenn das viszerale Fettlevel unter10 liegt. Je niedriger das viszerale Fettlevel desto besser.



F3. Was ist der Standardbereich für den Körperfettanteil?

Geschlecht	Unter	Normal	Über
Mann	< 10%	10 - 20%	> 20%
Frau	< 18%	18 - 28%	> 28%

(Gilt für Personen über 18 Jahren)

F4. Was bedeutet das InBody-Ranking?

A. Ihr InBod-Ranking basiert auf einer Formel, die Ihr Gewicht, Ihre Muskelmasse und Ihre Körperfettmasse vergleicht. Eine Person mit einem hohen Körperfettanteil würde eine niedrigere Punktzahl haben als eine Person mit einem niedrigeren Körperfettanteil. Verlieren Sie Körperfettmasse, um Ihr Ranking zu verbessern.

F5. Was ist, wenn der Benutzer seine Körpergröße nicht kennt?

A. Die Körpergröße ist wichtig, um genaue InBody-Messergebnisse zu erhalten. Messen Sie den Benutzer für beste Ergebnisse auf einem Stadiometer.

F6. Wenn sich die Oberschenkel oder Achseln des Benutzers während der Messung berühren, würde das die Messergebnisse beeinflussen?

A. Ja. Wenn sich die Oberschenkel oder Achseln des Benutzers berüh ren, lassen Sie ihn ein leichtes kurzärmeliges Hemd und Shorts tragen, um genauere Ergebnisse zu erhalten.

F7. Wie kann man erreichen, dass die Ergebnisse länger auf dem Bildschirm bleiben?

A. Die Ergebnisse der InBody Messung werden 100 Sekunden lang auf dem LCD-Display angezeigt. Wenn Sie sie für einen längeren Zeitraum sehen möch ten, drehen Sie den Drehknopf

VII. Technische Daten

Technologie Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)	Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA): Es werden 10 Impedanzmessungen mit zwei verschiedenen Frequenzen (20 kHz, 100 kHz) in jedem der fünf Körpersegmente (rechter Arm, linker Arm, Rumpf, rechtes Bein, linkes Bein) durchgeführt.
Elektrodenmethode	Tetrapolare 8-Elektroden-Messung mit Daumen-Elektroden
Messmethode	Direct Segmentale Multi-frequentie Bio-elektrische Impedantieanalyse methode (DSM-BIA)
Ermittlung der Körperzusammenset-zung	Ohne empirische Schätzwerte
Ausgabe (LCD-Display)	Gewicht, Körperfettanteil (Körperfett in %), Muskulatur (Skelettmuskelmasse), viszerales Fettlevel
Stromstärke	100㎂
Stromversorgung	DC 6V(4x 1.5V AA Batterie)
Anzeigeart	LCD-Anzeige
Maße	310.3 (B) × 356.4 (L) × 58.3 (H) : mm
Gewicht	2.7 kg
Messdauer	8 Sekunden
Messbedingungen Gewichtsbereich	10 - 40°C, 30 - 75% r.F. (Relative Luftfeuchtigkeit), 70 - 106kPa 10 - 150 kg
Lagerbedingungen	-20 - 70°C, 10 - 80% r.F., 50 - 106kPa (Keine Kondensation)
Gewichtsbereik	10 ~ 150 kg
Größenlimits	50 - 300 cm

* Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

• If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or mare of the following measures:

• Reorient or relocate the receiving antenna.

• Increase the separation between the equipment and receiver.

• Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

• Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

* This product complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This product may not cause harmful interference, and (2) this product must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

ANATEL

Questo prodotto non è diretto alla protezione contro le interferenze pregiudiziali e non può causare interferenze nei sistemi debitamente autorizzati.

Produkt Garantie

Produktname : InBody H20N

Produktnummer : _____

Kaufdatum : _____

Ort des Kaufes : _____

Diese Produktgarantie gibt eine Garantie für das InBody-Produkt wie folgt:

1. Dieses Produkt wird einem strengen Überprüfungsprozess unterzogen, um die Qualität des Produktes sicherzustellen.
2. Die Gewährleistungsfrist für dieses Produkt richtet sich nach den Gewährleistungsfristen des Herstellers.
3. Treten bei normalem Gebrauch des Gerätes Fehler auf, führt InBody innerhalb der Garantiezeit eine kostenlose Reparatur durch.
4. Die Garantie erlischt und Reparaturdienste werden unter folgenden Umständen zum Selbstkostenpreis angeboten:
   - Ausfall und / oder Beschädigung durch unsachgemäße Handhabung.
   - Ausfall und / oder Beschädigung, die durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen im Benutzerhandbuch verursacht wurden.
   - Ausfall und / oder Beschädigung durch eine Naturkatastrophe.
   - Ausfall und / oder Beschädigung durch Stromausfall.
5. Die Garantie erlischt, wenn:
   - die InBody DIAL von nicht autorisiertem Personal zerlegt, geöffnet, demontiert oder repariert wird.
6. Dienstleistungen sind nach Ablauf der Garantiezeit kostenpflichtig.

InBody

InBody

©2021 InBody Co., Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

Reproduction, adaptation, or translation of this manual is prohibited without prior written consent from InBody Co., Ltd under the copyright laws. This manual might have typographical errors, and its content can be changed without prior notice. InBody Co., Ltd. shall not be liable for any errors, incidental, or consequential damages that occurred by not complying with the contents of the Users' Manual.

InBody HQ [KOREA]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669 Customer Center: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [USA]
Biospace Inc. dba InBody
13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX : +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com/ E-mail: info.us@inbody.com

InBody Europe [EU]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Deutschland [DE]
InBody Europe B.V. Niederlassung Deutschland
Mergenthalerallee 15-21, 65760 Eschborn, Deutschland
TEL : 06196 76 916 62 FAX : 06196 76 916 11
Website: de.inbody.com E-mail: home.de@inbody.com

InBody H20N

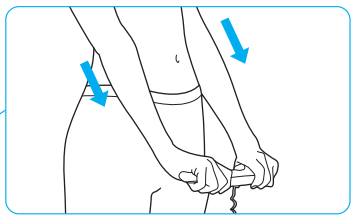
Manuale utente

Italiano

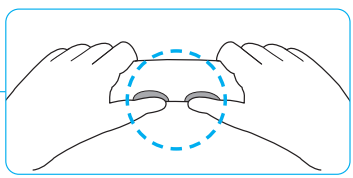
* Dichiarazione di non responsabilità: questo dispositivo non è un dispositivo medico. Non può determinare la presenza di una malattia o malattia. L'esame di un medico è richiesto per la diagnosi.

Posizione del test InBody

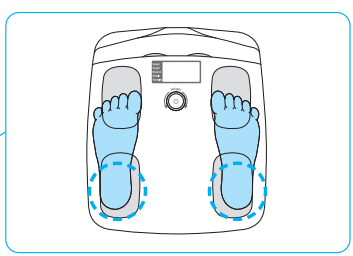




Allunga le braccia.
Evitare il contatto con la vita.



Metti il pollice sugli elettrodi rotondi.



Posiziona il tallone all'estremità degli elettrodi del tallone e consenti al resto del piede di puntare in avanti.

Contenuti

I. Precauzioni 90

II. Componenti del prodotto e istruzioni per l'installazione

A. Componenti del prodotto 91

B. Installazione dell'app InBody 92

C. Associazione di InBody H20N con l'app InBody 94

III. Misurazione del peso 96

IV. Test InBody

A. Precauzioni 97

B. Posizione di prova 98

C. Istruzioni di prova 99

D. Comprensione degli output di InBody 103

V. Risoluzione dei problemi

A. Messaggio di errore 104

B. Risoluzione di problemi semplici 105

VI. Domande frequenti (FAQ) 106

VII. Specificazioni 108

Garanzia di prodotto

I. Precauzioni

Notare che:

1. **Le persone con dispositivi medici tra cui un dispositivo medico impiantabile o un dispositivo di monitoraggio del paziente, come un pacemaker, non devono utilizzare InBody. InBody Co., Ltd. non è responsabile per eventuali danni accidentali o consequenziali che si verificano.**

2. Collocare InBody su un pavimento piatto e privo di vibrazioni. Posizionandolo su un pavimento irregolare, come un tappeto o un materasso, si possono ottenere misurazioni errate. Per una conservazione a lungo termine, rimuovere il pacco batteria e posizionarlo su una superficie piana.

3. Tenere il dispositivo InBody lontano da altri dispositivi elettronici durante il test. Potrebbe causare errori.

4. Dopo un individuo con qualsiasi tipo di scia contagiosa o test di infezione su InBody, sterilizzare il dispositivo con un panno morbido o con salviette imbevute di alcol etilico prima dell'uso.

5. Temperature, umidità e pressione eccessivamente alte o basse possono influire sulla precisione di InBody.

6. Tenere cibi, bevande e altri liquidi lontano dal dispositivo InBody.

7. Non disassemblare InBody. Può causare scosse elettriche o danni, malfunzionamento del prodotto e altri errori. InBody Co., Ltd. non sarà responsabile per eventuali lesioni accidentali o consequenziali o danni causati dal prodotto.

8. Non utilizzare questo prodotto per scopi diversi dall'analisi della composizione corporea o dalla misurazione del peso.

9. Se non è possibile mantenere la corretta postura di prova per sostenere il solo test InBody, richiedere assistenza a un assistente. Aiutare i bambini a mantenere la postura corretta durante la misurazione.

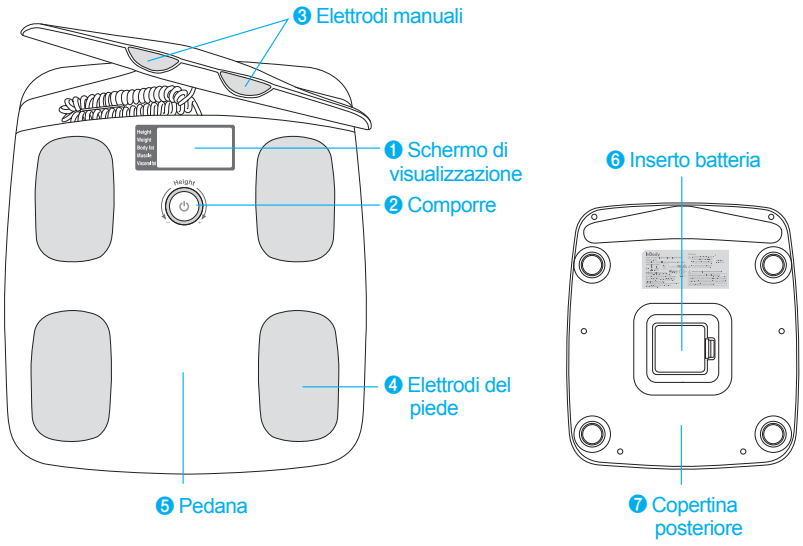
10. Utilizzare il materiale di imballaggio fornito con l'hiltonct quando si sposta InBody. Smaltire i rifiuti in conformità con la legge.

11. Solo i membri del team di assistenza InBody addestrati possono riparare i dispositivi InBody. Se i tuoi dispositivi necessitano di riparazione, ti preghiamo di contattarci all'indirizzo InBody.

II. Componenti del prodotto

A. Componenti del prodotto

Componenti del prodotto: InBody H20N, Manuale dell'utente, Batteria AA (4)



❶ Visualizza schermo: Visualizza le uscite sullo schermo.

❷ Comporre: Utilizzare per accendere / spegnere, immettere l'altezza e controllare i risultati.

❸ Elettrodi manuali: l'utente tiene il dispositivo con le mani e le dita.

❹ Elettrodi del piede: l'utente sta sul dispositivo, posizionando la parte posteriore dei talloni sugli elettrodi posteriori.

❺ Pedana: Misura il peso dell'utente.

❻ Inserto batteria: InBody H20N accetta 4 batterie AA, aprire il coperchio per inserire le batterie.

❼ Cover posteriore: Non aprire, smontare o tentare di riparare il dispositivo da soli.

II. Componenti del prodotto

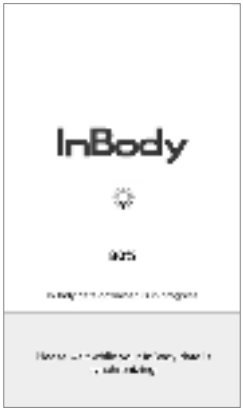
B. Installazione dell'app InBody

❶ Scarica e installa l'app InBody dall'App Store di iPhone o Google Play Store prima del test. (iOS 8 o mai. Andriod 5.0 o mai)
o
Scansiona il codice QR qui sotto. Per un telefono Andriod, attiva NFC (lettura / scrittura) e tocca il segno NFC per passare automaticamente alla pagina di download dell'app.

❷ Una volta completato il download, apri l'app InBody e registrati come nuovo utente.







Tieni il Bluetooth acceso per usare InBody H20N.

II. Componenti del prodotto

C. Couplage d'InBody H20N avec l'application InBody















* L'InBody H20N transférera automatiquement les données vers l'application InBody une fois la synchronisation terminée.

III. Mesure du poids

Pour mesurer uniquement le poids,

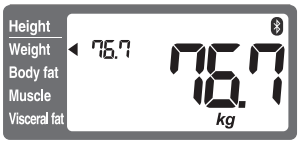
❶ Appuyez sur la palette pour mettre l'appareil sous tension et appuyez sur la palette lorsque 0,0 s'affiche à l'écran.





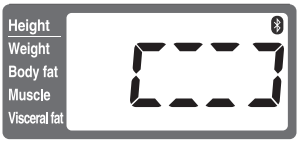
❷ Un "bip" indique que la mesure est terminée.

L'alimentation se coupe automatiquement lorsque vous descendez de la palette.



* Réglage du point zéro

Lorsque l'appareil est en cours d'étalonnage, un rectangle de défilement apparaît à l'écran.



⚠ Si vous souhaitez tester sur l'InBody H20N immédiatement après avoir mesuré le poids, tournez le cadran et saisissez la hauteur. Ensuite, tenez les électrodes pour les mains et restez avec la posture de test correcte pour passer le test InBody.

IV. Test InBody

A. Mesures de précaution

❶ Ne mangez pas immédiatement avant de tester l'InBody.

❷ Testez le matin, si possible.

❸ Testez après être allé aux toilettes.

❹ Testez avant de vous entraîner.

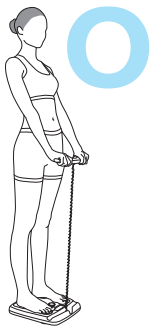
❺ Testez avant de prendre une douche, un bain ou d'utiliser un sauna.

❻ Laisser reposer environ 5 minutes avant le test.

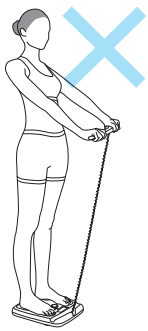
IV. Test InBody

B. Test de posture

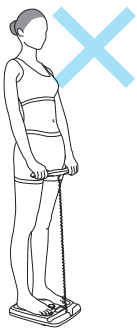
Les bras et les jambes ne se touchent pas



Les bras sont trop hauts



Les bras sont trop bas

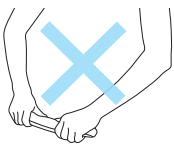


Ne laissez pas vos bras toucher votre ventre et assurez-vous que vos bras sont étendus de votre corps et portez des vêtements légers à manches.

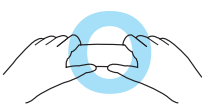
Les bras sont étendus



Les bras sont pliés



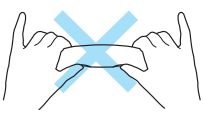
Tenez les électrodes pour les mains et étendez vos bras.



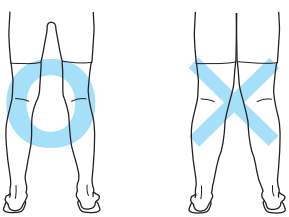
Mettez vos pouces sur les électrodes rondes et tenez-les.



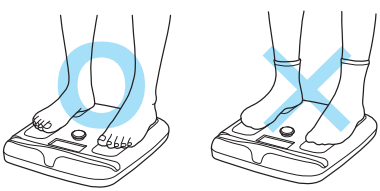
Ne laissez pas votre main gauche et votre main droite se toucher.



Assurez-vous que tous les doigts tiennent les électrodes.



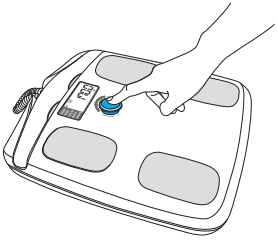
Ne laissez pas vos cuisses se toucher. Si vos cuisses se touchent, portez un short ou un pantalon.



Placez vos talons sur les électrodes et marchez pieds nus sur l'appareil. Ne laissez pas vos pieds se toucher. Si vous portez un pantalon long, assurez-vous que les bords du pantalon ne sont pas coincés entre les électrodes du pied et vos pieds.

C. Instructions de test

❶ Mise sous tension: appuyez sur la molette pour mettre sous tension.





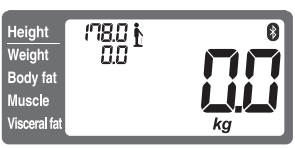
IV. Test InBody

❷ Ouvrez l'application InBody: lancez le test InBody via l'application.





Montez sur l'InBody H20N pour commencer les tests.





❸ Mesure du poids et test InBody: Montez pieds nus sur la plaque repose-pieds et tenez-vous comme indiqué sur la figure ci-dessous.

Tenez les électrodes manuelles comme décrit précédemment.Une fois la mesure du poids terminée, il émet deux bips et le test InBody démarre. Le test dure environ 10 secondes et se termine lorsqu'il sonne. Une fois que "End" apparaît à l'écran, descendez de la palette.





⚠ Si les paumes et / ou les semelles d'un utilisateur sont sèches ou calleuses, il ou elle peut avoir des difficultés à tester. Essuyez vos mains et vos pieds avec un tissu InBody pour des résultats plus précis.

IV. Test InBody

❹ Vérifier les résultats des tests

• Les données seront automatiquement synchronisées entre l'InBody H20N et l'application InBody.



D. Comprendre les sorties InBody

La masse grasse corporelle et la masse musculaire changent avec le régime alimentaire et l'exercice.

- **Poids** : Masse corporelle totale.
  Le poids est la masse totale du corps humain.

- **Pourcentage de graisse corporelle** : Masse grasse totale divisée par la masse corporelle totale
  Le pourcentage de graisse corporelle d'une personne est la masse grasse totale divisée par le poids de la personne. Il se compose de graisse corporelle essentielle et de graisse corporelle de stockage. Bien que le poids soit le même, les pourcentages de masse grasse ou musculaire peuvent être différents. Par conséquent, le pourcentage de graisse corporelle est un élément essentiel pour diagnostiquer l'obésité. La plage standard est de 10 à 20% pour les hommes et de 18 à 28% pour les femmes. Le pourcentage de graisse corporelle standard diffère pour les enfants de moins de 18 ans selon leur sexe et leur taille.

- **Masse musculaire** : Masse musculaire squelettique
  Le muscle squelettique représente la majorité du tissu musculaire et alimente les mouvements du squelette. Le msucle squelettique est innervé par le système nerveux somatique et est soumis à un contrôle volontaire. C'est le muscle le plus influencé par l'activité phusique.

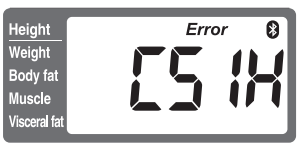
V.Dépannage

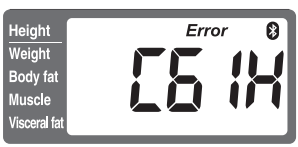
A. Message d'erreur

L'InBody affiche un message d'erreur sur l'écran LCD en cas de perturbation.

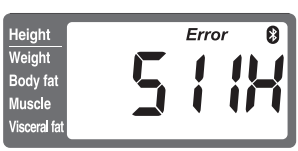
❶ Messages d'erreur causés par une posture de test incorrecte

Si le message d'erreur suivant apparaît, vérifiez votre posture de test et réessayez.









❷ Messages d'erreur causés par un dysfonctionnement interne de l'InBody H20N

Si les messages d'erreur suivants apparaissent, veuillez nous contacter à InBody.





B. Résolution de problèmes simples

Si le problème persiste, veuillez nous contacter à info.us@inbody.com pour obtenir de l'aide.

Q1. L'appareil ne se met pas sous tension après avoir appuyé sur la molette

A1. Cela peut se produire lorsque les piles sont mortes. Remplacez les piles.

A2. Cela peut se produire lorsque les piles ne sont pas insérées correctement. Insérez les piles de sorte que les bornes positive (+) et négative (-) s'alignent correctement.

Q2. Le poids n'est pas mesuré et l'écran affiche un rectangle de défilement.

A1. Appuyez sur la palette pour allumer l'appareil. Une fois que 0,0 apparaît sur l'écran LCD, marchez sur la palette et mesurez le poids.

A2. Veillez à retirer tout objet étranger susceptible de toucher l'appareil.

Q3. Le poids est inexact.

A1. Appuyez sur la palette pour allumer l'appareil. Une fois que 0.0 apparaît sur l'écran LCD après 2-3 secondes, réessayez.

A2. Le poids peut être inexact si vous utilisez l'appareil sur un tapis ou un matelas. Placez l'appareil sur une surface plane et dure.

VI. Foire aux questions (FAQ)

Si votre question ne figure pas ici, veuillez nous contacter à info.us@inbody.com pour obtenir de l'aide.

Q1. Les résultats du test InBody varient. Pourquoi y a-t-il une différence dans les résultats?

A. Si vous vous tenez avec une posture incorrecte, les résultats varieront. Assurez-vous que vos mains et vos pieds sont correctement en contact avec les électrodes. Maintenez cette position jusqu'à la fin du test.
Si vous avez les mains et / ou les pieds secs, nettoyez-les avec un tissu InBody avant le test. InBody recommande de tester à la même heure de la journée, dans les mêmes conditions de précision.

Q2. Quelle est la plage normale de taux de graisse viscérale?



A. Le niveau de graisse viscérale est la méthode d'affichage de niveau d'InBody qui a nivelé la section transversale de graisse viscérale de 1 à 20.

Pour les adultes, il est nominal si le niveau de graisse viscérale est inférieur à 10. Plus le niveau de graisse viscérale est bas, mieux c'est

Q2. Quelle est la plage standard de pourcentage de graisse corporelle?

Le sexe	Faible	la norme	Haute
Man	moins de 10%	10 - 20%	plus de 20%
Femme	moins de 18%	18 - 28%	plus de 28%

(Adultes de plus de 18 ans)

Q3. Que signifie mon classement InBody?

A. Votre classement InBody est basé sur une formule qui compare votre poids, votre masse musculaire et votre masse grasse corporelle. Une personne avec un pourcentage de graisse corporelle élevé aurait un score inférieur à une personne avec un pourcentage de graisse corporelle inférieur. Perdez la masse grasse corporelle pour voir votre classement augmenter.

Q4. Que faire si l'utilisateur ne connaît pas sa taille?

A. La hauteur est importante pour obtenir des résultats de test InBody précis. Mesurez l'utilisateur sur un stadiomètre.

Q5. Si les cuisses ou les aisselles de l'utilisateur se touchent, cela affecterait-il les résultats du test?

A. Oui. Si les cuisses ou les aisselles de l'utilisateur se touchent, faites-lui porter une chemise à manches courtes légère et un short pour obtenir des résultats plus précis.

Q7. Comment faites-vous pour que les résultats restent à l'écran plus longtemps?

A. Les résultats du test InBody sont affichés sur l'écran LCD pendant 100 secondes. Si vous souhaitez le voir plus longtemps, tournez la molette.

VII. Caractéristiques

Technologie	10 mesures d'impédance sont prises par 2 fréquences différentes (20kHZ, 100KHZ) en utilisant la technologie DSM-BIA
Méthode d'électrode	Système d'électrode tactile à 8 points
Méthode de calcul de la composition corporelle	Aucune estimation empirique basée sur l'âge, le sexe, l'origine ethnique, l'athlétisme ou la forme du corps
Sorties (écran LCD)	Poids, graisse corporelle (pourcentage de graisse corporelle), muscle (masse musculaire squelettique), VFL (niveau de graisse viscérale)
Courant nominal appliqué	100μA
Consommation électrique	DC 6V (pile AA 1,5 V 4 EA)
Type d'affichage	LCD personnalisé
Dimension	1 '0.2 "(L) x 1' 2" (L) x 2.3 "(H): pouces 310.3 (L) x 356.4 (L) x 58.3 (H): mm
Poids	5.9 lb (2.7 kg)
Durée totale du test	8 secondes
Environnement d'exploitation	50 ~ 104°F, 30 ~ 75% HR, 70 ~ 106 kPa
Environnement de stockage	-4 ~ 158°F, 10 ~ 80% HR, 50 ~ 106 kPa (sans condensation)
Plage de poids de test	22 ~ 330 lb (10 ~ 150 kg)
Plage de hauteur	1 '6.0 "~ 9' 6.0" (50 ~ 300 cm)

* Les spécifications peuvent changer sans préavis.

FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC statement

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

- If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:
- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

* This product complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This product may not cause harmful interference, and (2) this product must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

ANATEL

Questo prodotto non è diretto alla protezione contro le interferenze pregiudiziali e non può causare interferenze nei sistemi debitamente autorizzati.

Garantie du produit

Nom du produit : InBody H20N

Numéro de produit : _____

Date d'achat : _____

Lieu d'achat : _____

Cette garantie de produit donne une assurance pour le produit InBody comme ci-dessous:

1. Ce produit est soumis à un processus d'examen rigoureux pour assurer le contrôle de la qualité
2. La période de garantie de ce produit suit la politique de période de garantie du fabricant.
3. Si le produit fonctionne mal dans des conditions normales d'utilisation, InBody le réparera gratuitement pendant la période de garantie.
4. La garantie sera annulée et les services de réparation seront offerts au prix coûtant dans les circonstances suivantes:
   - Défaillance et / ou dommages causés par une mauvaise manipulation.
   - Défaillance et / ou dommages causés par le non-respect des instructions et des précautions indiquées dans le manuel de l'utilisateur.
   - Défaillance et / ou dommages causés par une catastrophe naturelle.
   - Défaillance et / ou dommages dus à un dysfonctionnement électrique.
5. La garantie sera annulée si:
   - L'InBody a été démonté par du personnel non autorisé.
   - L'InBody a été réparé par du personnel non autorisé.
6. Les services sont disponibles moyennant des frais après la période de garantie.

InBody

InBody

©2020 InBody Co., Ltd. All rights Reserved.

Reproduction, adaptation, or translation of this manual is prohibited without prior written consent from InBody Co., Ltd under the copyright laws. This manual might have typographical errors, and its content can be changed without prior notice. InBody Co., Ltd. shall not be liable for any errors, incidental, or consequential damages that occurred by not complying with the contents of the Users' Manual.

InBody HQ [KOREA]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 Republic of Korea
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669 Customer Center: 1899-5841
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [USA]
Biospace Inc. dba InBody
13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 USA
TEL: +1-323-932-6503 FAX : +1-323-952-5009
Website: inbodyusa.com/ E-mail: info.us@inbody.com

InBody Japan [JAPAN]
InBody Japan Inc.
Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 Japan
TEL: +81-3-5875-5780 FAX : +81-3-5875-5781
Website: www.inbody.co.jp E-mail: inbody@inbody.co.jp

InBody China [CHINA]
Biospace China Co., Ltd.
903, 904, XingDiPlaza, No.1698 YiShanRoad, Shanghai 201103 China
TEL: +86-21-64439705 FAX : +86-21-64439706
Website: inbodychina.com E-mail: info@inbodychina.com

InBody India [INDIA]
InBody India Pvt.Ltd.
Unit No. G-B 10, Ground Floor, Art Guild House, Phoenix Market City,
L.B.S. Marg, Kurla (West), Mumbai 400070 India
TEL : +91 22-6223-1911
Website: inbody.in E-mail: india@inbody.com

InBody Europe [EU]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Asia [ASIA]
InBody Asia Sdn. Bhd.
Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara
Kuala Lumpur, WP KL 60000 Malaysia
TEL : +60-3-7732-0790 FAX: +60-3-7733-0790
Website: inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

InBody H20N

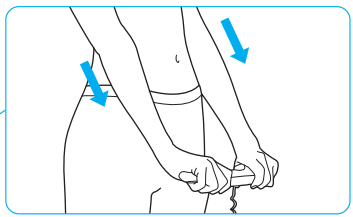
Manuel d'utilisation

Français

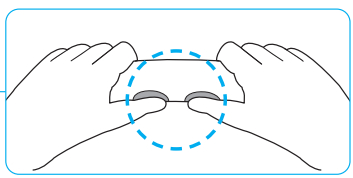
* Avertissement: cet appareil n'est pas un appareil médical. Il ne peut pas déterminer la présence d'une maladie ou d’une pathologie. L'examen d'un professionnel de la santé est requis pour le diagnostic.

Posture du test InBody

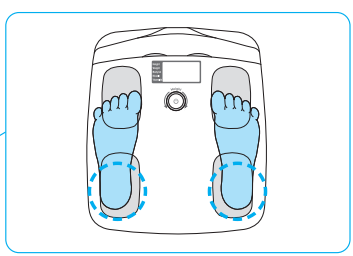




Tendez vos bras.
Évitez tout contact avec votre taille.



Mettez votre pouce sur les
électrodes rondes.



Placez votre talon à l'extrémité des
électrodes de talon et laissez le reste
de votre pied pointer vers l'avant.

Sommaire

I. Précautions 90

II. Éléments de composition du produit et instructions de configuration

A. Éléments de composition du produit 91

B. Installation de l'application InBody 92

C. Couplage de l'InBody H20N avec l'application InBody 94

III. Mesure du poids 96

IV. Le test InBody

A. Mesures de précaution 97

B. La posture de test 98

C. Instructions de test 99

D. Comprendre les résultats InBody 103

V. Dépannage

A. Message d'erreur 104

B. Résolution de problèmes simples 105

VI. Foire Aux Questions (FAQ) 106

VII. Caractéristiques 108

Garantie du produit

I. Précautions

Veuillez noter s'il vous plaît :

1. Les personnes portant des implants médicaux tels que des stimulateurs cardiaques ou des dispositifs de soutien essentiels tels que des systèmes de surveillance des patients ne doivent pas utiliser cet équipement. InBody Co., Ltd. n'est pas responsable des dommages accessoires ou indirects qui se produiraient.

2. Placer l'InBody sur un sol plat et sans vibration. Le placer sur un sol inégal, comme un tapis ou un matelas, peut entraîner des mesures incorrectes. Pour un stockage à long terme, retirer la batterie et la placer sur une surface plane.

3. Garder votre appareil InBody éloigné des autres appareils électroniques pendant le test. Cela peut provoquer des erreurs.

4. Après qu'une personne atteinte d'une maladie contagieuse ou d'une infection quelconque ait effectué un test avec l'InBody, stériliser le dispositif avec un chiffon doux ou des lingettes à l'alcool éthylique avant de l'utiliser.

5. Des températures, une humidité et une pression excessivement élevées ou basses peuvent affecter la précision de l'InBody.

6. Garder les aliments, boissons et autres liquides à l'écart de votre appareil InBody.

7. Ne pas démonter l'InBody. Cela peut provoquer un choc électrique ou des dommages, un dysfonctionnement du produit et d'autres erreurs. InBody Co., Ltd.ne sera pas responsable des blessures ou dommages indirects ou consécutifs causés par le produit.

8. Ne pas utiliser ce produit à des fins autres que l'analyse de la composition corporelle ou la mesure du poids.

9. Si vous ne pouvez pas maintenir, seul, la bonne posture lors du test InBody, demander de l'aide à un assistant. Aider les enfants à maintenir une bonne posture pendant la mesure.

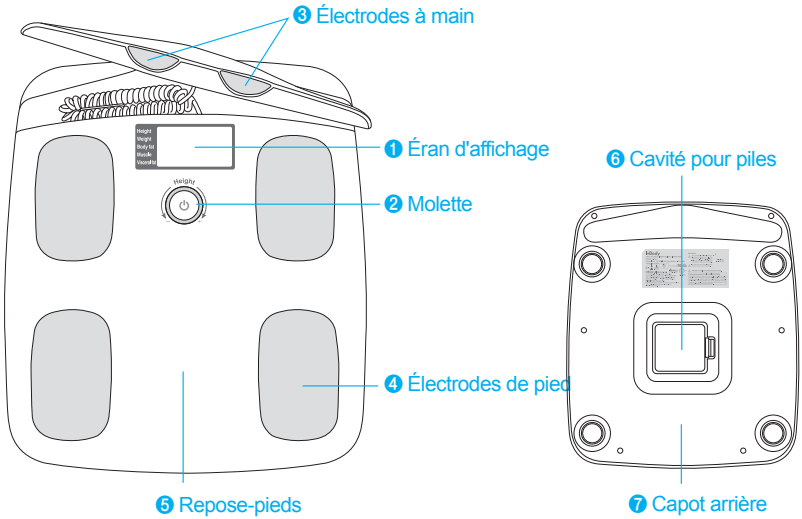
10. Utiliser le matériel d'emballage fourni avec l'InBody lorsque vous le déplacez.

11. Seuls les membres qualifiés de l'équipe de service InBody peuvent réparer les appareils InBody. Si vos appareils ont besoin d'être réparés, veuillez contacter InBody.

II. Éléments de composition du produit et instructions de configuration

A. Éléments de composition du produit

Éléments composant le produit : InBody H20N, manuel de l'utilisateur, pile AA (4)



❶ Écran d'affichage: affiche les résultats à l'écran

❷ Molette: utilisée pour allumer/éteindre, entrer la taille et vérifier les résultats.

❸ Électrodes à main: l'utilisateur tient l'appareil avec les mains et les doigts.

❹ Électrodes des pieds : l'utilisateur se tient debout sur l'appareil et place l'arrière de ses talons sur les électrodes arrières.

❺ Repose-pieds : mesure le poids de l'utilisateur.

❻ Cavité pour piles : l'InBody H20N utilise 4 piles AA, ouvrir le couvercle pour insérer les piles.

❼ Capot arrière: ne pas ouvrir, démonter ou essayer de réparer l'appareil soi-même.

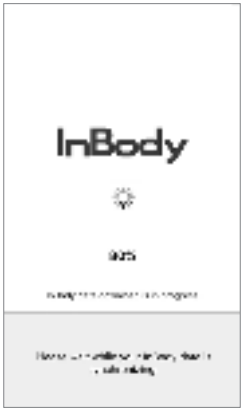
B. Installation de l'application InBody

❶ Télécharger et installer l'application InBody depuis l'iPhone App Store ou Google Play Store avant le test (iOS 8, ou plus récent. Android 5.0, ou plus récent)
ou
Scanner le QR code ci-dessous. Pour un téléphone Android, activer NFC (lecture / écriture) et appuyer sur la marque NFC pour accéder automatiquement à la page de téléchargement de l'application.

❷ Une fois le téléchargement terminé, ouvrir l'application InBody et vous enregistrer en tant que nouvel utilisateur.







Garder le Bluetooth activé pour utiliser l'InBody H20N.

C. Couplage de l'InBody H20N avec l'application InBody















* L'InBody H20N envoie automatiquement les données à l'InBody App une fois que la synchronisation est terminée.

III. Mesure du poids

Pour mesurer seulement le poids,

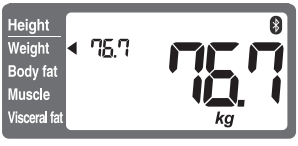
❶ Tapoter sur le repose-pieds pour allumer l'appareil. Lorsque 0.0 s'affiche à l'écran, monter sur le repose-pieds.





❷ un « Bip » indiquera que la mesure est terminée

L'appareil s'éteint automatiquement lorsque vous descendez du repose-pieds.



*Calibrage au point-zéro

Quand l'appareil est en pleine calibration, un rectangle défilant apparaît à l'écran.



⚠ Si vous souhaitez faire un test juste après la mesure du poids, tourner la molette et entrer votre taille. Puis, saisir la poignée des électrodes à main et rester debout sur le repose-pieds pour effectuer le test InBody.

IV. Le test InBody

A. Mesures de précaution

❶ Prendre la mesure à jeun. Ne pas faire de mesure directement après avoir mangé.

❷ Mesurer le matin, si possible.

❸ Mesurer après être allé aux toilettes,

❹ Mesurer avant de faire de l'exercice.

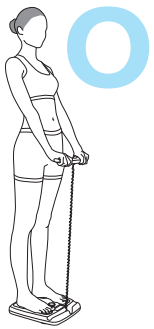
❺ Mesurer avant de prendre une douche, un bain ou d'aller au sauna.

❻ Se tenir debout pendant environ 5 minutes avant de prendre une mesure.

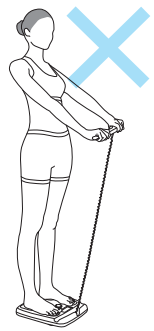
IV. Le test InBody

B. La posture de test

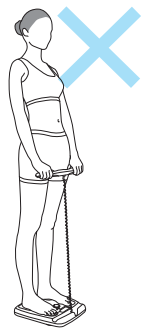
Vos bras et jambes ne se touchent pas



Vos bras sont trop haut



Vos bras sont trop bas

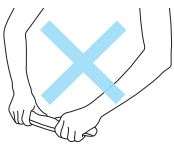


Vos bras ne doivent pas toucher votre taille. Veiller à ce que vos bras soient tendus et à porter des vêtements légers à manches courtes.

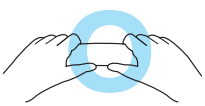
Vos bras sont tendus



Vos bras sont pliés



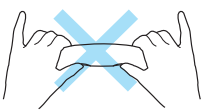
Tenir la poignée des électrodes à main et tendre vos bras.



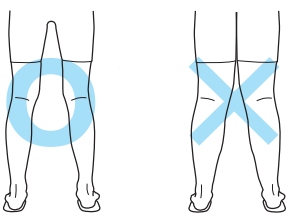
Poser vos pouces sur les électrodes ovales et maintenir cette position.



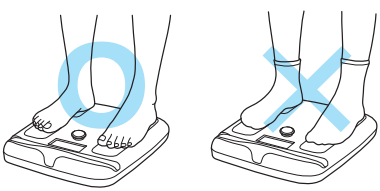
Votre main gauche et droite ne doivent se toucher.



Tous vos doigts doivent tenir la poignée des électrodes à main.



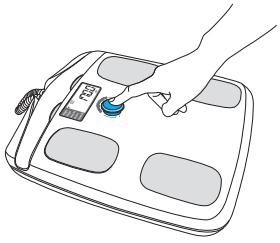
Vos cuisses ne doivent pas se toucher. Si vos cuisses se touchent, porter un short ou un pantalon.



Monter sur l'appareil pieds nus et placer vos talons sur les électrodes arrières. Si vous portez un long pantalon, vous assurer qu'il ne soit pas coincé entre vos pieds et les électrodes des pieds.

C. Instructions de test

❶ Mise en marche : appuyer sur la molette pour mettre l'InBody en marche.

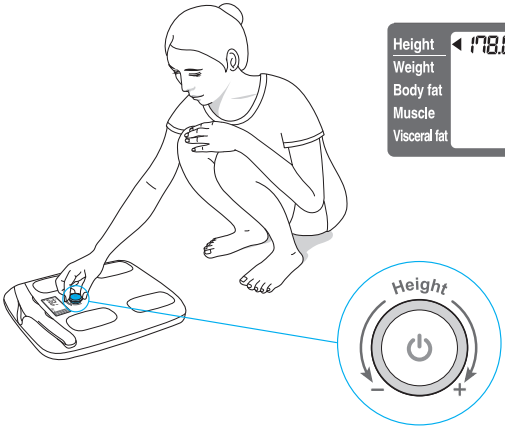




FR

❷ Entrer votre taille: appuyer sur la molette pour entrer votre taille.

Lorsque l'appareil est sous tension, la taille du précèdent utilisateur s'affiche.



⚠ S'assurer de ne pas toucher le repose-pieds lorsque vous ajuster la taille.

IV. Test InBody

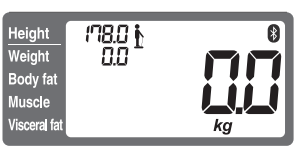
❸ Ouvrir l'application InBody : Lancer la mesure InBody via l'application.







Monter sur l'InBody H20N pour commencer la mesure.





❹ Mesure du poids et le test InBody : Monter sur le repose-pieds, pieds nus, et rester debout comme indiqué ci-dessous.

Tenir les électrodes à main comme précédemment indiqué. A la fin de la mesure du poids un « Bip » retentit et le test InBody commence. Le test dure environ 10 secondes et se termine quand le son « tu-lu-lu » retentit. Une fois que « End » apparaît à l'écran, vous pouvez descendre du repose-pieds.



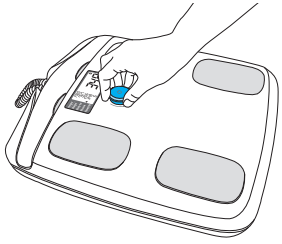


⚠ Si les paumes et/ou la plante des pieds sont sèches ou calleuses, l'utilisateur aura des difficultés pour faire le test. Essuyer les mains et les pieds avec les lingettes InBody pour plus de précision dans les résultats.

IV. Test InBody

❺ Vérifier les résultats des tests

• Lorsqu'ils ne sont pas synchronisés avec l'application : tourner le cadran pour agrandir les résultats. Les résultats s'affichent pendant 100 secondes après la fin d'un test InBody. Si l'appareil n'est pas utilisé dans ce laps de temps, il s'éteint. Pour éteindre l'appareil immédiatement après utilisation, appuyer et maintenir la molette.



• La synchronisation automatique des données s'effectue entre l'InBody H20N et l'application InBody.



D. Comprendre les résultats InBody

La masse grasse et la masse musculaire évoluent grâce au régime alimentaire et à l'exercice physique.

- **Poids** : Poids corporel total

- **Taux de Graisse Corporelle** : : il s'agit de la masse grasse totale divisée par le poids total du corps de la personne.
  La masse grasse se compose de graisses corporelles essentielles et de graisses corporelles excédentaires. Bien que le poids puisse rester le même, le taux de graisse corporelle ou la masse musculaire peuvent être différent. Par conséquent, le taux de graisse corporelle est un élément essentiel pour déterminer l'obésité. Les valeurs normales du pourcentage de graisse pour les hommes sont 10-20% et pour les femmes 18-28% . Les valeurs normales du pourcentage de graisse pour les enfants de moins de 18 ans dépendent du sexe et de la taille.

- **Masse Musculaire** : Masse Musculaire Squelettique
  La Masse Musculaire Squelettique représente la majorité du tissu musculaire. Ces muscles sont reliés aux os par des tendons, de sorte que leur contraction peut entraîner un mouvement du squelette. La Masse Musculaire Squelettique est contrôlée par le système nerveux somatique et est sujet à des actions volontaires. Ce sont les muscles squelettiques qui sont les plus touchés par l'activité physique.

- **Graisse viscérale** : il s'agit de la graisse entourant les principaux organes.
  Elle est représentée par des niveaux compris entre 1 et 20. Les personnes dont le niveau de graisse viscérale est supérieur à 10 sont considérées comme étant en mauvaise santé et présentent un risque plus élevé de maladies telles que les maladies cardiaques, le cancer et l'apnée du sommeil.

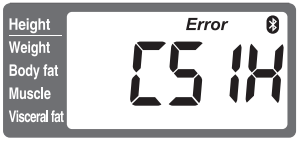
V. Dépannage

A. Messages d'erreur

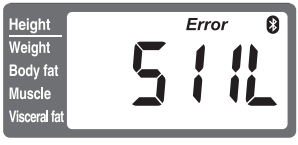
L'InBody affiche un message d'erreur sur l'écran LCD en cas de dysfonctionnement.

❶ Messages d'erreur en raison d'une posture de test incorrecte

Si les messages d'erreur suivants apparaissent, vérifier la posture et essayer à nouveau.









❷ Messages d'erreur en raison d'un dysfonctionnement interne de l'InBody H20N

Si les messages d'erreur suivants apparaissent, veuillez contacter InBody.





B. Résolution de problèmes simples

Si le problème persiste, veuillez nous contacter à l'adresse suivante: info.eu@inbody.com pour de l'aide.

Q1. L'InBody ne s'allume pas après avoir appuyé sur le bouton.

A1. Cela peut se produire lorsque les piles sont vides. Dans ce cas, remplacer les piles.

A2. Cela peut se produire si les piles ne sont pas insérées correctement. Insérer les piles de manière à ce que les bornes positives (+) et négatives (-) soient correctement placées.

Q2. Le poids n'est pas mesuré et l'écran affiche un rectangle défilant.

A1. Appuyer sur le repose-pieds pour allumer l'appareil. Lorsque 0,0 apparaît sur l'écran LCD, se tenir debout sur le repose-pieds et mesurer le poids.

A2. Retirer tous les objets environnants qui pourraient toucher l'appareil.

Q3. Le poids est inexact.

A1. Appuyer sur la plaque de base pour allumer l'appareil. Si 0.0 apparaît, après 2-3 secondes, sur l'écran LCD, essayer à nouveau la mesure.

A2. Le poids peut être inexact si vous utilisez l'appareil sur un tapis ou un matelas. Placer l'appareil sur une surface plane et dure.

VI. Foire Aux Questions (FAQ)

Si votre question n'est pas dans la liste, veuillez contacter InBody à cette adresse : info.eu@inbody.com.

Q1. Le test InBody varie. Pourquoi y a-t-il une différence dans les résultats?

A. Si vous avez une mauvaise posture, les résultats varieront. S'assurer que vos pieds et mains sont bien en contact avec les électrodes. Maintenir cette posture jusqu'à ce que le test soit terminé.
Si vous avez des mains ou des pieds secs, les essuyer avec les lingettes InBody avant le test. InBody recommande de faire les tests à la même heure et le même jour de la semaine dans les mêmes conditions pour une plus grande précision.

Q2. Quelle est la plage normale du Niveau de Graisse Viscérale?

A. le Niveau de Graisse Viscérale est la méthode d'InBody pour indiquer le niveau de graisse autour des organes sur une échelle de 1 à 20. Pour les adultes, il est normal que le Niveau de Graisse Viscérale soit en-dessous de 10. Plus le Niveau de Graisse Viscérale est bas, le meilleur cela est.



Q3. Quelle est l'échelle standard de Taux de Graisse Corporelle?

Genre	Bas	Standard	Elevé
Homme	En-dessous de 10%	10 - 20%	Au-dessus de 20%
Femme	En-dessous de 18%	18 - 28%	Au-dessus de 28%

(Adultes de plus de 18 ans)

Q4. Que signifie mon classement InBody?

A. Votre classement InBody est basé sur la formule qui compare votre poids, votre masse musculaire et votre masse grasse. Une personne avec un taux de graisse corporelle élevé aura un score inférieur à une personne avec un taux de graisse corporelle faible. Perdre de la masse grasse permet d'augmenter votre classement.

Q5. Que faire si l'utilisateur ne connaît pas sa taille?

A. La taille est importante pour obtenir des résultats InBody précis. Mesurer l'utilisateur avec un stadiomètre.

Q6. Si les cuisses se touchent ou si les bras touchent les côtés du corps, cela signifie-t-il que les résultats des mesures seront affectés?

A. Oui. Si les cuisses se touchent ou si les bras touchent les côtés du corps, il est conseillé de porter un t-shirt et un short pour des résultats plus précis.

Q7. Comment faire en sorte que les résultats restent plus longtemps à l'écran?

A. Les résultats InBody sont affichés sur l'écran LCD pendant 100 secondes. Si vous voulez les voir plus longtemps, tourner la molette.

VII. Spécifications

Technologie	Impédance bioélectrique (Z) : 10 mesures d'impédance sont effectuées en utilisant deux (2) fréquences différentes (20kHz, 100kHz) pour chacun des cinq (5) segments (bras droit, bras gauche, corps, jambe droite, jambe gauche).
Méthode d'électrodes	Électrodes tactiles tétrapolaires à 8 points
Méthode de calcul de la composition corporelle	Aucune estimation empirique
Résultats (écran LCD)	Poids, graisse corporelle (taux de graisse coporelle), muscles (masse musculaire squelettique), NGV (niveau de graisse viscérale)
Courant nominal appliqué	100㎂
Batterie	DC 6V (pile AA 1,5 V, 4 exemplaires)
Type d'affichage	LCD personnalisé
Dimension	310.3 (B) x 356.4 (L) x 58.3 (H): mm
Poids	2.7 kg
Temps de test	8 secondes
Environnement d'utilisation	50 ~ 104°F, 30 ~ 75% RH, 70 ~ 106 kPa
Environnement de stockage	-4 ~ 158°F, 10 ~ 80% RH, 50 ~ 106 kPa (pas de condensation)
Tranche de poids	10 - 150 ㎏
Echelle de taille	50 - 300 ㎝

* Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

FCC ID:F6OINBODYH20N

FCC Déclaration

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio.

Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produisent pas dans le cas d'une installation particulière.

Si cet équipement provoque des interférences nuisibles pour la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

• Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
• Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
• Brancher l'équipement sur une prise de courant sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
• Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

*Ce produit est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Ce produit ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) ce produit doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement indésirable.

ANATEL

Ce produit n'est pas conçu pour protéger contre les interférences nuisibles et ne peut pas causer d'interférences nuisibles ou provoquer des interférences avec des systèmes dûment autorisés.

Garantie du produit

Nom du produit : InBody H20N

Numéro du produit : _____

Date d'achat : _____

Lieu d'achat : _____

Cette garantie produit donne une assurance, pour les produits InBody, comme indiquée ci-dessous:

1. Ce produit est soumis à un procédure d'examens stricte pour garantir le contrôle de la qualité
2. La période de garantie de ce produit suit la politique du fabricant sur la période de garantie.
3. Si le produit présente un dysfonctionnement dans le cadre d'une utilisation normale, InBody réparera le produit, gratuitement pendant la période de garantie.
4. La garantie sera annulée et les services de réparation seront offerts au prix coûtant dans les circonstances suivantes :
   - Défaillance et/ou dommages causés par une mauvaise manipulation.
   - Défaillance et/ou dommages causés par le non-respect des instructions et des précautions indiquées dans le manuel de l'utilisateur.
   - Défaillance et/ou dommages causés par une catastrophe naturelle.
   - Défaillance et/ou dommages causés par un dysfonctionnement dans l'alimentation électrique.
5. la garantie sera annulée si :
   - L'InBody a été démonté par du personnel non autorisé.
   - L'InBody a été réparé par du personnel non autorisé.
6. Les services sont disponibles au prix coûtant après la période de garantie.

InBody

InBody

©2021 InBody Co., Ltd. tous les droits sont réservés.

La reproduction, l'adaptation ou la traduction de ce manuel est interdite sans l'accord écrit préalable d'InBody Co., Ltd conformément aux lois sur les droits d'auteur. Ce manuel peut contenir des erreurs typographiques, et son contenu peut être modifié sans préavis. InBody Co., Ltd ne peut être tenu responsable de toute erreur, incident ou dommage résultant du non-respect du contenu du manuel de l'utilisateur.

InBody HQ [SIÈGE SOCIAL, COREE]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 République de Corée
Tél: +82-2-501-3939 FAX: +82-2-578-5669
Service client : 1899-5841 Site internet: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody USA [LES ETATS-UNIS]
Biospace Inc. dba InBody
13850 Cerritos Corporate Dr. Unit C Cerritos, CA 90703 LES ETATS-UNIS
Tél: +1-323-932-6503 FAX: +1-323-952-5009
Site internet: inbodyusa.com E-mail: info.us@inbody.com

InBody Japan [JAPON]
InBody Japan Inc,
Tani Bldg., 1-28-6, Kameido, Koto-ku, Tokyo 136-0071 JAPON
Tél: +81-3-5875-5780 FAX: +81-3-5875-5781
Site internet: inbody.co.jp E-mail: inbody@inbody.co.jp

InBody China [CHINE]
Biospace China Co.,Ltd
903, 904, XingDiPlaza, No.1698 YiShanRoad, Shanghai 201103 CHINE
Tél: +86-21-64439705 FAX: +86-21-64439706
Site internet: inbodychina.com E-mail: info@inbodychina.com

InBody India [INDE]
InBody India Pvt.Ltd.
Unit No. G-B 10, Ground Floor, Art Guild House, Phoenix Market City,
L.B.S. Marg, Kurla (West), Mumbai 400070 INDE
Tél : +91 22-6223-1911 Site internet : inbody.in E-mail: india@inbody.com

InBody Europe B.V. [EUROPE]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, LES PAYS BAS
Tél: +31-20-238-6080 FAX: +31-6-5734-1858
Site internet: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

InBody Asia [ASIE]
InBody Asia Sdn. Bhd.
Unit 3A-11, Oval Damansara, 685 Jalan Damansara
Kuala Lumpur, WP KL 60000 MALAISIE
Tél : +60-3-7732-0790 FAX : +60-3-7733-0790
Site internet : inbodyasia.com E-mail: info@inbodyasia.com

InBody H20N

Manual de Usuario

Español

Salida : 6 VCC (4 pilas AA de 1,5 V c/u)

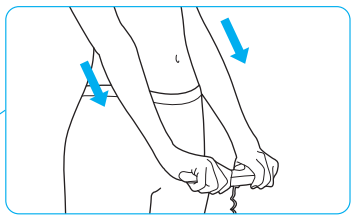
Hecho en Corea del Sur

*Aviso legal: Este dispositivo no puede determinar la presencia de una enfermedad o dolencia. Para un diagnóstico se necesita el examen de un profesional médico.

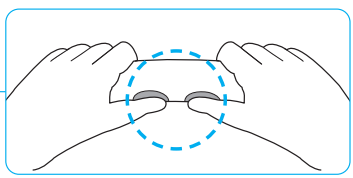
Manual de Usuario, Guía de Postura para la Medición y Configuración de InBody H20N. Gracias por adquirir el InBody H20N. Este manual del usuario describe todas las características de InBody H20N en detalle y de manera fácil. Lea antes de usar y guárdelo en un lugar seguro. Siga correctamente las instrucciones para utilizar el InBody H20N de forma más segura y eficaz.

Postura para la Prueba InBody

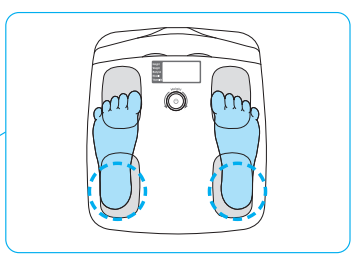




Extienda los brazos.
Evite el contacto con la cintura.



Ponga el dedo pulgar sobre los electrodos redondos.



Coloque el talón en el extremo de los electrodos para los talones, con el pie apuntando hacia delante.

Índice

I. Precauciones 146

II. Componentes del producto e instrucciones de montaje

A. Componentes del Producto 147

B. Instalación de la Aplicación InBody 148

C. Emparejamiento de InBody H20N con la Aplicación InBody 150

III. Medición del peso 152

IV. Prueba InBody

A. Medidas de Precaución 153

B. Postura para la Prueba 154

C. Instrucciones para la Prueba 155

D. Entendiendo los Resultados InBody 159

V. Solución de Problemas

A. Mensaje de Error 160

B. Resolución de Problemas Sencillos 161

VI. Preguntas Frecuentes 162

VII. Especificaciones 164

Garantía del Producto

I. Precauciones

Tenga en cuenta:

1. Las personas con dispositivos médicos, incluidos un dispositivo médico implantable o un dispositivo médico de monitorización, como un marcapasos, no deben usar InBody. InBody Co., Ltd. no se hace responsable de ningún daño fortuito o consecuente que ocurra.

2. Coloque el InBody sobre un suelo plano y sin vibraciones. La colocación sobre un suelo irregular, como una alfombra o un colchón, puede dar como resultado medidas incorrectas. Si va a guardarlo durante un tiempo prolongado, retire las pilas y colóquelo sobre una superficie plana.

3. Mantenga su dispositivo InBody alejado de otros aparatos electrónicos mientras realiza la prueba.

4. Si una persona con cualquier tipo de infección o enfermedad contagiosa se somete a pruebas en el InBody, esterilice después el dispositivo con un paño suave o con toallitas de alcohol etílico antes de usarlo.

5. Las temperaturas, humedad y presión excesivamente altas o bajas pueden afectar la precisión del InBody.

6. Mantenga los alimentos, las bebidas y otros líquidos alejados de su dispositivo InBody.

7. No desmonte el InBody. Puede causar descargas eléctricas o daños, mal funcionamiento del producto y otros errores. InBody Co., Ltd. no se hace responsable de ninguna lesión ni daño fortuito o consecuente que se produzca a causa del producto.

8. No utilice este producto para otros fines que no sean el análisis de la composición corporal o la medición del peso.

9. Si no puede mantener la postura de prueba correcta para efectuar la Prueba InBody por su cuenta, pida ayuda a otra persona. Ayude a los niños a mantener la postura correcta durante la medición.

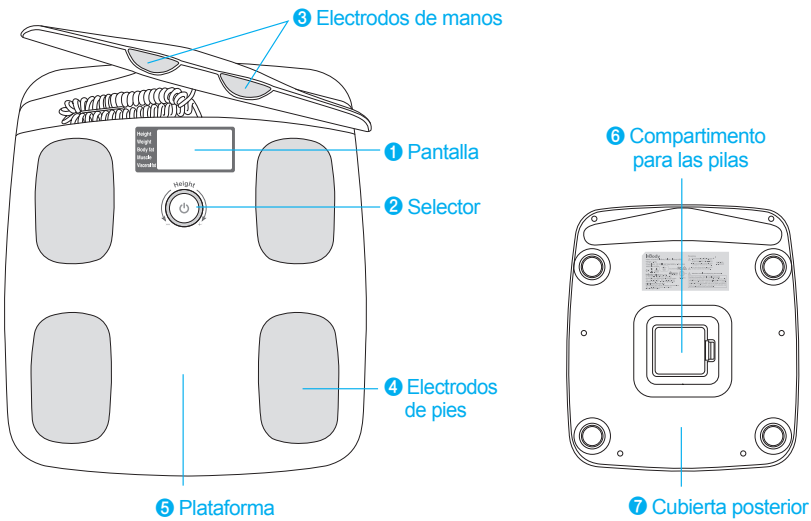
10. Utilice el material de embalaje suministrado con el producto cuando tenga que mover su InBody. Elimine los residuos de acuerdo con la legislación.

11. Solo los miembros del equipo de servicio de InBody pueden reparar los dispositivos InBody.

II. Componentes del producto

A. Componentes del producto

Componentes del producto: InBody H20N, Manual de Usuario, pilas AA 4 ea



❶ Pantalla: Resultados que se muestran en pantalla.

❷ Selector: Úselo para encender/apagar, introducir la altura y comprobar los resultados.

❸ Electrodos de manos: El usuario sujeta el dispositivo con las manos y los dedos.

❹ Electrodos de pies: El usuario se coloca de pie sobre el dispositivo, situando la parte posterior de los talones en los electrodos posteriores.

❺ Plataforma: Mide el peso del usuario.

❻ Compartimento para las pilas: El InBody H20N utiliza 4 pilas AA. Abra la tapa para insertar las pilas.

❼ Cubierta posterior: No abra, desmonte ni intente reparar el dispositivo por su cuenta.

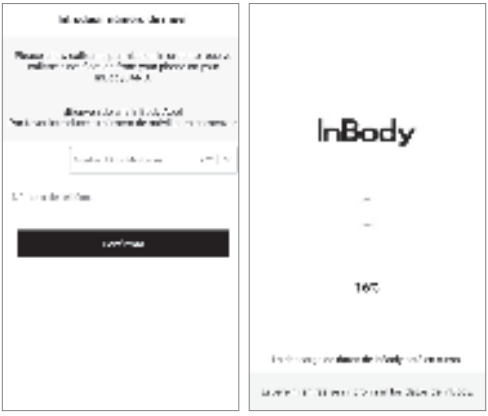
II. Componentes del Producto

B. Instalación de la Aplicación InBody

❶ Descargue e instale la aplicación InBody del iPhone App Store o de Google Play Store antes de hacer la prueba.(iOS 8 o posterior.Android 5.0 o posterior.) Escanee el código QR mostrado a continuación. En el caso de un teléfono Android, active la conexión NFC (Lectura/Escritura) y toque la marca NFC para dirigirse a la página de descarga de la aplicación automáticamente.



❷ Cuando la descarga esté completa, abra la aplicación InBody y regístrese como nuevo usuario.



ES

Mantenga encendida la conexión Bluetooth para usar el InBody H20N.

II. Componentes del producto

C. Emparejamiento de InBody H20N con la aplicación InBody















* El InBody H20N transferirá datos de forma automática a la aplicación InBody en cuanto se complete la sincronización.

III. Medición del Peso

Para medir únicamente el peso,

❶ Toque el selector para encender el dispositivo, y súbase a la plataforma cuando la pantalla muestre 0.0.





❷ Un pitido indicará el momento en que se ha completado la medición.

El dispositivo se apagará automáticamente cuando baje de la plataforma.



* Ajuste de Cero

Cuando se esté calibrando el dispositivo, aparecerá en la pantalla un rectángulo en movimiento.



⚠ Si quiere efectuar la prueba en el InBody H20N inmediatamente después de pesarse, gire el selector e introduzca la altura. Después, sujete los electrodos de las manos y manténgase de pie con la postura correcta para efectuar la Prueba InBody.

IV. Prueba InBody

A. Medidas de Precaución

❶ No coma justo antes de efectuar una prueba en el InBody.

❷ Haga la prueba por la mañana, siempre que sea posible.

❸ Haga la prueba después de ir al baño.

❹ Haga la prueba antes de hacer ejercicio.

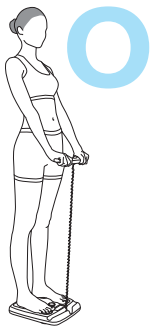
❺ Haga la prueba antes de ducharse, darse un baño o usar un sauna.

❻ Manténgase de pie durante unos 5 minutos antes de la prueba.

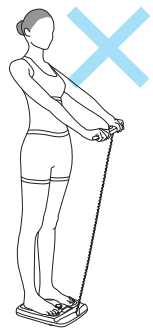
IV. Prueba InBody

B. Postura para la Prueba

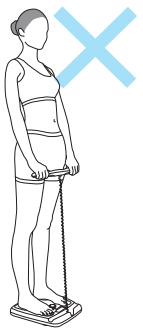
Los brazos y las piernas no están tocándose.



Los brazos están demasiado altos



Los brazos están demasiado bajos

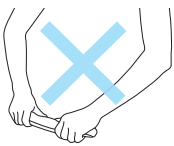


No deje que los brazos toquen el vientre y asegúrese de que los brazos están extendidos desde el cuerpo, y lleve ropa ligera con mangas.

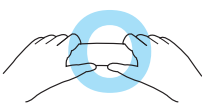
Los brazos están extendidos



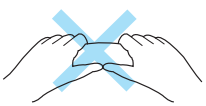
Los brazos están doblados



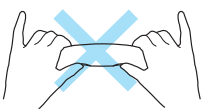
Sujete los electrodos para las manos y extienda los brazos.



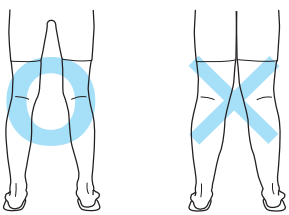
Sitúe los pulgares sobre los electrodos redondos y sujételos.



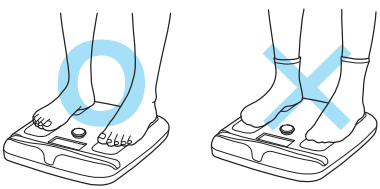
No deje que la mano izquierda y la derecha se toquen



Asegúrese de que todos los dedos están sujetando los electrodos



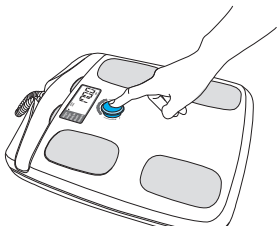
No deje que los muslos se toquen entre sí. Si los muslos se tocan, póngase pantalones cortos o largos.



Sitúe los talones sobre los electrodos y póngase de pie sobre el dispositivo con los pies descalzos. No deje que los pies se toquen. Si lleva pantalones largos, asegúrese de que el extremo de los pantalones no está atrapado entre los electrodos de pies y los pies.

C. Instrucciones de la prueba

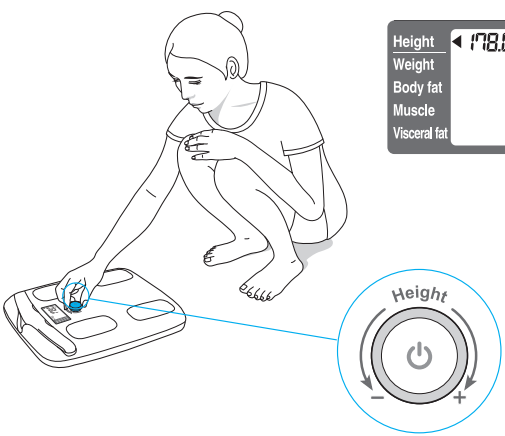
❶ Encienda el dispositivo: Presione el selector para encender el dispositivo.





❷ Introduzca la atura: Gire el selector para introducir la altura.

Cuando el equipo se enciende, se muestra la altura del usuario anterior.



⚠ Asegúrese de no presionar la plataforma mientras ajusta la altura con el selector.

IV. Prueba InBody

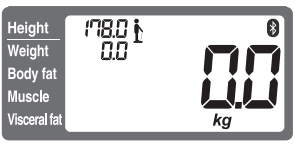
❸ Abra la aplicación InBody: Después de abrir la aplicación, presione el ícono del Dial que se muestra en parte inferior de la pantalla principal.







Párese en el InBody H20N para iniciar la prueba.





❹ Medición de Peso y Prueba InBody: Párese descalzo en la plataforma y colóquese como se muestra en la figura inferior.

Tome los electrodos de mano como se describió anteriormente. Una vez finalizada la medición del peso, un “beep-beep” se reproducirá y la Prueba InBody iniciará. La Prueba dura alrededor de 10 segundos y finaliza cuando un “lu-lu-lu” suena. Cuando “End” aparece en la pantalla, bájese de la plataforma.

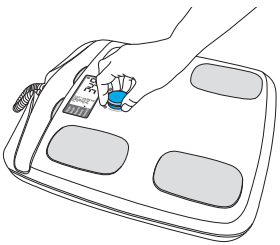




⚠ Si las palmas y/o suelas están secas o presentan callosidades, puede presentar problemas para la prueba. Limpie las manos y pies con una Toalla InBody para resultados más precisos.

❺ Revisión de los Resultados de la Prueba

• Cuando no está sincronizado con la aplicación: gire el selector para ver los resultados. Los resultados se mostrarán por 100 segundos después de terminada la Prueba InBody. Si el dispositivo no se utiliza dentro de ese periodo de tiempo, se apagará. Para apagar el equipo inmediatamente después de usarlo, mantenga presionado el selector.



• Cuando está sincronizado con la aplicación: los datos se sincronizarán inmediatamente entre el InBody H20N y la aplicación InBody.



D. Entendiendo los Resultados InBody

La masa grasa y la masa muscular del cuerpo cambian con la dieta y con el ejercicio.

- **Peso : Masa corporal total**
  El peso es la masa total del cuerpo humano.

- **Porcentaje de grasa corporal** : Masa total de la masa grasa, dividida por la masa corporal total. El porcentaje de grasa corporal de una persona es la masa grasa total dividida por el peso de la persona. Se compone de grasa corporal esencial y grasa de almacenamiento corporal. Aunque el peso es el mismo, los porcentajes de masa grasa o masa muscular pueden ser diferentes. Por lo tanto, el porcentaje de masa corporal es un elemento esencial para diagnosticar la obesidad. El intervalo normal es de 10-20 % para los hombres y de 18-28 % para las mujeres. El porcentaje normal de grasa corporal varía para niños y niñas de menos de 18 años, dependiendo de su género y peso.

- **Masa muscular : Masa de Músculo Esquelético**
  El músculo esquelético representa la mayor parte del tejido muscular y es el que acciona el movimiento del esqueleto. El músculo esquelético está inervado por el sistema nervioso somático y está sujeto a control voluntario. Este es el músculo que está influido por la mayor parte de la actividad física.

- **Grasa Visceral: La grasa que rodea los órganos principales**
  La grasa alrededor de los órganos se muestra en niveles entre 1 y 20. La gente con grasa visceral por encima de 10 se considera no saludable y presentan un alto riesgo de enfermedades del corazón, cáncer o apnea del sueño.

V. Solución de Problemas

A. Mensaje de Error

El InBody muestra un mensaje de error en la pantalla LCD si ocurre alguna alteración.

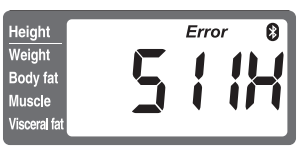
❶ Mensajes de error causados por una postura de prueba incorrecta.

Si aparecen los siguientes mensajes de error, compruebe su postura de prueba y vuelva a intentarlo.









❷ Mensajes de error causados por mal funcionamiento interno del InBody H20N

Si aparecen los siguientes mensajes de error, contacte con nosotros en soportemx@inbody.com.





B. Resolución de problemas sencillos

Si el problema continúa, contacte con nosotros en soportemx@inbody.com para recibir ayuda.

P1. El dispositivo no enciende después de presionar el selector.

R1. Eso puede ocurrir cuando las pilas están gastadas. Sustituya las pilas.

R2. Eso puede ocurrir cuando las pilas no están correctamente colocadas.Coloque las pilas de forma que los polos positivo (+) y negativo (-) estén colocados correctamente.

P2. No se mide el peso y la pantalla muestra un rectángulo en movimiento.

R1. Toque la plataforma para encender el dispositivo. Cuando aparezca 0.0 en la pantalla LCD, colóquese sobre la plataforma y mida el peso.

R2. Asegúrese de retirar cualquier objeto extraño que pueda estar tocando el dispositivo.

P3. El peso no es correcto.

R1. Toque la plataforma para encender el dispositivo. Cuando aparezca 0.0 en la pantalla, después de 2-3 segundos, pruebe de nuevo.

R2. El peso puede no ser correcto si usa el dispositivo sobre una alfombra o un colchón. Coloque el dispositivo sobre una superficie plana y firme.

VI. Preguntas Frecuentes

Si su pregunta no aparece a continuación, contacte con nosotros en soportemx@inbody.com para recibir ayuda.

P1. ¿Qué tan preciso es el resultado?

R. Este producto InBody tiene una correlación del 93% con DEXA.

P2. Los resultados de la Prueba InBody varían.¿Por qué hay diferencias en los resultados?

R. Si usted se coloca en una postura incorrecta, los resultados pueden variar. Asegúrese de que las manos y los pies estén en contacto con los electrodos correctamente. Mantenga esta postura hasta que se complete la prueba. Si tiene las manos y/o los pies secos, límpielos con un pañuelo InBody antes de efectuar la prueba. InBody recomienda hacer la prueba a las mismas horas del día, con las mismas condiciones, para conseguir mayor precisión.

P3. ¿Cuál es el intervalo normal de porcentaje de grasa corporal?

R. El nivel de grasa visceral es el método en que InBody muestra en que nivel del área transversal de grasa visceral es de 1 a 20. Para adultos, es normal si el nivel de grasa visceral está por debajo del 10. Mientras más bajo el nivel de grasa visceral, es mejor.



P4. ¿Cuál es el rango estándar del porcentaje de grasa corporal?

Género	Bajo	Normal	Alto
Hombre	por debajo del 10%	10 - 20%	por encima del 20 %
Mujer	por debajo del 18%	18 - 28%	por encima del 28 %

(Adultos de más de 18 años)

P5. ¿Qué ocurre si el usuario no conoce su altura?

R. La altura es importante para obtener unos resultados precisos de la Prueba InBody. Mida al usuario con un estadiómetro como el InBody BSM-170 para obtener los mejores resultados.

P6. ¿Si los muslos del usuario se tocan, o las axilas tocan el cuerpo, afecta a los resultados de la prueba?

R. Sí. Si los muslos del usuario se tocan, o las axilas tocan el cuerpo, haga que el usuario use una camisa ligera de manga corta y pantalones cortos, para obtener resultados más precisos.

P7. ¿Cómo se consigue que los resultados se mantengan en pantalla durante más tiempo?

R. Los resultados de la Prueba InBody se muestran en la pantalla LCD durante 100 segundos. Si desea verlos durante un periodo de tiempo más largo, gire el selector.

VII. Especificaciones

Elementos de medición Impedancia (BIA) Elementos de medición	Impedancia bioeléctrica (Z) : se toman 10 mediciones de impedancia usando dos (2) frecuencias diferentes (20 kHz, 100 kHz) en cada una de los cinco (5) segmentos (brazo derecho, brazo izquierdo, tronco, pierna derecha, pierna izquierda)
Método de Electrodos	Sistema tetrapolar de electrodos de 8 puntos táctiles
Método de Prueba	Método de Análisis Direto Segmental Multifrecuencial de Impedancia Bioeléctrica. Tipo DSM-BIA
Composición Corporal Método de Cálculo	Sin estimación empírica
Resultados (Pantalla LCD)	Peso, Grasa Corporal (Porcentaje de Grasa Corporal)
Corriente Nominal Aplicada	100㎂
Consumo Eléctrico	6 VCC (4 pilas AA de 1,5 V c/u)
Tipo de pantalla	LCD a medida
Dimensiones	310.3 (An) × 356.4 (L) × 58.3 (Al): mm
Peso	5.9 lb (2,7 kg)
Tiempo Total de la Prueba	8 segundos
Entorno de Operación	10 ~ 40°C(50 ~ 104 °F), 30 ~ 75%RH, 70 ~ 106kPa
Entorno de Almacenamiento	-20 ~ 70°C(14 ~ 158 °F), 10 ~ 95%RH, 50 ~ 106 kPa (sin condensación)
Intervalo de Peso	22 ~ 330 lb (10 ~ 150 kg)
Intervalo de Altura	1’ 6.0” ~ 9’ 6.0” (50 ~ 300 cm)

* Las especificaciones pueden cambiar sin notificación previa.

Product Warranty

Name of Product : InBody H20N

Product No : _____

Date of Purchase : _____

Place of Purchase : _____

This product warranty gives an assurance for the InBody product as below:

1. This product undergoes a strict review process to ensure quality control
2. The warranty period of this product follows the warranty period policy of the manufacturer.
3. If the product malfunctions under normal use, InBody will repair it, free of charge during the warranty period.
4. The warranty will be voided and repair services will be offered at cost under the following circumstances:
   - Failure and/or damage caused by mishandling.
   - Failure and/or damage caused by not following the directions and precautions stated in the User's Manual.
   - Failure and/or damage caused by a natural disaster.
   - Failure and/or damage caused by a power malfunction.
5. The warranty will be voided if:
   - The InBody was disassembled by unauthorized personnel.
   - The InBody was repaired by unauthorized personnel.
6. Services are available at a cost after the warranty period. Contact InBody.

InBody

InBody

©2021 InBody Co., Ltd Todos los derechos reservados.

La reproducción, adaptación o traducción de este manual está prohibida sin el consentimiento previo y por escrito de InBody Co., Ltd. en virtud de las leyes de derechos de autor. Este manual puede presentar errores tipográficos, y su contenido puede modificarse sin aviso previo. InBody Co., Ltd. no será responsable de ningún error, incidente o daño que sea consecuencia del incorrecto cumplimiento del manual de usuario.

InBody HQ [KOREA]
InBody Co., Ltd.
625, InBody Bldg., Eonju-ro, Gangnam-gu, Seoul 06106 KOREA
TEL: +82-2-501-3939 FAX : +82-2-578-5669
Website: inbody.com E-mail: info@inbody.com

InBody MX [MX]
Biospace Latin America S. de R.L. de C.V.
Av. Eugenia 197, Piso 1 Ofic 1-B, Col. Narvarte, Benito Juárez, C.P. 03020, Ciudad de México
TEL: +52-55-5025-0147 Pagina Web: inbodymexico.com
Correo electrónico: soportemx@inbody.com

InBody Europe [EU]
InBody Europe B.V.
Gyroscoopweg 122, 1042 AZ, Amsterdam, The Netherlands
TEL : +31-20-238-6080 FAX : +31-6-5734-1858
Website: nl.inbody.com E-mail: info.eu@inbody.com

CE

©2021 InBody Co., Ltd. All rights reserved. IM-EU-M4-A-211012