

## 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 huidplooi 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 linkerhand 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"
2. Resolutie 0.1mm/0.01"
3. Nauwkeurigheid  $\pm 0.2\text{mm}/0.01\text{"}$
4. Opslagtemperatuur
5. Werktemperatuur
6. Batteri: 3 V batterij

# virtuufit

*Digitale Huidplooiometer - Vet Percentagemeter*

# Lichaamsvet indicatie tabel Mannen

HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER

	LEAN		IDEAL		AVERAGE		OVERFAT										
	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
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

# Lichaamsvet indicatie tabel Vrouwen

HUIDPLOOIMETING IN MILLIMETER

	LEAN		IDEAL		AVERAGE		OVERFAT										
	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
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

## SPECIFICATIES

- Verkrijg uw lichaamsvet in millimeter met de Digitale huidplooiometer - Vetpercentagemeter
- Zoek binnen de tabel waar uw millimeter met de Digitale huidplooiometer in lichaamsvet kruist met uw leeftijd.
- Het cijfer op dit snijpunt geeft uw lichaamsvet percentage weer.
- 3-puntsmeting: Bij vrouwen met je de triceps, boven de heup en het bovenbeen. Bij mannen meet je op drie andere punten, namelijk de huidplooiën op de borst, buik en bovenbeen.

## LET OP

Metingen boven 36mm: Voeg 0.25% toe per iedere millimeter gemeten oven de 36mm.