

Nokia Body Cardio

Gewicht und Körperzusammensetzung – Herzfrequenz –
Tagesauswertung

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen.....	4
Internetzugang	4
Smartphone oder Gerät	4
Version des Betriebssystems.....	4
Version der Nokia Health Mate®-App.....	4
Nokia Body Cardio Beschreibung	5
Überblick	5
Lieferumfang	5
Produktbeschreibung	6
Beschreibung der Bildschirme der Waage	6
Die Nokia Body Cardio einrichten.....	8
Die Nokia Health Mate®-App installieren.....	8
Ihre Nokia Body Cardio installieren.....	8
Die Nokia Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten.....	20
Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern	20
Einstellungen Ihrer Nokia Body Cardio ändern.....	23
Ihre Nokia Body Cardio verwenden	30
Gewicht und Körperzusammensetzung messen.....	30
Herzfrequenz messen	38
Wettervorhersage anzeigen.....	40
Den Baby-Modus verwenden	41
Den Schwangerschaftsmodus verwenden	43
Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden	45
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	45
Ihr Konto mit Nike+ verbinden	46
Daten synchronisieren.....	49
Trennen Ihrer Nokia Body Cardio.....	50
Ihre Nokia Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.....	52
Pflege- und Reinigungshinweise.....	53

Reinigung Ihrer Nokia Body Cardio	53
Aufladen der Batterie	53
Ihre Nokia Body Cardio aktualisieren	53
Beschreibung der Technologie	56
Gewicht	56
Körperzusammensetzung.....	56
Herzfrequenz.....	56
Spezifikationen	57
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	59
Impressum	59
Persönliche Daten.....	59
Sicherheitshinweise	61
Nutzung und Aufbewahrung	61
Reparatur und Wartung	61
Versionen dieses Dokuments.....	62
Garantie	63
Behördliche Vorgaben.....	64

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

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

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [Spezifikationen](#) auf Seite 57. Um alle Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir, die App auf einem Gerät mit Internetzugang zu installieren.

Smartphone oder Gerät

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

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

Zum Installieren Ihrer Nokia Body Cardio sollte Ihr Gerät vorzugsweise mit Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibel sein. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [Spezifikationen](#) auf Seite 57.

Version des Betriebssystems

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

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

Version der Nokia Health Mate®-App

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

Nokia Body Cardio Beschreibung

Überblick

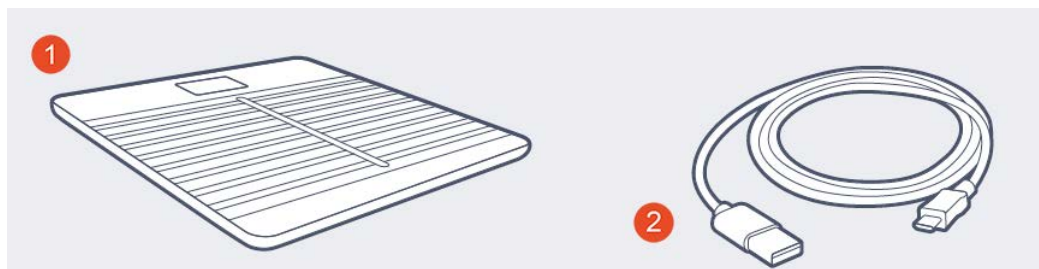
Dank ihres schlanken und besonders schmalen Designs ermöglicht die Nokia Body Cardio es Ihnen, Ihr Gewicht auf einfache Art und Weise zu messen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Zudem berechnet sie mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse Ihren Körperfettanteil, Ihre Muskel- und Knochenmasse sowie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

Aber dies ist noch lange nicht alles, was Ihre Nokia Body Cardio kann. Sie stellt Ihnen Informationen zu Ihrer Herzfrequenz und Ihre Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse, Körperwasser) zur Verfügung. 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 Nokia Body Cardio um eine Smart-Waage handelt, schöpfen Sie ihr wahres Potenzial erst dann aus, wenn Sie sie zusammen mit der Nokia Health Mate®-App verwenden. Mithilfe der Nokia 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 Nokia Health Mate®-App dabei, Ihre Gesundheitsziele schneller zu erreichen. Denn sie ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivität aufzuzeichnen und Ihre Kalorienbilanz im Blick zu behalten.

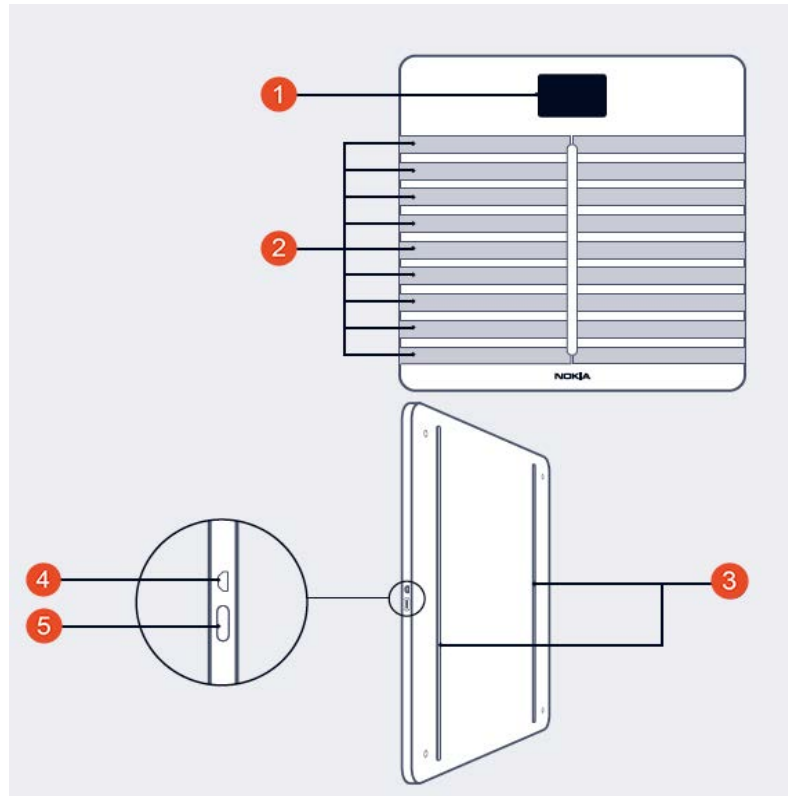
Lieferumfang



(1) Nokia Body Cardio

(2) USB-Kabel

Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Elektroden

(3) Füßchen

(4) Mikro-USB-Anschluss

(5) Verbindungs- und
Einheiten-Knopf

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Nokia 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.
- **Wetter**¹: Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- **Herzfrequenz:** Zeigt Ihre Herzfrequenz an.
- **Gewichtsentwicklung**¹: 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 Nokia Body Cardio installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der Standardreihenfolge angezeigt. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 24.

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

² Sie müssen entweder einen Nokia®-Tracker besitzen oder die Aktivitätsmessung in der Nokia Health Mate®-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird. Wenn Sie keinen Nokia®-Tracker besitzen, tippen Sie in der Nokia Health Mate®-App im Dashboard auf „Aktivität“ 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.

Die Nokia Body Cardio einrichten

Die Nokia Health Mate®-App installieren

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

1. Geben Sie healthapp.nokia.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie im App Store oder im Play Store auf **Download**.
3. Wählen Sie **Laden**.

Der Installationsvorgang beginnt.

Ihre Nokia Body Cardio installieren

Überblick

Wenn Sie Ihre Nokia Body Cardio per WLAN-Verbindung installieren, haben Sie Zugriff auf alle verfügbaren Funktionen und Bildschirme. Wenn Sie Ihre Nokia 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.

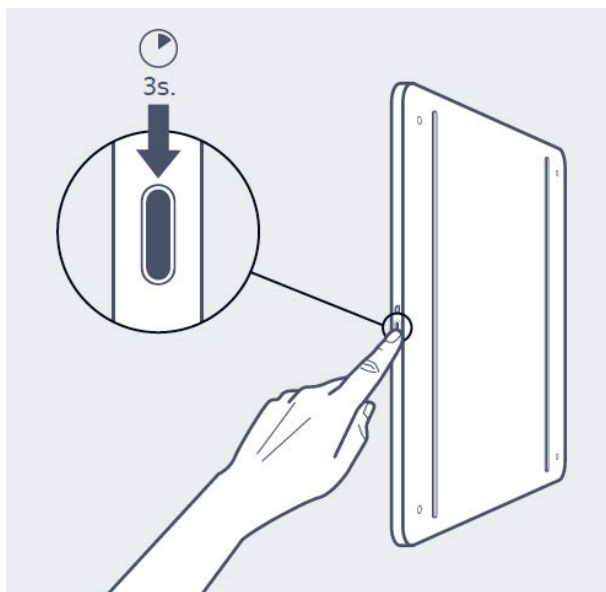
Sie können die Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern](#) auf Seite 20.

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

Installieren Ihrer Nokia Body Cardio ohne bestehendes Konto

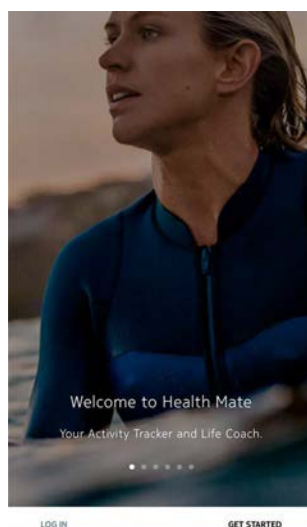
Lesen Sie unter Abschnitt [Installieren Ihrer Nokia Body Cardio mit bestehendem Konto](#) auf Seite 14 nach, wenn Sie bereits ein Nokia®-Konto haben.

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

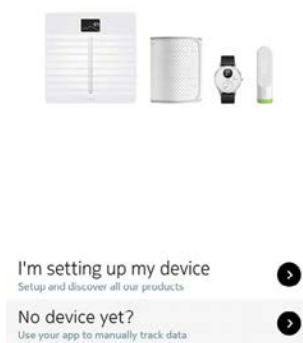


Auf dem Bildschirm der Waage wird healthapp.nokia.com angezeigt.

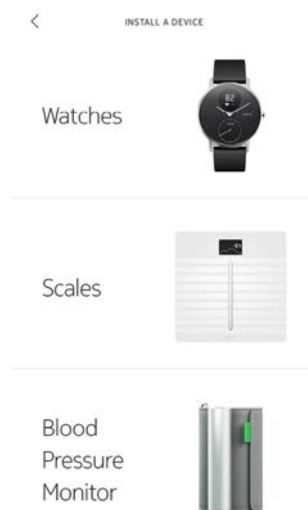
2. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
3. Wählen Sie **Start**.



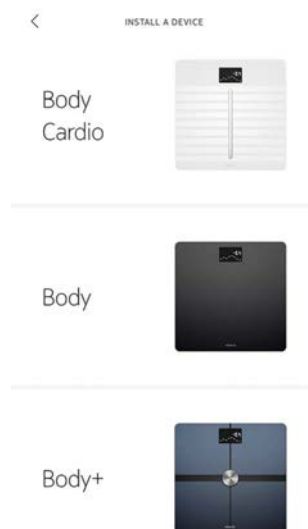
4. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät.**



5. Wählen Sie **Waagen.**



6. Wählen Sie **Body Cardio**.

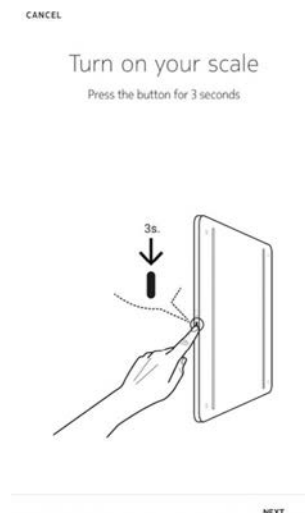


7. Wählen Sie **Installieren**.



8. Wählen Sie die Nokia Body Cardio, die Sie einrichten möchten.
Es kann bis zu einer Minute dauern, bis Ihr mobiles Gerät Ihre Waage erkennt.
Wenn Ihre Nokia 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 Nokia Health Mate®-App erscheinen.

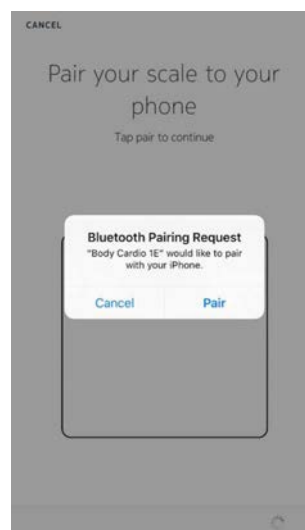
9. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.



10. Wählen Sie **Weiter**.



11. Tippen Sie zweimal auf **Verbinden**.



12. Wählen Sie **Weiter**.

13. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres.
Wählen Sie **Weiter**.
14. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.
15. 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 Nokia Body Cardio dabei, Sie basierend auf Ihrem Gewicht, das Sie beim ersten Wiegen haben, zu erkennen.
16. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung automatisch über WLAN synchronisiert, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:
- Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Anderes WLAN-Netz einrichten**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



- Wählen Sie **Zulassen**.
Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern](#) auf Seite 20.
17. Wenn Sie möchten, dass Ihre Waage nach der Einrichtung ausschließlich über Bluetooth synchronisiert, wählen Sie **Ich habe kein WLAN-Netzwerk**.

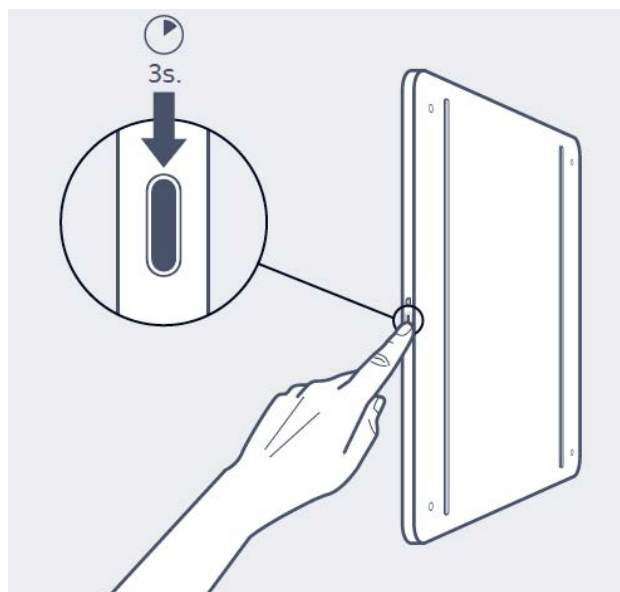
18. Wählen Sie **Fertig**.



Die Nokia Health Mate®-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie **Abbrechen**, wenn Sie kein Zielgewicht festlegen möchten. Falls Sie es sich später doch anders überlegen sollten, können Sie jederzeit ein Zielgewicht festlegen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Zielgewicht ändern](#) auf Seite 33.

Installieren Ihrer Nokia Body Cardio mit bestehendem Konto

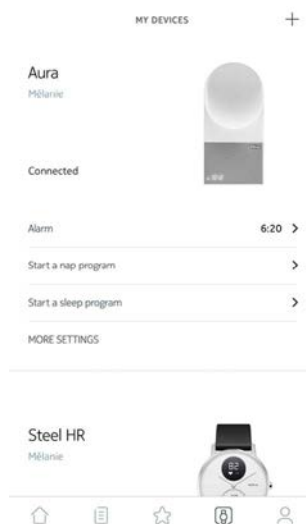
1. Drücken Sie die seitliche Taste und halten Sie sie drei Sekunden lang gedrückt.



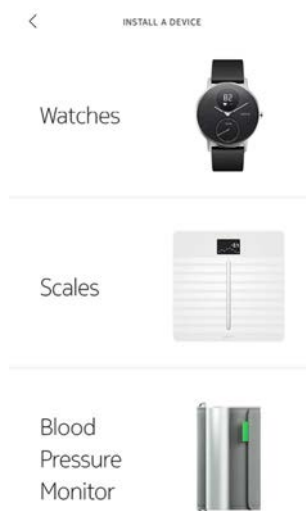
Auf dem Bildschirm der Waage wird healthapp.nokia.com angezeigt.

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

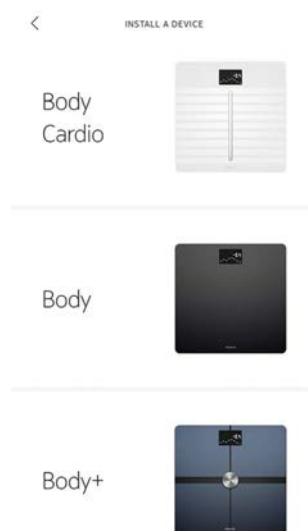
4. Wählen Sie **+**.



5. Wählen Sie **Waagen**.



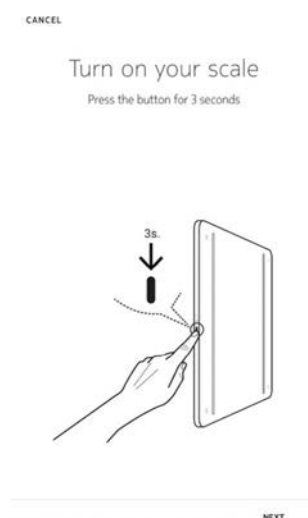
6. Wählen Sie **Body Cardio**.



7. Wählen Sie **Installieren**.



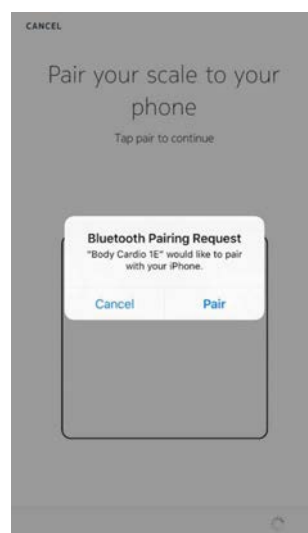
8. Drücken Sie die seitliche Taste, und halten Sie sie vier Sekunden lang gedrückt, und wählen Sie dann **Weiter**.



9. Wählen Sie **Weiter**.



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



11. Wählen Sie **Weiter**.

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

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



b. Wählen Sie **Zulassen**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern](#) auf Seite 20.

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

14. Wählen Sie **Fertig**.

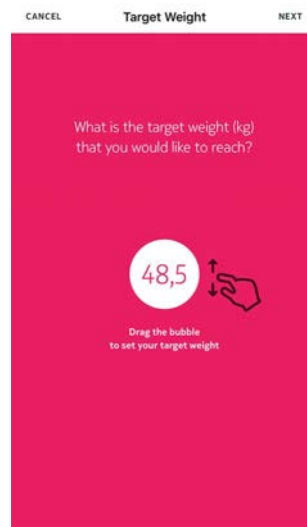


Die Nokia Health Mate®-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen.

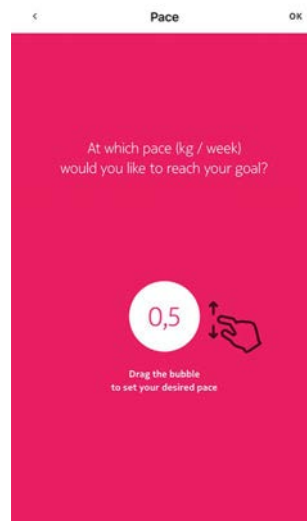
Zielgewicht auswählen

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 Nokia Body Cardio nach Ihren Wünschen einrichten

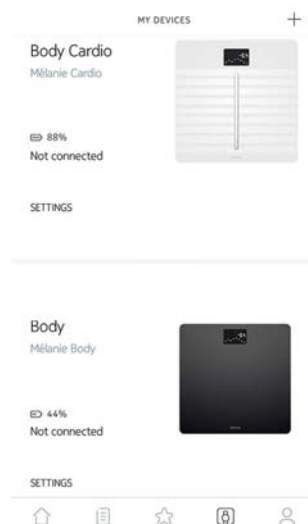
Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern

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

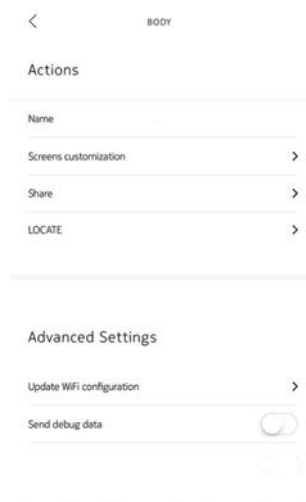
- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- den Namen oder das Passwort Ihres WLAN-Netzwerkes, das Sie nutzen, geändert haben.
- von einer Bluetooth- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- von einer WLAN- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

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

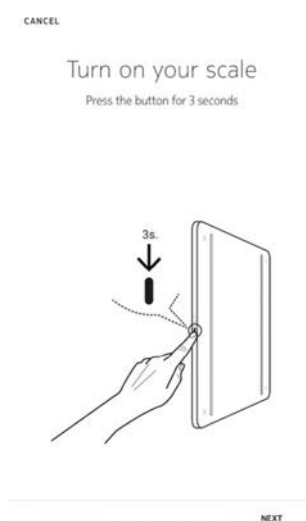
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



6. Wählen Sie **Weiter**.



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



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



Einstellungen Ihrer Nokia Body Cardio ändern

Gewichtseinheit ändern

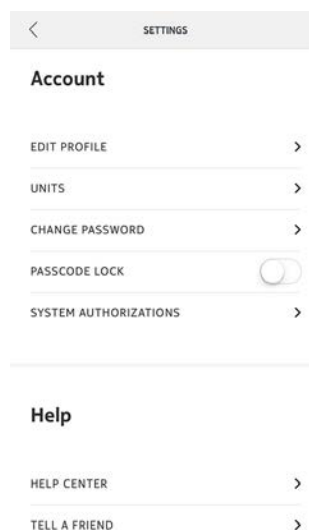
Sie können zwischen drei Gewichtseinheiten wählen: Kilogramm (kg), Stone (stlb) und Pfund (lb). Um die Einheiten auf Ihrer Nokia Body Cardio zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Nokia 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 Nokia Body Cardio ändern können, kann die Temperatureinheit (die auf dem Wetter-Bildschirm verwendet wird) nur über die Nokia 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 Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Einstellungen**.
3. Tippen Sie auf **Einheiten**.

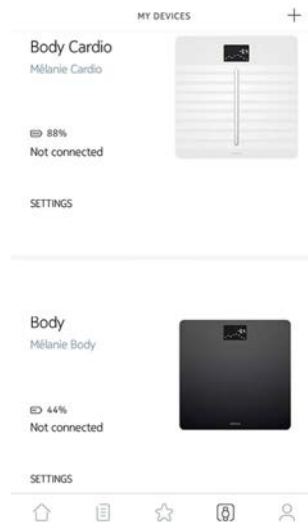


4. Wählen Sie die gewünschte Temperatureinheit aus. Über diesen Bildschirm können Sie auch die Gewichtseinheit ändern, jedoch wird sich dies nur auf die Anzeige in der Nokia Health Mate®-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf der Nokia Body Cardio kann nur über die Waage selbst geändert werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Gewichtseinheit ändern](#) auf Seite 23.
5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Sie müssen sich noch einmal wiegen, bevor die Änderung von Ihrer Waage berücksichtigt wird.

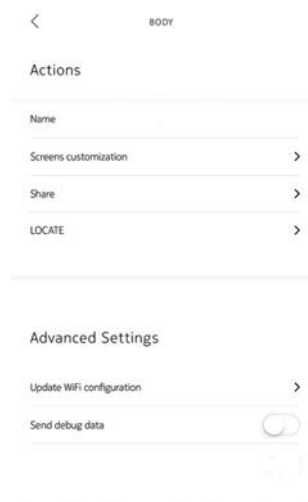
Ändern der Bildschirmreihenfolge

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

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

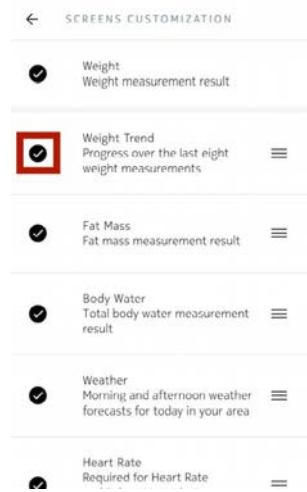


4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.

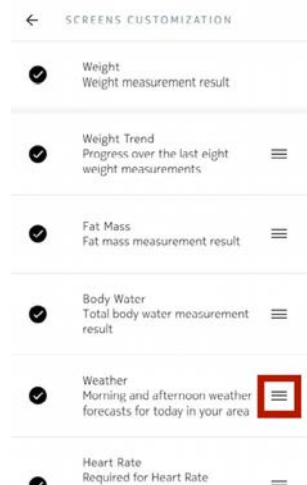


5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.
6. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

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



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

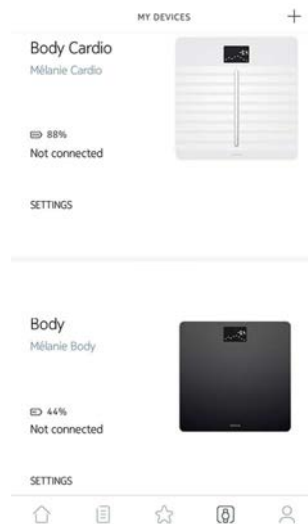


8. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
9. Wiegen Sie sich einmal, um Ihre Nokia Body Cardio mit Ihrer App zu synchronisieren und die Änderung abzuschließen.
Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

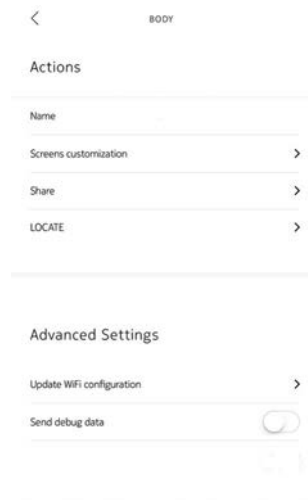
Standort der Waage ändern

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

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



4. Tippen Sie auf **Standort der Waage**.



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



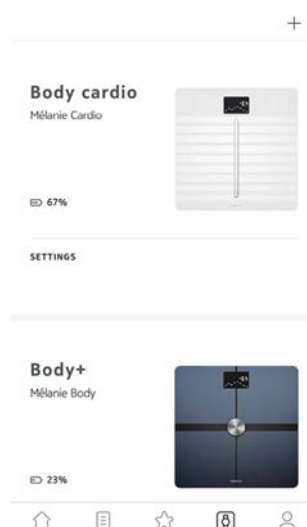
Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren

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

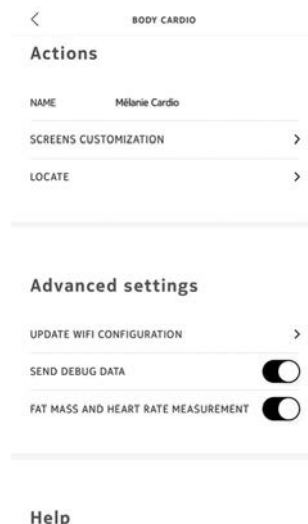
Die Messungen der Körperzusammensetzung, darunter Fettanteil, Muskelmasse, Knochenmasse und Wassergehalt, sollten Sie nicht nutzen, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben. Wenn Sie andere medizinische Implantate haben, sollten Sie diese Funktionen der Nokia Body Cardio Waage nur nach Rücksprache mit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

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

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



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

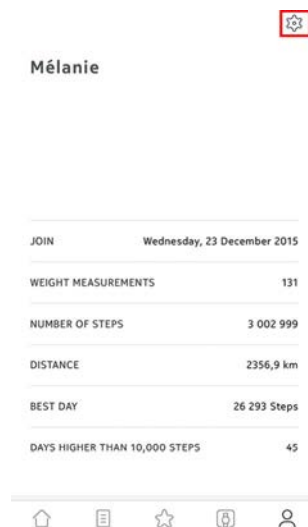


5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Verwendung des Athleten-Modus

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

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



4. Wählen Sie **Athlet**.

 **EDIT PROFILE**

BIRTHDAY 31 Aug 1994 >

The information below helps us precise the way health metrics such as body fat or BMI are computed.

GENDER  

HEIGHT 1,68 m >

The "Athlete" mode lets your scale adapt the way it computes body composition.

ATHLETE MODE 

Gewicht und Körperzusammensetzung messen

Überblick

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

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

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

Sich wiegen

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

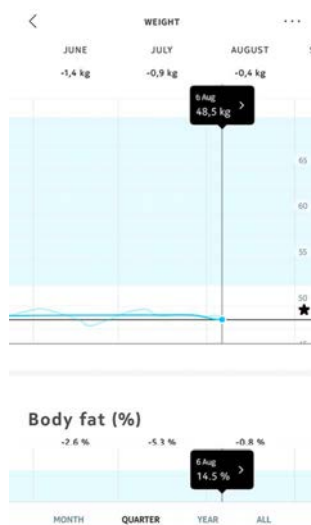
Wenn Sie auch Informationen zu Ihrer Körperzusammensetzung angezeigt bekommen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Körperzusammensetzung aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 27.
- Alle Körperzusammensetzungs-Bildschirme aktiviert sind. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 24.
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.
- Sie von Ihrer Nokia Body Cardio erkannt werden und Ihr Name auf dem Display erscheint.

Gewichtsdaten abrufen

Sobald Sie sich wiegen, wird Ihr Gewicht auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Wenn Sie den Gewichtsverfolgungs-Bildschirm aktiviert haben, sehen Sie auch Ihre letzten 8 Messungen in Form einer Grafik sowie die Differenz zwischen Ihrer letzten Messung und der vorangegangenen Messung. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 24.

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



Sie können Ihre Kurven abrufen:

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

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

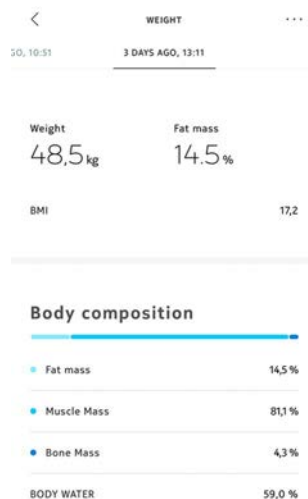
Zielgewicht ändern

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

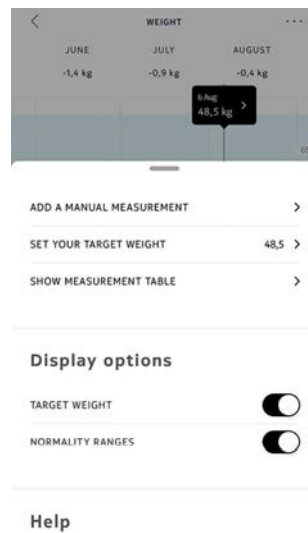
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Wählen Sie eine Gewichtsmessung in der Timeline aus.



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



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

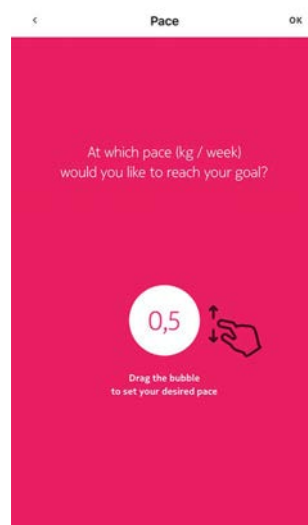


5. Ziehen Sie die Blase, um Ihr gewünschtes Zielgewicht einzustellen.



6. Wählen Sie **Weiter**.

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

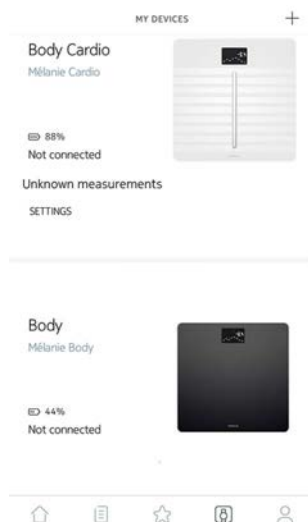


8. Wählen Sie **OK**.

Abrufen unbekannter Messungen

Wenn Ihre Nokia 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:

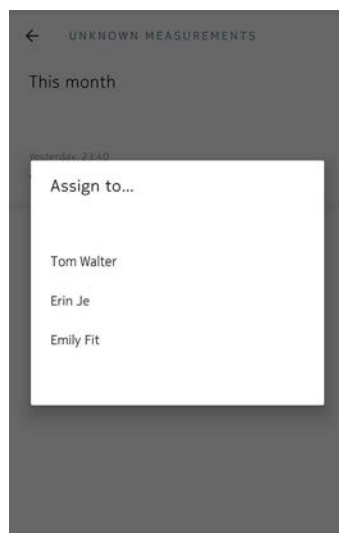
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.



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



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

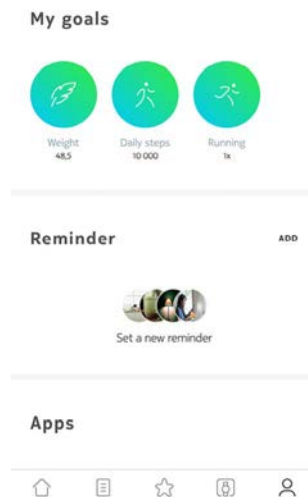


Die Messungen wurden nun dem richtigen Nutzer zugeordnet. Ihre Nokia Body Cardio ist auch in der Lage, Ihnen beim nächsten Wiegevorgang automatisch die Messungen zuzuordnen.

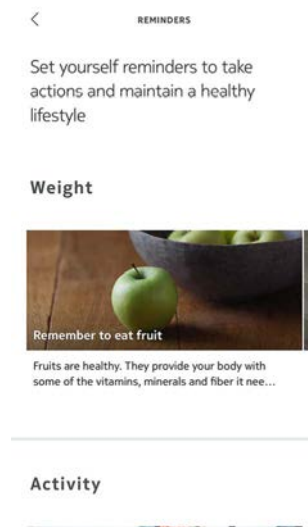
Erinnerungen einrichten

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

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



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



5. Legen Sie Zeit und Wiederholung der Erinnerung fest.

The screenshot shows a mobile app interface with two main sections: 'Why?' and 'When?'. The 'Why?' section contains text about the health benefits of fruits. The 'When?' section prompts the user to set a reminder time and frequency. Below the text, there are two rows of circular buttons for days of the week (M, T, W, T, F, S, S). The 'Repeat:' label is above the first row, and 'Every day' is above the second row. Below the days, there is a time picker set to '12:00' with a right arrow. At the bottom is a black 'ADD' button.

6. Wählen Sie **Hinzufügen**.

Herzfrequenz messen

Überblick



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

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

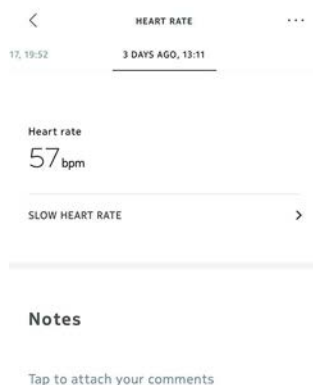
Wenn Sie Messungen der Herzfrequenz durchführen möchten, vergewissern Sie sich, dass:

- die Messung der Herzfrequenz aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 27.
- der Herzfrequenz-Bildschirm aktiviert ist. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 24
- Sie sich barfuß auf die Waage stellen.
- Sie während der Messung so still wie möglich halten.

Herzfrequenzmessungen abrufen

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

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



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

Wettervorhersage anzeigen

Überblick

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

- Ihr Nokia Body Cardio ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt [Konfiguration Ihrer Nokia Body Cardio ändern](#) auf Seite 20.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ändern der Bildschirmreihenfolge](#) auf Seite 24.

Wetterinformationen abrufen

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

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



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

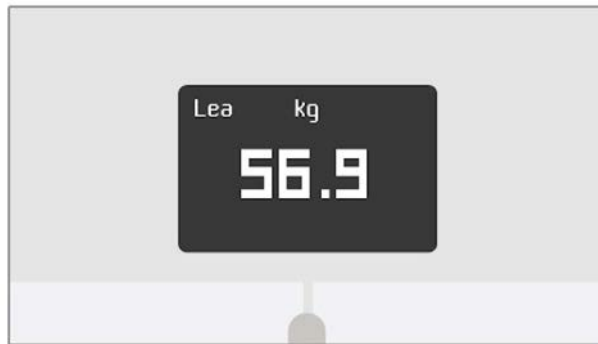
Den Baby-Modus verwenden

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

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

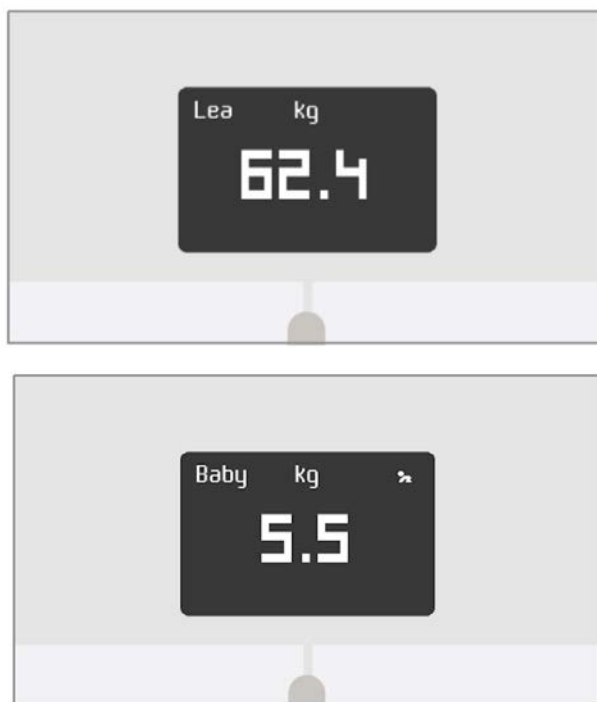
Bitte befolgen Sie die folgenden Schritte, um den Babymodus zu nutzen:

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



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

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



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

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

Den Schwangerschaftsmodus verwenden

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

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

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

Schwangerschaftsmodus aktivieren

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

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



4. Wählen Sie **Verbinden**.



Pregnancy Tracker

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

**ABOUT THE PROGRAM

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

FAMILY
**44 WEEKS

**JOIN

Ihr Konto mit 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 Nokia®-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.

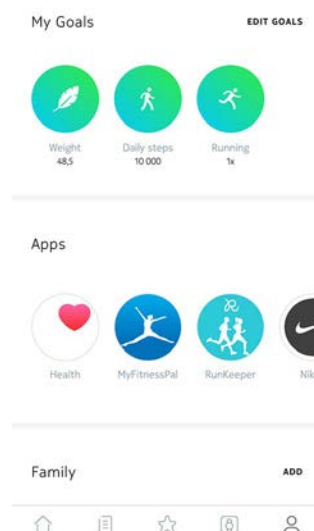
MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Nokia®-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

Ihr Kalorienverbrauch basiert auf allen Bewegungsdaten von einem Nokia® Aktivitätstracker oder der Aktivitätsmessungsfunktion in der Nokia 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 Nokia®-Konto mit Ihrem MyFitnessPal-Konto zu verbinden, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

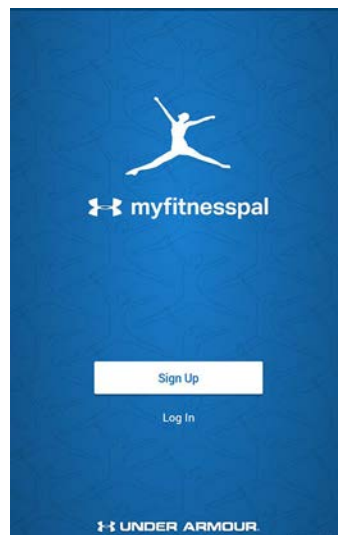
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **MyFitnessPal**.



4. Wählen Sie **Öffnen**.



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



Über Ihr Profil können Sie Ihr MyFitnessPal-Konto und Ihr Nokia®-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 Nokia Body Cardio und in der Nokia Health Mate®-App angezeigt.

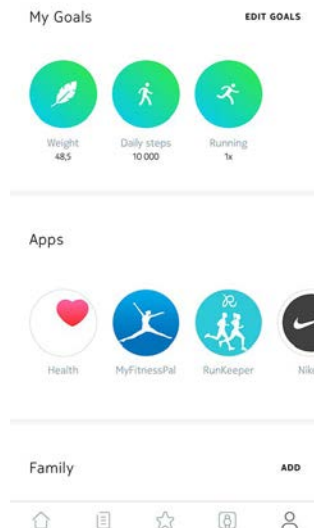
Nur Ihre NikeFuels können mit Ihrem Nokia®-Konto geteilt werden. Alle Ihre sonstigen Nike+ Daten können Sie sich nur in der Nike+ App ansehen.

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

Mit Nike+ verbinden

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

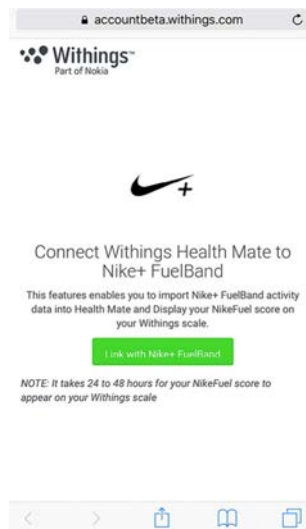
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Profil**.



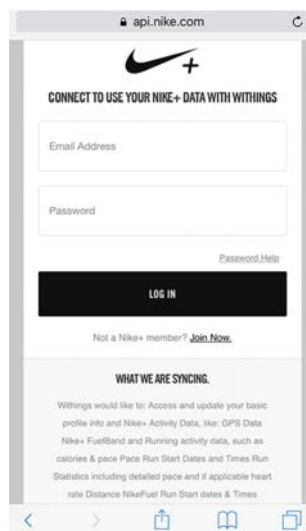
3. Wählen Sie **Nike+**.
4. Wählen Sie **Verbinden**.



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



6. Melden Sie sich auf Ihrem Nike+ Konto an und befolgen Sie die Anweisungen.



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

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

Daten synchronisieren

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

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

Trennen Ihrer Nokia Body Cardio



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

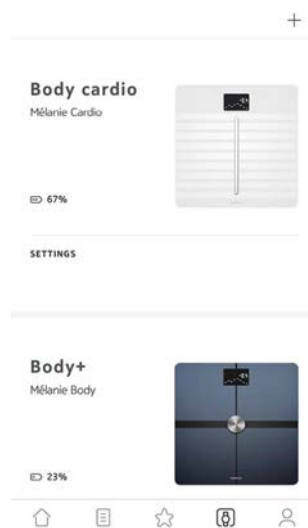
Wenn Sie Ihre Nokia Body Cardio trennen, wird sie aus Ihrem Konto gelöscht.



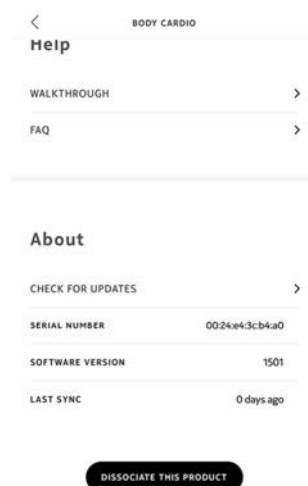
Durch das Trennen Ihrer Nokia Body Cardio werden Ihre mit der Nokia Health Mate®-App synchronisierten Daten nicht gelöscht.

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

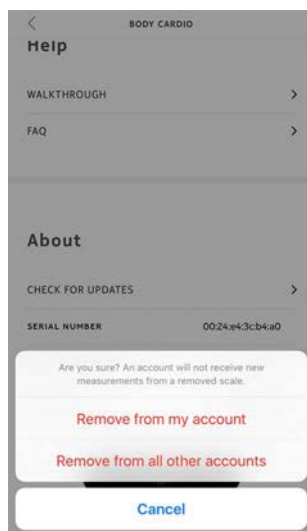
1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



6. Setzen Sie Ihre Nokia Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Ihre Nokia Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen](#) auf Seite 52.

Ihre Nokia Body Cardio auf die Werkseinstellungen zurücksetzen



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

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

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

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

Reinigung Ihrer Nokia Body Cardio

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



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

Aufladen der Batterie

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

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

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

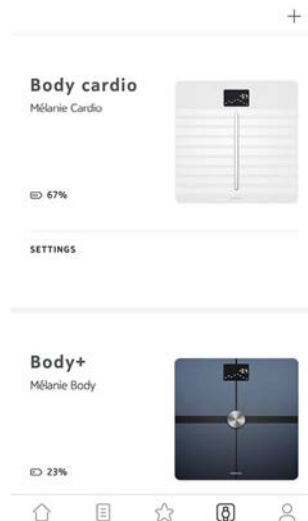
Ihre Nokia Body Cardio aktualisieren

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 Nokia Health Mate®-App erhalten.

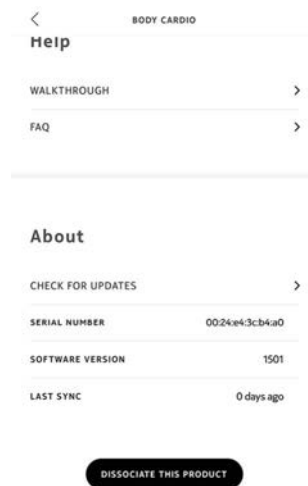
Sie können jedoch auch einfach die Aktualisierung zu einem Zeitpunkt einleiten, der für Sie gelegen ist. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

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

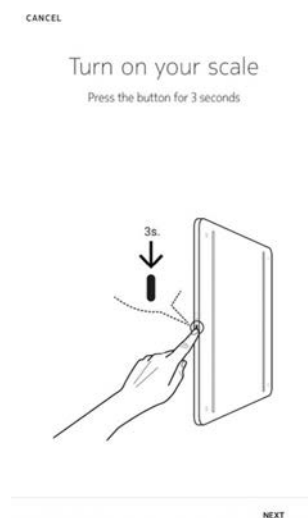
3. Wählen Sie **Body Cardio**.



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



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



6. Wählen Sie **Aktualisieren**.

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

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

Gewicht

Ihr Gewicht wird mithilfe von vier Gewichtssensoren gemessen, die sich unter der Oberfläche Ihrer Nokia 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 Nokia 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 Nokia Body Cardio verwendet eine zum Patent angemeldete Technologie zur Herzfrequenzmessung, um Ihre Herzfrequenz zu messen, während Sie sich wiegen.

Nokia 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

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 5.0 (oder neuer)

Kompatible Betriebssystemversionen

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

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Nokia® vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Nokia Health auf: <http://nokia.ly/HealthSupport>.

Impressum



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

Sie sollten die Messung der Körperzusammensetzung ausschalten, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate haben. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren](#) auf Seite 27.

	Identitätsdaten sind jene Daten, anhand derer Sie direkt identifiziert werden können.
	Körperbezogene metrische Daten sind Daten, die sich auf eine genaue Messung Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihrer Körperaktivität beziehen.
	Aktivitätsdaten sind Daten, die sich auf die Messung Ihrer körperlichen/sportlichen Aktivitäten beziehen.
	Cookies – technische Merkmale sind Daten, anhand derer Sie nicht direkt identifizierbar sind, die es Ihnen ermöglichen, unsere Produkte und Leistungen zu nutzen und uns in die Lage versetzen, Ihr Nutzererlebnis besser zu gestalten.

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Nokia®-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 Nokia Health Mate®-App mit einem

zusätzlichen Passwort oder Fingerabdruckscanner zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf **Einstellungen** und aktivieren Sie innerhalb der App **Fingerabdruckscanner und Passwort**.

- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über das Nokia Health Mate® [Web-Interface](#) tun, indem Sie folgende Schritte befolgen: Klicken Sie auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Nutzung und Aufbewahrung

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

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Juni 2016	v1.0	Erstveröffentlichung
Dezember 2016	v2.0	Aktualisierung von: „Impressum“ auf Seite 59 Aktualisierung von: „Messung der Körperzusammensetzung und der Herzfrequenz deaktivieren“ auf Seite 27
August 2017	v3.0	Nokia Grafik



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

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

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

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

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

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAWBS04

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

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

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