



Digitale Huidplooiometer - Vet Percentagemeter

Gebruiksaanwijzing

Stap 1.

Sluit de scharen, druk op de "ZERO" schakelaar om het nulpunt in te stellen. Zie figuur 1.



FIGUUR 1

Stap 2.

De huid die u gaat gebruiken met de Digitale huidplooiometer is de vet op uw buik (Ongeveer 2.5 cm boven uw rechter heup).



FIGUUR 2

Stap 3.

Al staand, knijp de huidplooiën op uw heup stevig tussen uw linker duim en wijsvinger, zie figuur 2. Plaats de scharen van de Digitale huidplooiometer – Vetpercentagemeter om de huidplooi, terwijl u uw huidplooi met uw linker hand blijft vasthouden, zie figuur 3.



FIGUUR 3

Stap 4.

Druk de scharen tot uw een lichte pijn voelt. Druk op de "HOLD" -schakelaar om de meting vast te leggen. Na het lezen van uw meting, druk op de "HOLD" -schakelaar om verder te gaan. Herhaal dit proces drie keer en gebruik het gemiddelde als uw meting. Raadpleeg de Lichaamsvet indicatie tabel om uw lichaamsvetpercentage te bepalen en wat het betekent. Zie figuur 4.



FIGUUR 4

Specificaties:

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Bereik 0-50mm/0~2" | 4. Opslagtemperatuur |
| 2. Resolutie 0.1mm/0.01" | 5. Werktemperatuur |
| 3. Nauwkeurigheid: $\pm 0.2\text{mm}/0.01"$ | 6. Batterij: 3 V batterij |

Lichaamsvet indicatie tabel Mannen

HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER

		HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER																
		2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
LEEFTIJD	UP TO 20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		SLANK					IDEAAL				GEMIDDELD				OVERGEWICHT			

Lichaamsvet indicatie tabel Vrouwen

HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER

		HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER																
		2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
LEEFTIJD	UP TO 20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		SLANK					IDEAAL				GEMIDDELD				OVERGEWICHT			

BELANGRIJK:

- Verkrijg uw lichaamsvet in millimeter met de Digitale huidplooiometer - Vetpercentagemeter.
- Zoek binnen de tabel waar uw millimeter in lichaamsvet kruist met uw leeftijd.
- Het cijfer op dit snijpunt geeft uw lichaamsvet percentage weer.
- Let op: Metingen boven 36mm: Voeg 0.25% per iedere millimeter gemeten boven de 36mm.
- 3-punts meting: Bij vrouwen meet je de triceps, boven de heup en het bovenbeen. Bij mannen meet je op drie andere punten, namelijk de huidplooien op de borst, buik en bovenbeen.