

Withings Body™ Cardio

Gewicht und Körperzusammensetzung – Herzfrequenz
und Pulswellengeschwindigkeit – Tagesauswertung

Installations- und Bedienungsanleitung (Android-Benutzer)



Wichtiger Hinweis:



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

Table of Contents

Mindestanforderungen.....	5
Internetzugang	5
Smartphone oder Gerät	5
Version des Betriebssystems	5
Version der Withings Health Mate®-App.....	5
Withings Body Cardio Beschreibung	6
Überblick.....	6
Lieferumfang	6
Produktbeschreibung	7
Beschreibung der Bildschirme der Waage.....	7
Ihre Withings Body Cardio einrichten	9
Installation der Withings Health Mate®-App.....	9
Ihre Withings Body Cardio installieren	9
Die Withings Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten	22
Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern	22
Ihre Withings Body Cardio mit jemandem teilen	25
Einstellungen Ihrer Withings Body Cardio ändern	26
Ihre Withings Body Cardio richtig verwenden	35
Gewicht und Körperzusammensetzung messen	35
Herzfrequenz messen.....	40
Pulswellengeschwindigkeit messen.....	41
Wettervorhersage anzeigen.....	44
Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden	45
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	45
Ihr Konto mit Nike+ verbinden	47
Daten synchronisieren	50
Ihrer Withings Body Cardio trennen.....	51
Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.....	53

Pflege- und Reinigungshinweise	54
Reinigung Ihrer Withings Body Cardio	54
Aufladen des Akkus	54
Ihre Withings Body Cardio aktualisieren.....	54
Beschreibung der Technologie	57
Gewicht.....	57
Körperzusammensetzung	57
Herzfrequenz	57
Pulswellengeschwindigkeit	57
Spezifikationen	58
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	60
Impressum	60
Persönliche Daten	60
Sicherheitshinweise.....	60
Nutzung und Aufbewahrung.....	60
Reparatur und Wartung	61
Versionen dieses Dokuments	62
Garantie.....	63
Behördliche Vorgaben	64

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

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

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Spezifikationen" auf Seite 58](#).

Um alle Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir, die App auf einem Gerät mit Internetzugang zu installieren.

Smartphone oder Gerät

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Spezifikationen" auf Seite 58](#).

Version des Betriebssystems

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

Um die Withings Health Mate®-App auf einem Android-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem Android 2.3.3 oder eine neuere Version installiert sein.

Version der Withings Health Mate®-App

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

Withings Body Cardio Beschreibung

Überblick

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

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

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

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

Lieferumfang

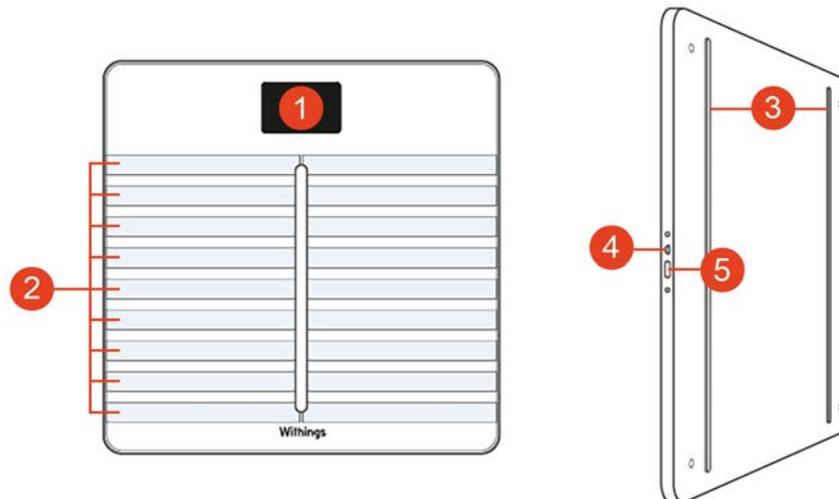


(1) Withings Body Cardio

(2) USB-Kabel

3) Schnellstart-Anleitung

Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Elektroden

(3) Füßchen

(4) Mikro-USB-Anschluss

(5) Verbindungs- und
Einheiten-Knopf

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Withings Body Cardio verschiedene Bildschirme aufrufen:

- Gewicht: Zeigt Ihr Gewicht an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- Körperfettanteil: Zeigt Ihren Körperfettanteil in Prozent an.
- Körperwasser: Zeigt Ihren Körperwasseranteil in Prozent an.
- Knochenmasse: Zeigt das Gewicht Ihrer Knochen an.
- Muskelmasse: Zeigt das Gewicht Ihrer Muskeln an.
- Wetter¹: Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- Herzfrequenz: Zeigt Ihre Herzfrequenz an.
- Gewichtsentwicklung¹: Zeigt Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik an.
- Schritte^{1,2}: Zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie am Tag zuvor gemacht haben.
- NikeFuel^{1,3}: Zeigt die Anzahl an NikeFuels an, die Sie am Tag zuvor erreicht haben.

Nachdem Sie Ihre Withings Body Cardio installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der Standardreihenfolge angezeigt. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 29 .

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

² Sie müssen entweder einen Withings®-Tracker haben oder die Aktivitätsmessung in der Withings Health Mate®-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird.

Wenn Sie keinen Withings®-Tracker haben, tippen Sie in der Withings Health Mate®-App auf das Aktivitäts-Widget oben in der Timeline und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen.

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

Ihre Withings Body Cardio einrichten

Installation der Withings Health Mate®-App

Wenn die Withings Health Mate®-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte

die folgenden Schritte aus:

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

Der Installationsvorgang beginnt.

Ihre Withings Body Cardio installieren

Überblick

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

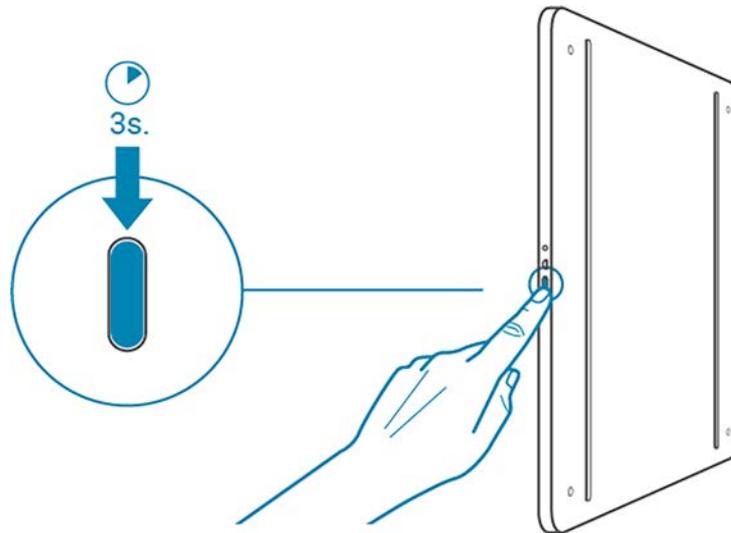
Sie können die Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "[Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern](#)" auf Seite 22.

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

Installieren Ihrer Withings Body Cardio ohne bestehendes Konto

Lesen Sie unter Abschnitt "Installieren Ihrer Withings Body Cardio mit bestehendem Konto" auf Seite 15 nach, wenn Sie bereits ein Withings®-Konto haben.

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



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

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



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



Ich installiere mein Gerät 
Installieren und entdecken Sie alle Withings-Geräte

Haben Sie noch kein Gerät? 
Use your app to manually track data

5. Wählen Sie **Waagen.**

← Ein Withings-Produkt installieren

Waagen
Withings Body Cardio,
Withings Body,
Smart Body Analyzer,
Online-Waage 

Activité
Activité, Activité Pop,
Activité Steel 

Withings Pulse
Aktivität, Schlaf,
Herzfrequenz, SpO2 

Withings Go
Aktivität, Schlaf 

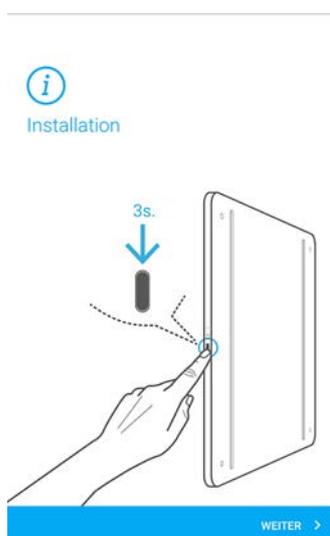
6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.



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



9. Wählen Sie **Weiter**.



10. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein, und bestätigen Sie Letzteres.
Wählen Sie **Weiter**.

11. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.

12. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus, und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.

Die Informationen sind für die Berechnung Ihres BMI notwendig.

Zudem helfen Sie Ihrer Withings Body Cardio dabei, Sie basierend auf Ihrem Gewicht, das Sie beim ersten Wiegen haben, zu erkennen.

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

a. Wählen Sie **Einrichten der WiFi-Verbindung**.



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

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

d. Wählen Sie **Weiter**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern"](#) auf Seite 22.

14. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Mir steht kein WiFi-Netz zur Verfügung**.



Einrichten der Wi-Fi-Verbindung

Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung

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

15. Wählen Sie **Fertig**.



Ab sofort können Sie Ihre Online-Waage verwenden.



16. Wählen Sie **Einladen**, wenn Sie Ihre Waage mit einem weiteren Konto teilen möchten, oder wählen Sie **Skip**, wenn Sie das nicht möchten.

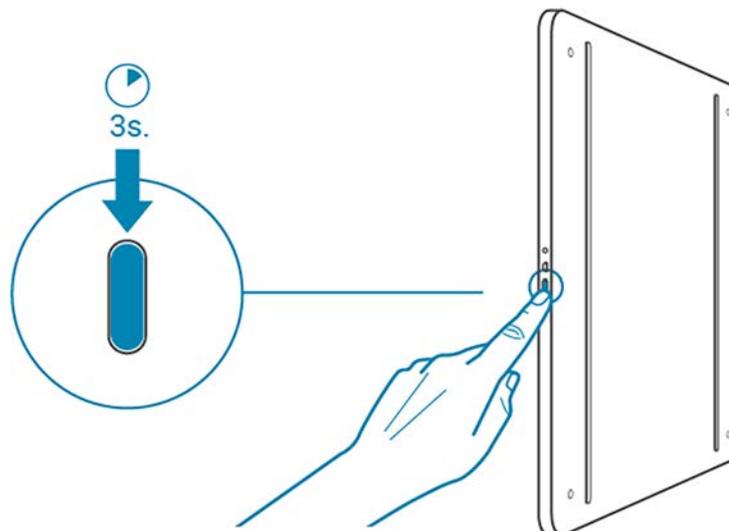


Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

Die Withings Health Mate®-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie **Abbrechen**, wenn Sie kein Zielgewicht festlegen möchten. Wenn Sie es sich später doch anders überlegen sollten, können Sie jederzeit ein Zielgewicht festlegen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt **"Zielgewicht ändern"** auf Seite 37.

Installieren Ihrer Withings Body Cardio mit bestehendem Konto

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



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

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

4. Wählen Sie **+**.



5. Wählen Sie **Waagen**.



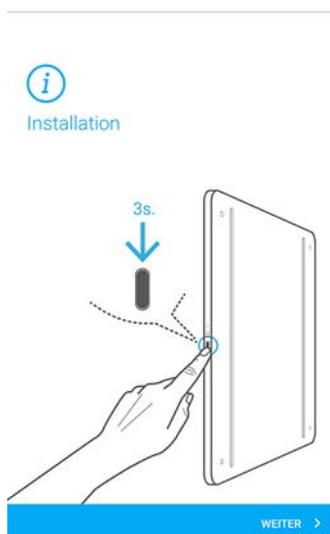
6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.



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



9. Wählen Sie **Weiter**.



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

a. Wählen Sie **Einrichten der WiFi-Verbindung**.



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

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

d. Wählen Sie **Weiter**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern"](#) auf Seite 22.

11. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Mir steht kein WiFi-Netz zur Verfügung**.



Einrichten der Wi-Fi-Verbindung

Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung

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

12. Wählen Sie **Fertig**.



Ab sofort können Sie Ihre Online-Waage verwenden.



FERTIG

13. Wählen Sie **Einladen**, wenn Sie Ihre Waage mit einem weiteren Konto teilen möchten, oder wählen Sie **Skip**, wenn Sie das nicht möchten.



Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

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

Zielgewicht auswählen

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

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



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



4. Wählen Sie **Speichern**.

Die Withings Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten

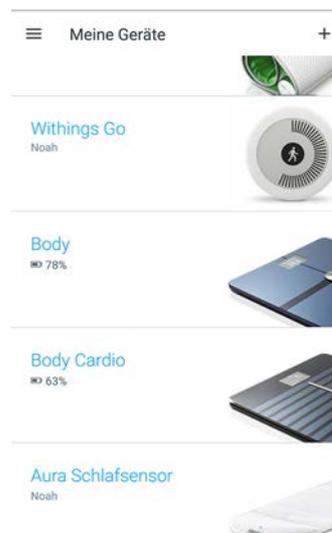
Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern

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

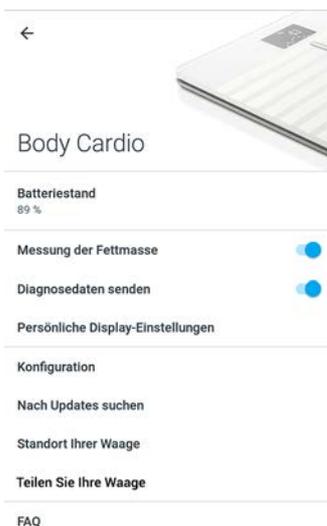
- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- den Namen oder das Passwort Ihres WLAN-Netzwerkes, das Sie nutzen, geändert haben.
- von einer Bluetooth- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- von einer WLAN- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

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

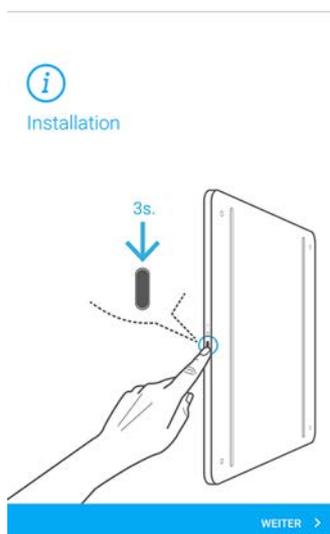
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



4. Wählen Sie **Konfiguration**.



5. Halten Sie die Taste an der Seite der Waage drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.



6. Wählen sie **Weiter**.



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



Einrichten der Wi-Fi-Verbindung

Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung

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

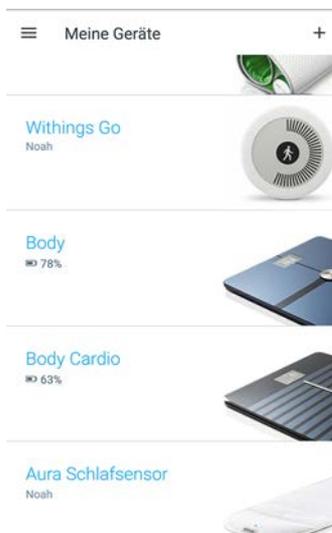
- Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie zum Verbinden nutzen möchten, oder **Manuelle Konfigurierung**.
 - Geben Sie das Passwort des WLAN-Netzwerks ein.
 - Wählen Sie **Weiter**.
8. Wenn Sie zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten, wählen Sie **Mir steht kein WLAN-Netz zur Verfügung**.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



Ihre Withings Body Cardio mit jemandem teilen

Wenn Sie Ihre Withings Body Cardio mit einem anderen Konto teilen möchten (beispielsweise mit einer Person Ihres Haushalts, die ein separates Konto hat), führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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



4. Wählen Sie **Teilen Sie Ihre Waage**.



5. Wählen Sie **Einladen**.



6. Wählen Sie aus, wie und mit wem Sie Ihre Waage teilen möchten. Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

Einstellungen Ihrer Withings Body Cardio ändern

Gewichtseinheit ändern

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

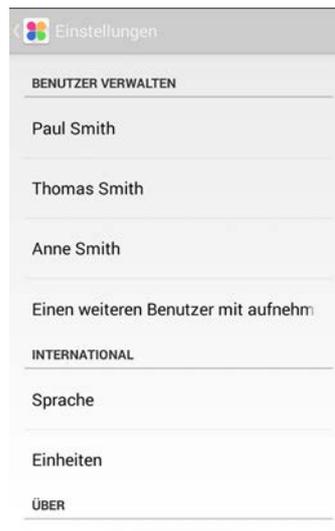
1. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Withings Body Cardio.
2. Überprüfen Sie den Bildschirm Ihrer Waage, um die derzeit eingestellte Gewichtseinheit zu sehen.
3. Drücken Sie die Taste ein weiteres Mal, bis der Pfeil die korrekte Einheit anzeigt. Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden nachdem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

Temperatureinheit ändern

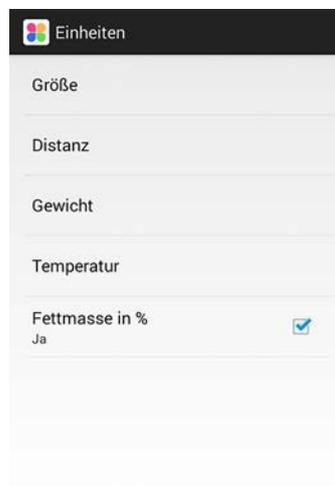
Während Sie die Gewichtseinheit direkt über Ihre Withings Body Cardio ändern können, kann die Temperatureinheit (die auf dem Wetter-Bildschirm verwendet wird) nur über die Withings Health Mate®-App geändert werden. Die Temperatureinheit wird automatisch entsprechend der gewählten Sprache der App eingestellt.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

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

3. Wählen Sie **Einheiten**.



4. Wählen Sie **Temperatur**.



5. Wählen Sie die gewünschte Temperatureinheit aus.



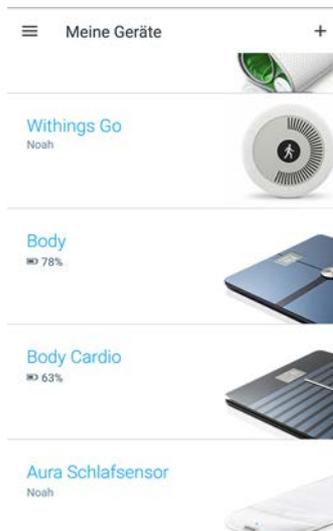
Über diesen Bildschirm können Sie auch die Gewichtseinheit ändern, jedoch wird sich das nur auf die Anzeige in der Withings Health Mate®-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf der Withings Body Cardio kann nur über die Waage selbst geändert werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Gewichtseinheit ändern”](#) auf Seite 26.

6. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie müssen sich noch einmal wiegen, bevor die Änderung von Ihrer Waage berücksichtigt wird.

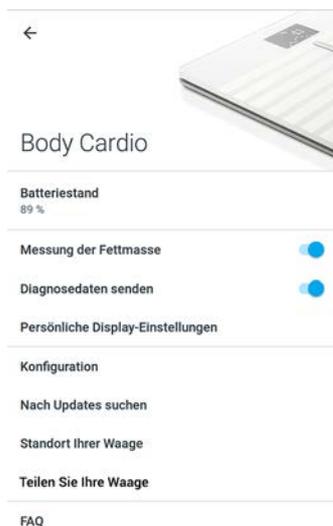
Bildschirmreihenfolge ändern

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

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



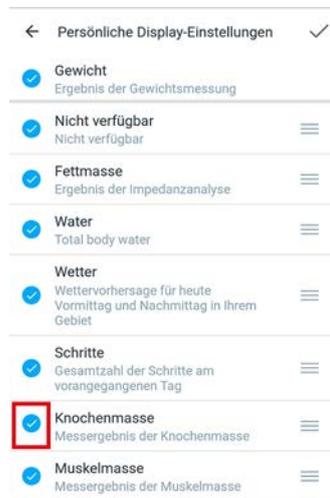
4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.



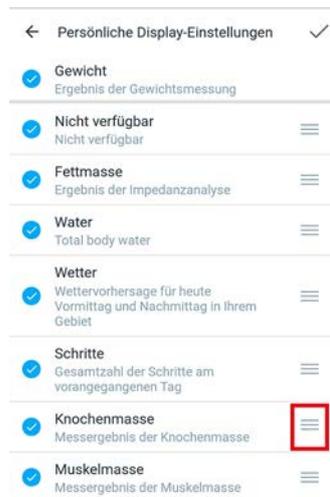
5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.

6. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

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



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



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

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

Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

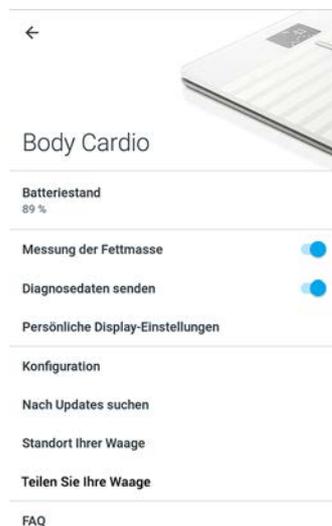
Standort der Waage ändern

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

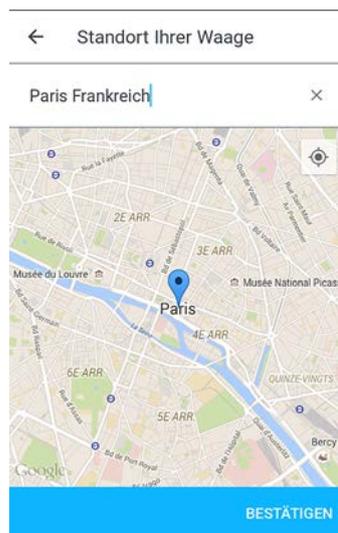
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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

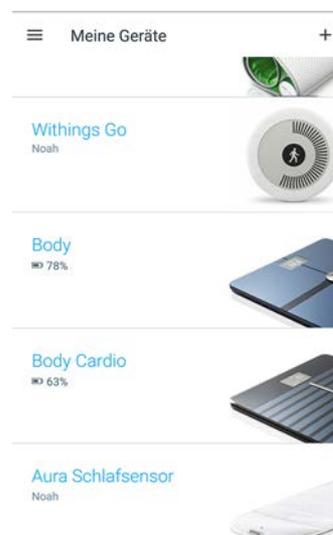


Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren

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

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

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



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

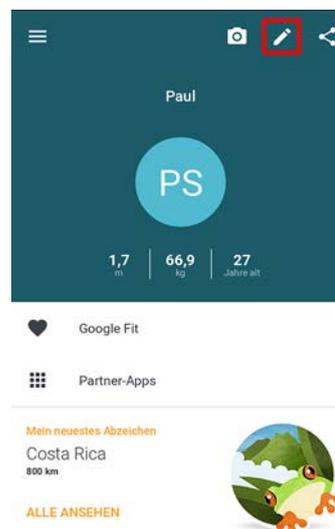


5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Verwendung des Athleten-Modus

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

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



5. Wählen Sie **Athlet**.

← Paul Smith

Geburtsdatum
07.12.1987

E-Mail-Adresse

Größe Gewicht
1,7 m 66,9 kg

Athlet

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

SPEICHERN >

6. Wählen Sie **Speichern**.

Ihre Withings Body Cardio richtig verwenden

Gewicht und Körperzusammensetzung messen

Überblick

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

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

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

Sich wiegen

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



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



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

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

- die Messung der Körperzusammensetzung aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren"](#) auf Seite 32.
- Alle Körperzusammensetzungs-Bildschirme aktiviert sind. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 29.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Sie werden von Ihrer Withings Body Cardio erkannt, und Ihr Name wird auf dem Display angezeigt.

Gewichtsdaten abrufen

Sobald Sie sich wiegen, wird Ihr Gewicht auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Wenn Sie den Gewichtsverfolgungs-Bildschirm aktiviert haben, sehen Sie auch Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik sowie die Differenz zwischen ihrer letzten Messung und der vorangegangenen Messung. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 29.

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



Sie können Ihre Grafiken abrufen:

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

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

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

Zielgewicht ändern

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.

2. Tippen Sie auf den rechten Teil des Gewichts-Widget.



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



4. Wählen Sie **Weiter**.

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

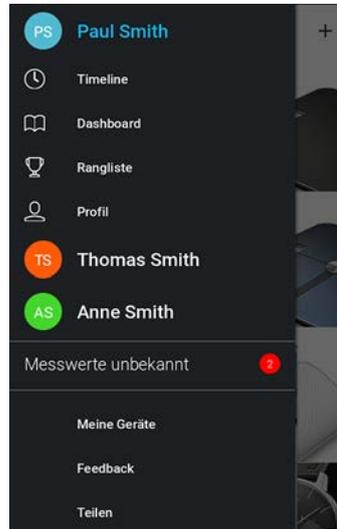


6. Wählen Sie **Speichern**.

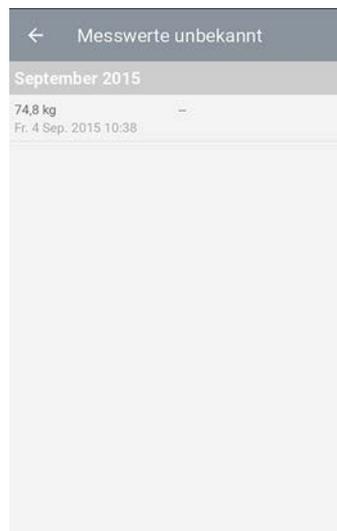
Abrufen unbekannter Messungen

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Messwerte unbekannt** im linken Menü.



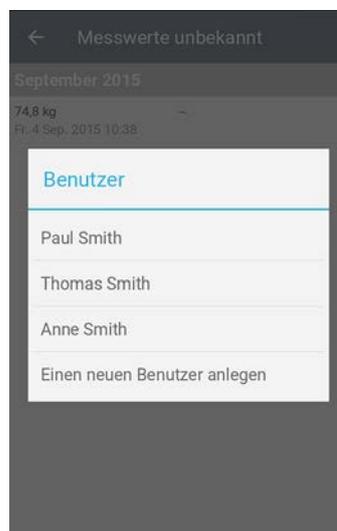
3. Wählen Sie das Messergebnis aus.



4. Wählen Sie **Zuweisen zu**.



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



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

Herzfrequenz messen

Überblick



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

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

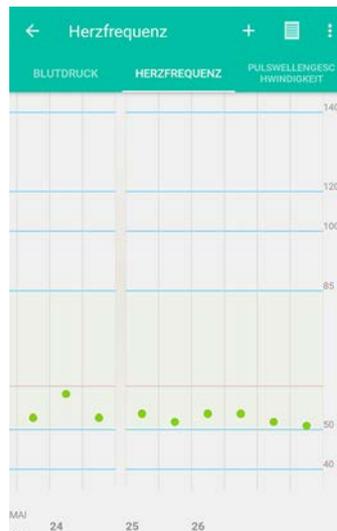
Wenn Sie Messungen der Herzfrequenz durchführen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren"](#) auf Seite 32.

- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 29.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.

Abrufen hier Herzfrequenzdaten

Sobald Ihre Herzfrequenz gemessen wurde, wird sie auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Um detaillierte Schaubilder von Ihrer Herzfrequenz und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Withings Health Mate®-App abrufen.



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

Pulswellengeschwindigkeit messen

Überblick



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

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

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

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

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren"](#)

auf Seite 32.

- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt **“Bildschirmreihenfolge ändern”** auf Seite 29 .
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Ihre Füße mittig auf der Waage platziert sind und sämtliche Streifen auf der Waagenoberfläche berühren. Ihre Fersen sollten dabei idealerweise den zweituntersten Streifen berühren.
- Sie Ihre Werte vor dem Kaffeetrinken oder Rauchen messen. Idealerweise sollten Sie mit der Messung mindestens drei Stunden, nachdem Sie etwas gegessen oder getrunken haben, warten.

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte abrufen

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte werden nur in der App dargestellt. Sie werden niemals auf dem Bildschirm Ihrer Waage dargestellt.

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



Sie können Ihre Schaubilder abrufen, indem Sie auf eine beliebige Pulswellengeschwindigkeitsmessung in Ihrer Timeline tippen. Weitere Informationen zu Normalwerten dieser Maßeinheit finden Sie auf support.withings.com/bodycardio/pwv.

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



Wettervorhersage anzeigen

Überblick

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

- Ihre Withings Body Cardio ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern"](#) auf Seite 22.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 29.

Wetterinformationen abrufen

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

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



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

Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden

Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden

Überblick

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

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

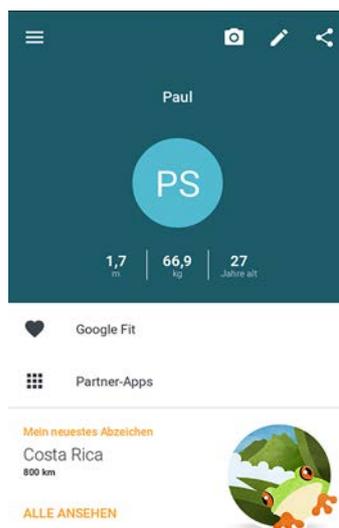
MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Withings®-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

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

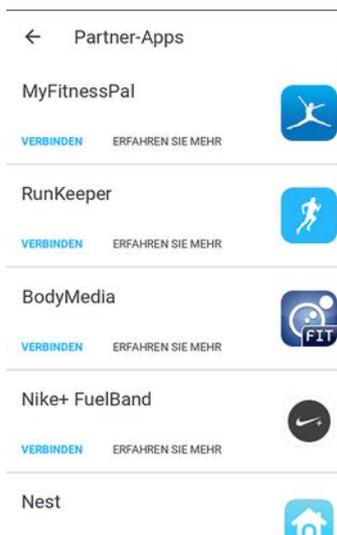
Mit MyFitnessPal verbinden

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

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



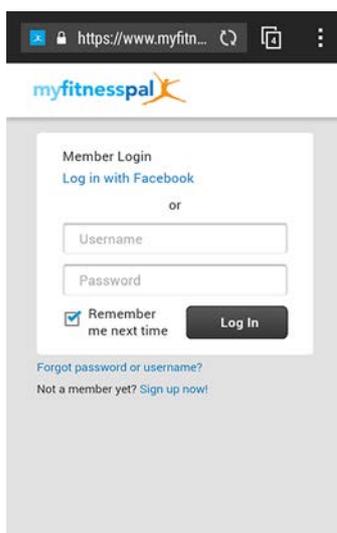
4. Wählen Sie **Verbinden** unterhalb von **MyFitnessPal**.



5. Wählen Sie **OK**.



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



7. Wählen Sie **OK**.

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

Ihr Konto mit Nike+ verbinden

Überblick

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

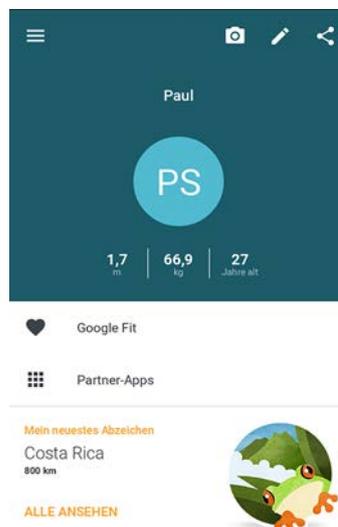
Nur Ihre NikeFuels können mit Ihrem Withings™-Konto geteilt werden. Alle Ihre sonstigen Nike+ Daten können Sie sich nur in der Nike+ App ansehen.

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

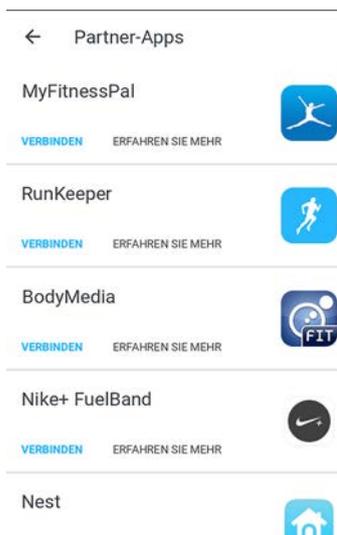
Mit Nike+ verbinden

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

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



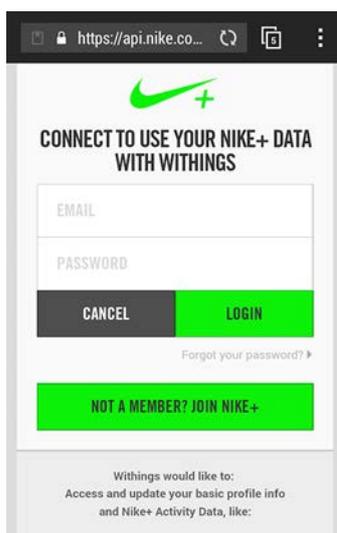
4. Wählen Sie **Verbinden** unterhalb von **Nike+ FuelBand** .



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



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



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

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

Daten synchronisieren

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

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

Ihrer Withings Body Cardio trennen



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

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



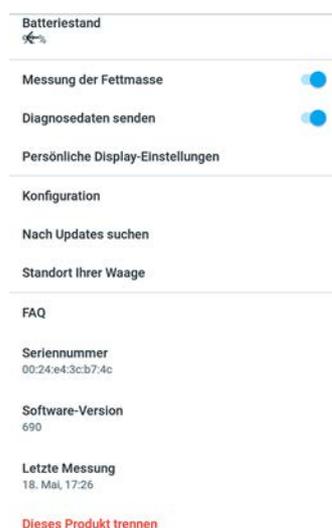
Durch das Trennen Ihrer Withings Body Cardio werden Ihre mit der Withings Health Mate®-App synchronisierten Daten nicht gelöscht.

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

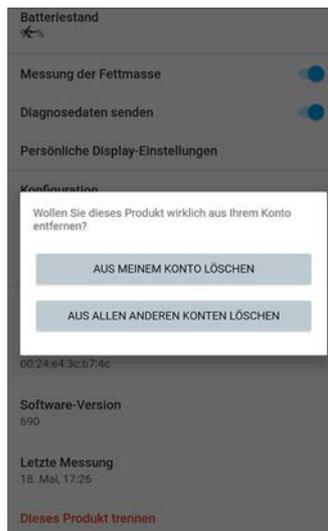
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



6. Setzen Sie Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen"](#) auf Seite 53.

Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen



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

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



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

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

Nun können Sie den Installationsprozess der Withings Body Cardio beginnen.
Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Ihre Withings Body Cardio einrichten”](#) auf Seite 9.

Reinigung Ihrer Withings Body Cardio

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



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

Aufladen des Akkus

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

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

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

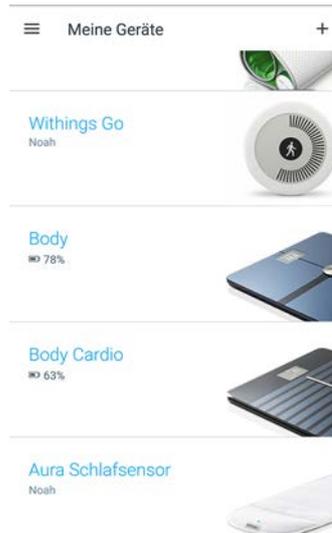
Ihre Withings Body Cardio aktualisieren

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

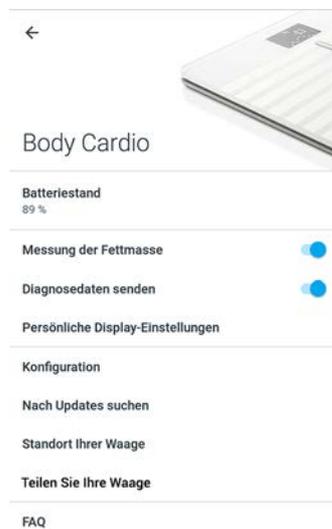
Sie können die Aktualisierung aber auch zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt vornehmen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

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

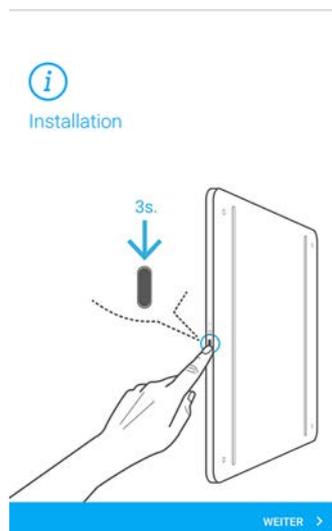
2. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



4. Halten Sie die Taste an der Seite der Waage drei Sekunden lang gedrückt.



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

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

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

Beschreibung der Technologie

Gewicht

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

Körperzusammensetzung

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

Herzfrequenz

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

Pulswellengeschwindigkeit

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

Spezifikationen

Withings Body Cardio

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

Display

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

Anschlussmöglichkeiten

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

Sensoren

- 4 Gewichtssensoren
- Position Control™-Technologie

Analyse

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

Batterien

- Lithium-Ionen-Batterie
- 1 Jahr durchschnittliche Batterielaufzeit

Funktionen

- Automatische Nutzererkennung
- Wettervorhersage

Kompatible Geräte

- iPhone 4S (oder neueres Modell)
- iPod Touch der 4. Generation (oder neueres Modell)
- iPad der 2. Generation (oder neueres Modell)
- Android-Gerät mit Android 2.3.3 (oder neuer)

Kompatible Betriebssystemversionen

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

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und / oder Veröffentlichungen ohne Withings® vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: <http://contact.withings.com>.

Impressum



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

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

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings®-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über die Withings Health Mate® [-Website](#) durchführen, indem Sie zunächst auf **Messtabelle** klicken, die zu exportierenden Daten auswählen und dann auf **Herunterladen** klicken.

Sicherheitshinweise

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 5 °C und 35 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30 % und 80 %.
- Das Produkt sollte an einem sauberen Ort bei Temperaturen zwischen -10 °C und 50 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10 % und 90 % aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht damit spielen.
- Dieses Gerät wurde ausschließlich zur Nutzung in Innenräumen konzipiert.
- Vermeiden Sie, dass das Gerät mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Waage keine Reinigungsmittel. Sie können der

Beschichtung, die die Elektroden zur Messung der Körperzusammensetzung schützt, nicht wiedergutzumachende Schäden zufügen.

- Verwenden Sie Ihre Withings Body Cardio nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich das auf die Lebensdauer der Batterien auswirken kann.

Reparatur und Wartung

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

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Juni 2016	v1.0	Erstveröffentlichung



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

Garantie

Begrenzte Withings®-Garantie von einem (1) Jahr – Withings Body Cardio

Withings® gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings®-Marke (nachfolgend „Withings Body Cardio“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings® veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb EINES (1) JAHRES ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings® veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Withings Body Cardio. Withings® übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Withings Body Cardio ergeben.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

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

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAWBS05

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

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

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

Withings Body™ Cardio

Gewicht und Körperzusammensetzung – Herzfrequenz
und Pulswellengeschwindigkeit – Tagesauswertung

Installations- und Bedienungsanleitung (iOS-Benutzer)



Wichtiger Hinweis:



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

Table of Contents

Mindestanforderungen.....	5
Internetzugang	5
Smartphone oder Gerät	5
Version des Betriebssystems	5
Version der Withings Health Mate®-App.....	5
Withings Body Cardio Beschreibung	6
Überblick.....	6
Lieferumfang	6
Produktbeschreibung	7
Beschreibung der Bildschirme der Waage.....	7
Ihre Withings Body Cardio einrichten	9
Installation der Withings Health Mate®-App.....	9
Ihre Withings Body Cardio installieren	9
Die Withings Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten	22
Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern	22
Ihre Withings Body Cardio mit jemandem teilen	27
Einstellungen Ihrer Withings Body Cardio ändern	28
Ihre Withings Body Cardio richtig verwenden	37
Gewicht und Körperzusammensetzung messen	37
Herzfrequenz messen.....	44
Pulswellengeschwindigkeit messen.....	45
Wettervorhersage anzeigen.....	47
Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden	48
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	48
Ihr Konto mit Nike+ verbinden	50
Daten synchronisieren	53
Ihrer Withings Body Cardio trennen.....	54
Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.....	56

Pflege- und Reinigungshinweise	57
Reinigung Ihrer Withings Body Cardio	57
Aufladen des Akkus	57
Ihre Withings Body Cardio aktualisieren.....	57
Beschreibung der Technologie	60
Gewicht.....	60
Körperzusammensetzung	60
Herzfrequenz	60
Pulswellengeschwindigkeit	60
Spezifikationen	61
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	63
Impressum	63
Persönliche Daten	63
Sicherheitshinweise.....	63
Nutzung und Aufbewahrung.....	63
Reparatur und Wartung	64
Versionen dieses Dokuments	65
Garantie.....	66
Behördliche Vorgaben	67

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

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

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Spezifikationen" auf Seite 61](#).

Um alle Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir, die App auf einem Gerät mit Internetzugang zu installieren.

Smartphone oder Gerät

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Spezifikationen" auf Seite 61](#).

Version des Betriebssystems

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

Um die Withings Health Mate®-App auf einem Android-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem Android 2.3.3 oder eine neuere Version installiert sein.

Version der Withings Health Mate®-App

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

Withings Body Cardio Beschreibung

Überblick

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

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

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

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

Lieferumfang

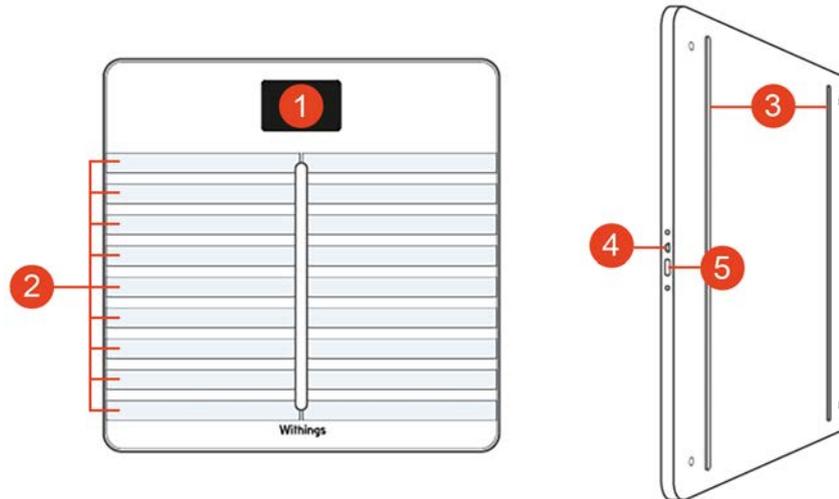


(1) Withings Body Cardio

(2) USB-Kabel

3) Schnellstart-Anleitung

Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Elektroden

(3) Füßchen

(4) Mikro-USB-Anschluss

(5) Verbindungs- und
Einheiten-Knopf

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Withings Body Cardio verschiedene Bildschirme aufrufen:

- Gewicht: Zeigt Ihr Gewicht an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- Körperfettanteil: Zeigt Ihren Körperfettanteil in Prozent an.
- Körperwasser: Zeigt Ihren Körperwasseranteil in Prozent an.
- Knochenmasse: Zeigt das Gewicht Ihrer Knochen an.
- Muskelmasse: Zeigt das Gewicht Ihrer Muskeln an.
- Wetter¹: Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- Herzfrequenz: Zeigt Ihre Herzfrequenz an.
- Gewichtsentwicklung¹: Zeigt Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik an.
- Schritte^{1,2}: Zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie am Tag zuvor gemacht haben.
- NikeFuel^{1,3}: Zeigt die Anzahl an NikeFuels an, die Sie am Tag zuvor erreicht haben.

Nachdem Sie Ihre Withings Body Cardio installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der Standardreihenfolge angezeigt. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 31 .

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

² Sie müssen entweder einen Withings®-Tracker haben oder die Aktivitätsmessung in der Withings Health Mate®-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird.

Wenn Sie keinen Withings®-Tracker haben, tippen Sie in der Withings Health Mate®-App auf das Aktivitäts-Widget oben in der Timeline und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen.

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

Ihre Withings Body Cardio einrichten

Installation der Withings Health Mate®-App

Wenn die Withings Health Mate®-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte

die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie **Aus dem App-Store herunterladen**.
3. Wählen Sie **HERUNTERLADEN**.
Der Installationsvorgang beginnt.

Ihre Withings Body Cardio installieren

Überblick

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

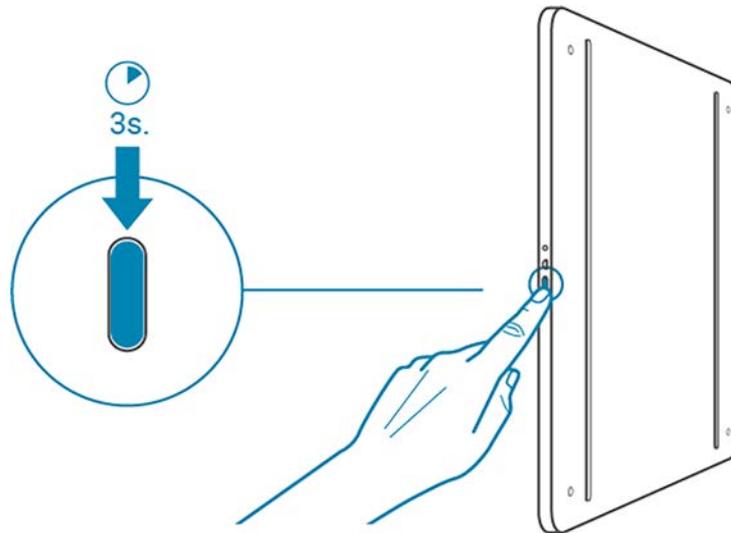
Sie können die Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "[Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern](#)" auf Seite 22.

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

Installieren Ihrer Withings Body Cardio ohne bestehendes Konto

Lesen Sie unter Abschnitt "Installieren Ihrer Withings Body Cardio mit bestehendem Konto" auf Seite 16 nach, wenn Sie bereits ein Withings®-Konto haben.

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



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

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



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



Ich installiere mein Gerät

Installieren und entdecken Sie alle Withings-Geräte



Haben Sie noch kein Gerät?

Benutzen Sie die Sensoren Ihres iPhones, um Ihre Daten zu verfolgen



5. Wählen Sie **Waagen.**



6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie **Jetzt einrichten**.



8. Wählen Sie die Withings Body Cardio aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.

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

9. Wählen Sie **Weiter**.



10. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein, und bestätigen Sie Letzteres.
Wählen Sie **Weiter**.

11. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.

12. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus, und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.

Die Informationen sind für die Berechnung Ihres BMI notwendig.

Zudem helfen Sie Ihrer Withings Body Cardio dabei, Sie basierend auf Ihrem Gewicht, das Sie beim ersten Wiegen haben, zu erkennen.

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

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

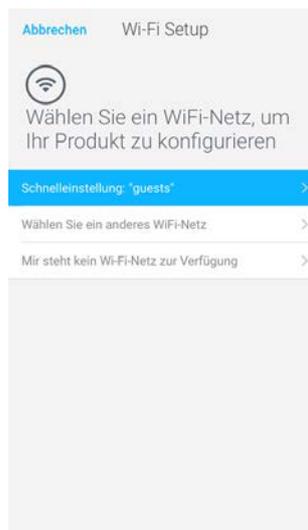


b. Wählen Sie **Ja**.



Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern”](#) auf Seite 22.

14. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Mir steht kein WiFi-Netz zur Verfügung**.



15. Wählen Sie **Schließen**.



16. Wählen Sie **Einladen**, wenn Sie Ihre Waage mit einem weiteren Konto teilen möchten, oder wählen Sie **Skip**, wenn Sie das nicht möchten.

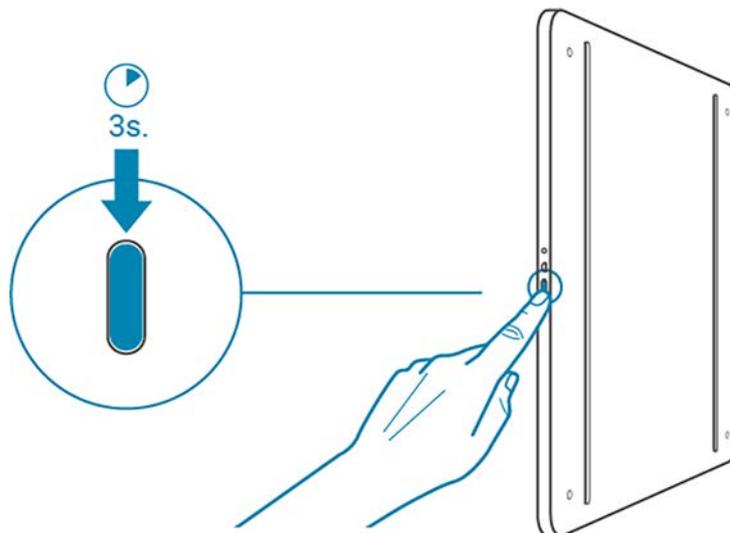


Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

Die Withings Health Mate®-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie **Abbrechen**, wenn Sie kein Zielgewicht festlegen möchten. Wenn Sie es sich später doch anders überlegen sollten, können Sie jederzeit ein Zielgewicht festlegen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt ["Zielgewicht ändern"](#) auf Seite 39.

Installieren Ihrer Withings Body Cardio mit bestehendem Konto

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



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

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



5. Wählen Sie **Waagen**.



6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie **Jetzt einrichten**.



8. Wählen Sie die Withings Body Cardio aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.

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

9. Wählen Sie **Weiter**.



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



b. Wählen Sie **Ja**.



Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern”](#) auf Seite 22.

11. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Mir steht kein WiFi-Netz zur Verfügung**.



12. Wählen Sie **Schließen**.



13. Wählen Sie **Einladen**, wenn Sie Ihre Waage mit einem weiteren Konto teilen möchten, oder wählen Sie **Skip**, wenn Sie das nicht möchten.



Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

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

Zielgewicht auswählen

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

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



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



4. Wählen Sie **OK**.

Die Withings Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten

Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern

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

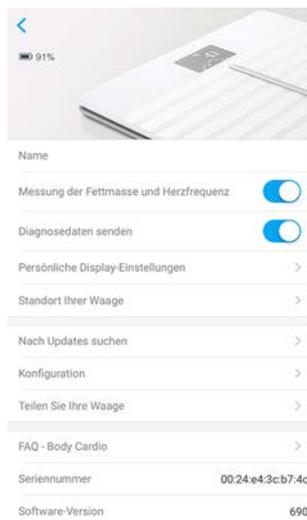
- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- den Namen oder das Passwort Ihres WLAN-Netzwerkes, das Sie nutzen, geändert haben.
- von einer Bluetooth- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- von einer WLAN- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

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

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

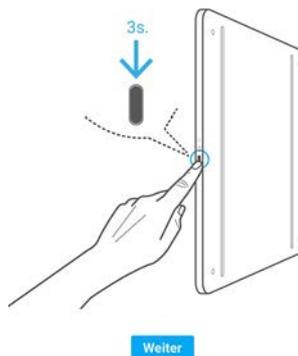


4. Wählen Sie **Konfiguration**.



5. Halten Sie die Taste an der Seite der Waage drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.

[Abbrechen](#) Installation [Weiter](#)
Schalten Sie Ihre Waage ein,
indem Sie die Taste drücken



6. Wählen Sie die Withings Body Cardio aus, die Sie installieren möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.

7. Wählen sie **Weiter**.

Abbrechen Installation **Weiter**


Waage gefunden



Weiter

8. Um zu einer WLAN-Konfiguration zu wechseln oder das WLAN-Netzwerk zu aktualisieren, führen Sie bitte folgende Schritte aus:
- a. Wählen Sie **Schnelleinstellung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Wählen Sie ein anderes WLAN-Netz**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



- b. Wählen Sie **Ja**.



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



10. Wählen Sie **Schließen**.



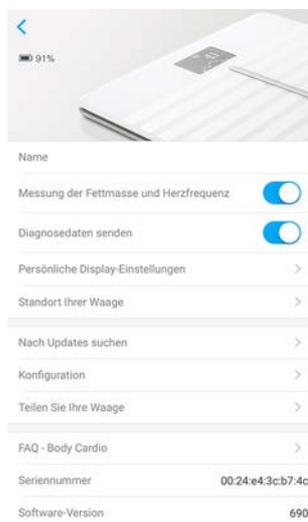
Ihre Withings Body Cardio mit jemandem teilen

Wenn Sie Ihre Withings Body Cardio mit einem anderen Konto teilen möchten (beispielsweise mit einer Person Ihres Haushalts, die ein separates Konto hat), führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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



4. Wählen Sie **Teilen Sie Ihre Waage**.



5. Wählen Sie **Einladen**.



6. Wählen Sie aus, wie und mit wem Sie Ihre Waage teilen möchten.



Die eingeladene Person erhält einen Link zugeschickt, der 72 Stunden lang gültig ist. Über diesen Link kann die Person dann die Waage mit ihrem Konto verbinden, ohne sie von Grund auf neu installieren zu müssen.

Einstellungen Ihrer Withings Body Cardio ändern

Gewichtseinheit ändern

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

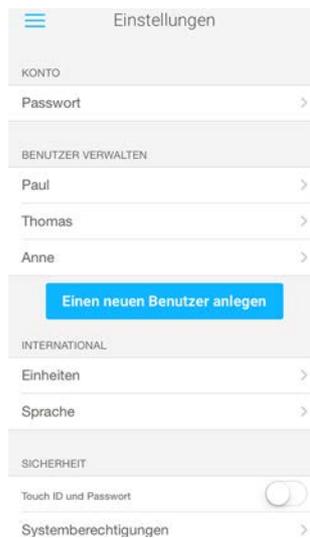
1. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Withings Body Cardio.
2. Überprüfen Sie den Bildschirm Ihrer Waage, um die derzeit eingestellte Gewichtseinheit zu sehen.
3. Drücken Sie die Taste ein weiteres Mal, bis der Pfeil die korrekte Einheit anzeigt.

Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden nachdem Sie aufgehört haben, den Knopf zu drücken, bestätigt.

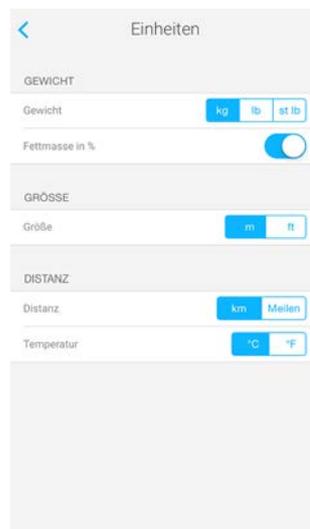
Temperatureinheit ändern

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

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



4. Wählen Sie die gewünschte Temperatureinheit aus.



Über diesen Bildschirm können Sie auch die Gewichtseinheit ändern, jedoch wird sich das nur auf die Anzeige in der Withings Health Mate®-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf der Withings Body Cardio kann nur über die Waage selbst geändert werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Gewichtseinheit ändern”](#) auf Seite 28.

5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie müssen sich noch einmal wiegen, bevor die Änderung von Ihrer Waage berücksichtigt wird.

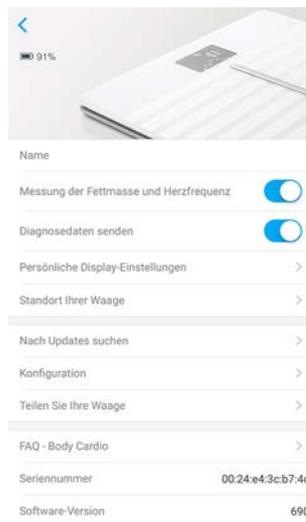
Bildschirmreihenfolge ändern

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

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



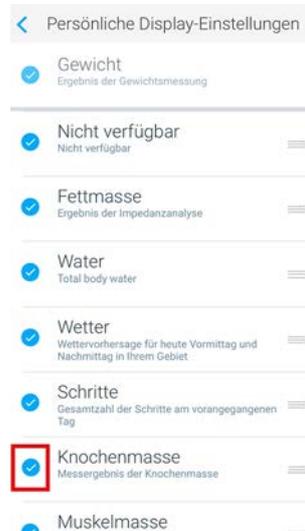
4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.



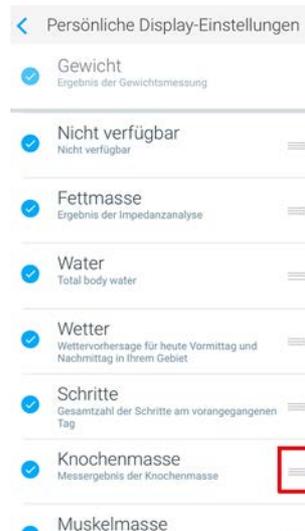
5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.

6. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

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



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



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

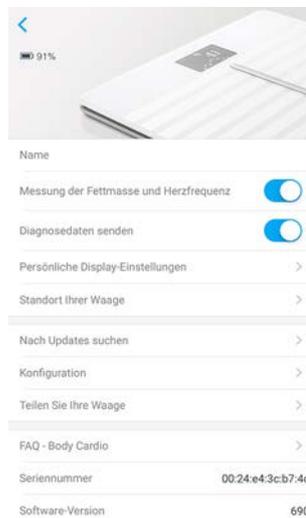
Standort der Waage ändern

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

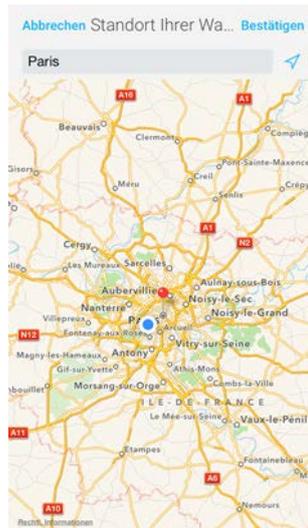
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren

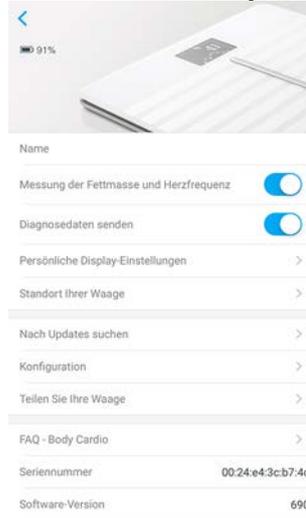
Wenn Sie wünschen, können Sie die Messung der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse sowie Körperwasseranteil) und die Messung der Herzfrequenz deaktivieren. Das wird für schwangere Frauen empfohlen. Jeder, der einen Herzschrittmacher hat, muss diese Funktionen unbedingt deaktivieren.

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

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



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



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

Verwendung des Athleten-Modus

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

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



4. Wählen Sie **Fortgeschrittene Parameter**.

Thomas

Vorname Thomas

Nachname Smith

Geburtstag 7. Dezember 1987

E-Mail-Adresse thomas.smith@gmail.com

Männlich Weiblich

Größe 1,70m

Gewicht 66,8 kg

Fortgeschrittene Parameter >

5. Wählen Sie **Athlet**.

Thomas

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

Athlet

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

Ihre Withings Body Cardio richtig verwenden

Gewicht und Körperzusammensetzung messen

Überblick

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

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

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

Sich wiegen

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



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



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

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

- die Messung der Körperzusammensetzung aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren"](#) auf Seite 34.
- Alle Körperzusammensetzungs-Bildschirme aktiviert sind. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 31.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Sie werden von Ihrer Withings Body Cardio erkannt, und Ihr Name wird auf dem Display angezeigt.

Gewichtsdaten abrufen

Sobald Sie sich wiegen, wird Ihr Gewicht auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Wenn Sie den Gewichtsverfolgungs-Bildschirm aktiviert haben, sehen Sie auch Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik sowie die Differenz zwischen ihrer letzten Messung und der vorangegangenen Messung. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 31.

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



Sie können Ihre Grafiken abrufen:

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

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

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

Zielgewicht ändern

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.

2. Tippen Sie auf den rechten Teil des Gewichts-Widget.



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



4. Wählen Sie **Weiter**.

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

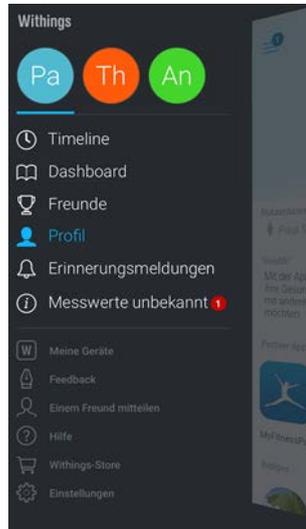


6. Wählen Sie **OK**.

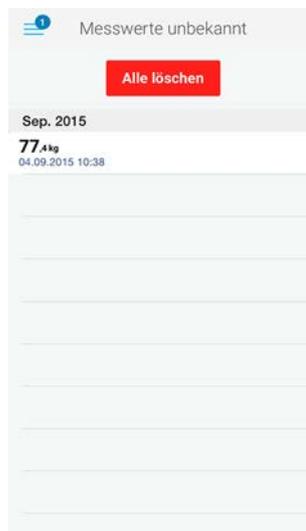
Abrufen unbekannter Messungen

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

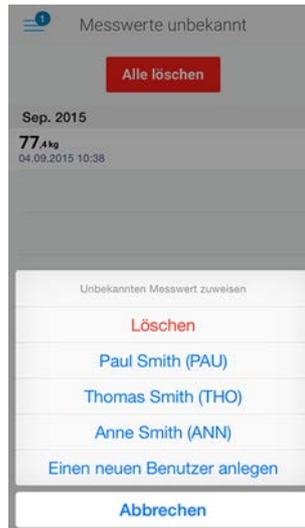
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Messwerte unbekannt** im linken Menü.



3. Wählen Sie das Messergebnis aus.



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



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

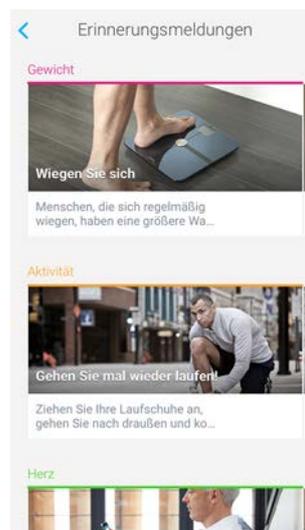
Erinnerungsmeldungen einrichten

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Erinnerungsmeldungen**.
3. Wählen Sie **Jetzt entdecken**.



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



5. Legen Sie Zeit und Wiederholung der Erinnerungsmeldung fest.



6. Wählen Sie **Hinzufügen**.

Herzfrequenz messen

Überblick



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

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

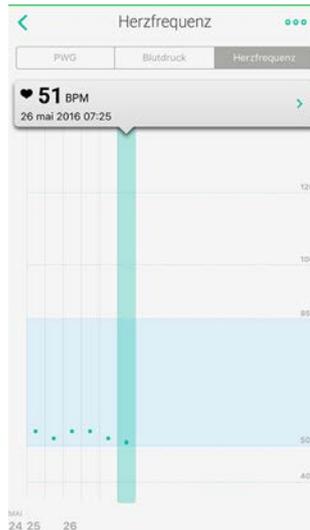
Wenn Sie Messungen der Herzfrequenz durchführen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "[Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#)" auf Seite 34.
- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "[Bildschirmreihenfolge ändern](#)" auf Seite 31.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.

Abrufen hier Herzfrequenzdaten

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

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



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

Pulswellengeschwindigkeit messen

Überblick



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

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

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

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

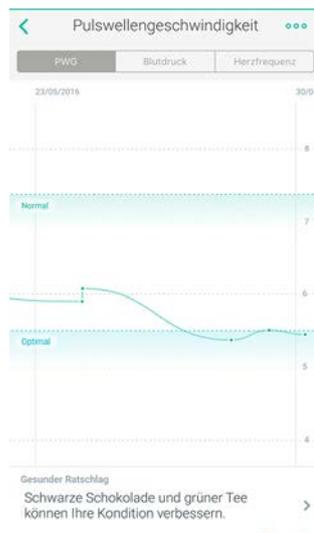
- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren"](#) auf Seite 34.
- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 31 .
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Ihre Füße mittig auf der Waage platziert sind und sämtliche Streifen auf der Waagenoberfläche berühren. Ihre Fersen sollten dabei idealerweise den zweituntersten Streifen berühren.

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

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte abrufen

Ihre Pulswellengeschwindigkeitswerte werden nur in der App dargestellt. Sie werden niemals auf dem Bildschirm Ihrer Waage dargestellt.

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



Sie können Ihre Schaubilder abrufen, indem Sie auf eine beliebige Pulswellengeschwindigkeitsmessung in Ihrer Timeline tippen. Weitere Informationen zu Normalwerten dieser Maßeinheit finden Sie auf support.withings.com/bodycardio/pwv.

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



Wettervorhersage anzeigen

Überblick

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

- Ihre Withings Body Cardio ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt ["Konfiguration Ihrer Withings Body Cardio ändern"](#) auf Seite 22.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern"](#) auf Seite 31.

Wetterinformationen abrufen

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

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



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

Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden

Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden

Überblick

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

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

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

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

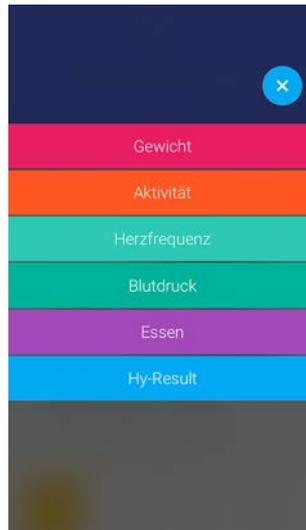
Mit MyFitnessPal verbinden

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

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **+**.



3. Wählen Sie **Essen**.



4. Wählen sie **Weiter**.

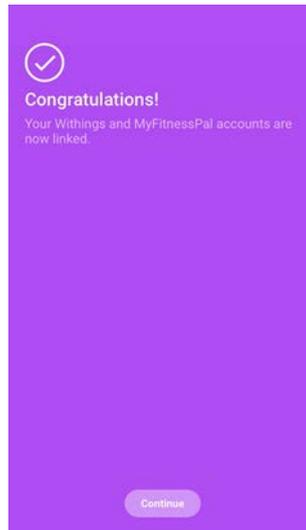


5. Wählen Sie **Ich stimme zu**.



6. Wählen Sie **Zurück zur App**.

7. Wählen Sie **Fortfahren**.



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

Ihr Konto mit Nike+ verbinden

Überblick

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

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

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

Mit Nike+ verbinden

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

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

3. Wählen Sie **Nike+**.



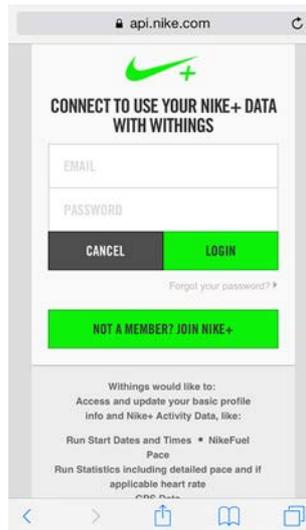
4. Wählen Sie **Verbinden**.



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



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



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

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

Daten synchronisieren

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

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

Ihrer Withings Body Cardio trennen



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

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



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

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

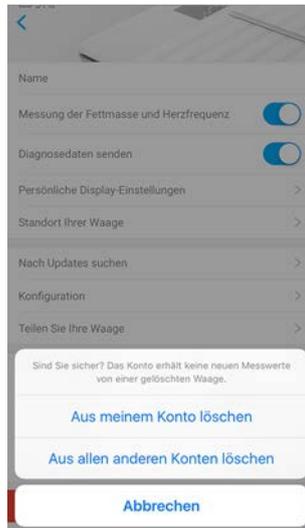
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



6. Setzen Sie Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen"](#) auf Seite 56.

Ihre Withings Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen



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

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



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

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

Nun können Sie den Installationsprozess der Withings Body Cardio beginnen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Ihre Withings Body Cardio einrichten”](#) auf Seite 9.

Reinigung Ihrer Withings Body Cardio

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



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

Aufladen des Akkus

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

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

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

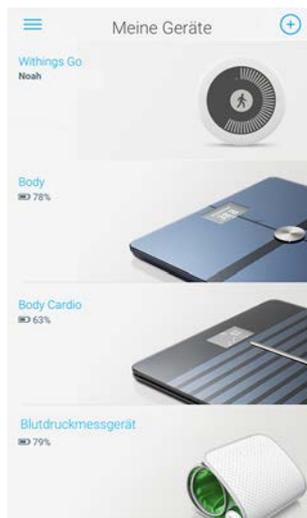
Ihre Withings Body Cardio aktualisieren

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

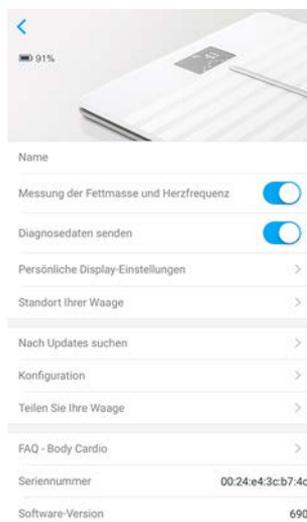
Sie können die Aktualisierung aber auch zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt vornehmen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

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

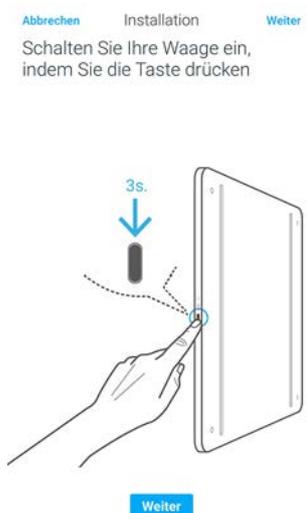
2. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



4. Halten Sie die Taste an der Seite der Waage drei Sekunden lang gedrückt.



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

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

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

Beschreibung der Technologie

Gewicht

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

Körperzusammensetzung

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

Herzfrequenz

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

Pulswellengeschwindigkeit

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

Spezifikationen

Withings Body Cardio

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

Display

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

Anschlussmöglichkeiten

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

Sensoren

- 4 Gewichtssensoren
- Position Control™-Technologie

Analyse

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

Batterien

- Lithium-Ionen-Batterie
- 1 Jahr durchschnittliche Batterielaufzeit

Funktionen

- Automatische Nutzererkennung
- Wettervorhersage

Kompatible Geräte

- iPhone 4S (oder neueres Modell)
- iPod Touch der 4. Generation (oder neueres Modell)
- iPad der 2. Generation (oder neueres Modell)
- Android-Gerät mit Android 2.3.3 (oder neuer)

Kompatible Betriebssystemversionen

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

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und / oder Veröffentlichungen ohne Withings® vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: <http://contact.withings.com>.

Impressum



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

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

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings®-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen außerdem, den Zugriff auf die Withings Health Mate®-App mit einem zusätzlichen Passwort oder Fingerabdruckscanner zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf **Einstellungen** und aktivieren Sie innerhalb der App **Fingerabdruckscanner und Passwort**.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über die Withings Health Mate® -[Website](#) durchführen, indem Sie zunächst auf **Messtabelle** klicken, die zu exportierenden Daten auswählen und dann auf **Herunterladen** klicken.

Sicherheitshinweise

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 5 °C und 35 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30 % und 80 %.
- Das Produkt sollte an einem sauberen Ort bei Temperaturen zwischen -10 °C und 50 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10 % und 90 % aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht damit spielen.
- Dieses Gerät wurde ausschließlich zur Nutzung in Innenräumen konzipiert.
- Vermeiden Sie, dass das Gerät mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Waage keine Reinigungsmittel. Sie können der Beschichtung, die die Elektroden zur Messung der Körperzusammensetzung schützt, nicht wiedergutzumachende Schäden zufügen.
- Verwenden Sie Ihre Withings Body Cardio nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich das auf die Lebensdauer der Batterien auswirken kann.

Reparatur und Wartung

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

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Juni 2016	v1.0	Erstveröffentlichung



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

Garantie

Begrenzte Withings®-Garantie von einem (1) Jahr – Withings Body Cardio

Withings® gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings®-Marke (nachfolgend „Withings Body Cardio“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings® veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb EINES (1) JAHRES ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings® veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Withings Body Cardio. Withings® übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Withings Body Cardio ergeben.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

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

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAWBS05

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

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

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