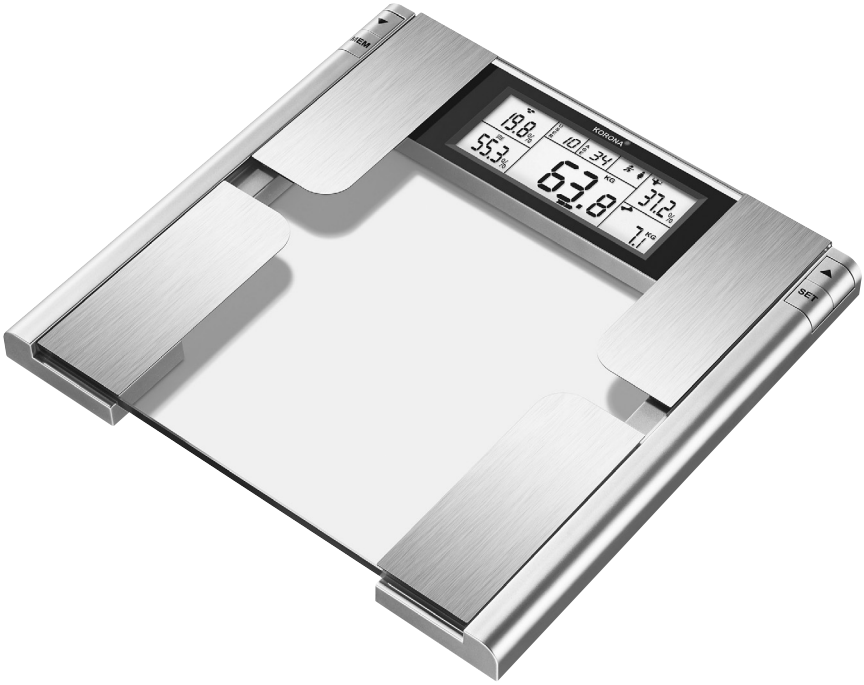
KORONA

KFW 5028



D **DIAGNOSE-WAAGE** Gebrauchsanleitung

GB **DIAGNOSTIC SCALE** Instruction for Use

FR **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÉTRE** Mode d'emploi

ES **BÁSCULA PARA DIAGNÓSTICO** Instrucciones para el uso

IT **BILANCIA DIAGNOSTICA** Instruzioni per l'uso

GR **ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ** Οδηγίες χρήσεως

RUS **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВЕСЫ** Инструкция по применению

PL **WAGA DIAGNOSTYCZNA** Instrukcja obsługi

NL **PERSONENWEEGSCHAAL MET EXTRA FUNCTIES** Gebruiksaanwijzing

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, Germany
Tel.: +49 7374 / 915766
www.korona-net.de

DEUTSCH

Inhalt

1. Zum Kennenlernen 2
2. Zeichenerklärung 2
3. Sicherheitshinweise 2
4. Gerätebeschreibung 3
5. Inbetriebnahme 3
6. Informationen 3
7. Einstellung 4
8. Bedienung 5
9. Ergebnisse bewerten 6
10. Batteriewechsel 8
11. Aufbewahrung und Pflege 8
12. Entsorgen 8
13. Was tun bei Problemen? 9
14. Garantie und Service 9

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Körperwerte.
Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil, Muskelmasse, Knochenmasse, Zielgewichtsanalyse.

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.

Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.

Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät / Zubehör.

Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Sicherheitshinweise

Sicherheitshinweise

Warnung

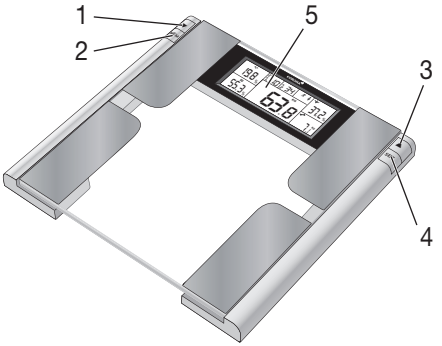
- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).

Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die maximale Belastung der Waage beträgt 180 kg (396 lb, 28 St).
- Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Reparaturen dürfen ausschließlich vom autorisierten Kundenservice durchgeführt werden.

4. Gerätebeschreibung

Übersicht



Display-Zeichenerklärung
- = Körperfett
- = Körperwasser
- = Muskelmasse
- = Knochenmasse
- = Gender
- = Sportlermodus

1. Taste ▼
2. MEM
3. Taste ▲
4. SET
5. Anzeige

5. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Bitte entfernen Sie den Batterieschutzstreifen und/oder setzen Sie die Batterien gemäß der Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt in der Grundeinstellung die Werte in kg an. Auf der Rückseite des Geräts befindet sich eine Taste, mit der Sie die Einheit zwischen Kilogramm (kg), Pfund (lb) und Stone (st:lb) durch mehrfaches Drücken wählen können.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

6. Informationen

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:
- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,

- Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

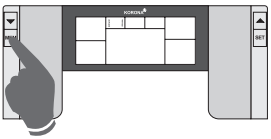
7. Einstellung

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder ihrer Familie die folgenden persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können:

Benutzerdaten	**Einstellwerte**
Speicherplatz	1 bis 10
Geschlecht	männlich weiblich
Alter	10 bis 99 Jahre
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-2,5")
Sportlermodus	Sportliche Betätigung führt zu einer veränderten Stoffwechseltätigkeit und einer erhöhten Muskulaturdichte. Dies führt zu einer Erhöhung des Körperwiderstandes. Damit dieser höhere Widerstand nicht fälschlich als Fettmasse interpretiert wird, können Sie die Messparameter an (sportbedingt) unterschiedliche Körperkonstitutionen anpassen.

Benutzerdaten einstellen

Stellen Sie sicher, dass sich die Waage im Stand-By-Modus befindet und das Display keine Werte oder Symbole anzeigt. Sollte dies nicht der Fall sein, warten Sie einige Sekunden bis sich das Display automatisch löscht.



1. Die MEM Taste drücken, im Display erscheint „User 1".

2. Mit den Pfeiltasten den Speicherplatz aufrufen.

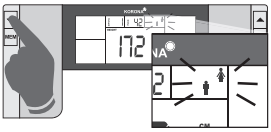
3. Drücken **und halten** Sie die SET-Taste bis im Display „Height" angezeigt wird.

4. Mit den Pfeiltasten ▲ oder ▼ können Sie Ihre Größe einstellen. Mit SET bestätigen.

5. Es erscheint im Display „Age".

6. Mit den Pfeiltasten ▲ oder ▼ können Sie Ihr Alter einstellen. Mit SET bestätigen.

7. Es erscheint im Display „Gender“.

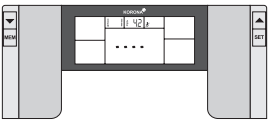


8. Mit der linken Pfeiltaste ▼ können Sie zwischen männlich und weiblich wechseln.

9. Mit der rechten Pfeiltaste ▲ können Sie zwischen Normal- und Sportlermodus wechseln. Erst jetzt mit SET betätigen.

10. Es erscheint im Display „Goal“. Durch drücken der Pfeiltasten können Sie die Zielgewichtsanalyse mit „Yes“ einschalten oder mit „NO“ deaktivieren. Mit SET bestätigen.

11. Wurde die Zielgewichtsanalyse mit „Yes“ eingestellt, erscheint im Display „Goal“ und eine Kilogrammanzeige. Mit den Pfeiltasten können Sie Ihr Zielgewicht, was Sie erreichen möchten, einstellen. Mit SET bestätigen.

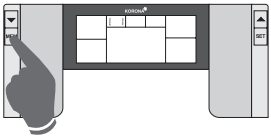


12. Es werden gestrichelte Linien im Display angezeigt. Danach schaltet die Waage auf 0,0 kg und Sie können die Waage betreten um die Messung durchzuführen.

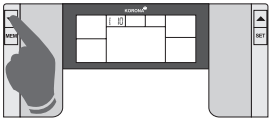
8. Bedienung

Wiegen und messen weiterer Körperwerte

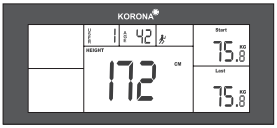
Um sich zu wiegen und gleichzeitig die weiteren Körperwerte zu ermitteln:



1. Die MEM Taste drücken, im Display erscheint „User 1“.



2. Mit den Pfeiltasten den Speicherplatz aufrufen. Nachdem der gewünschte Benutzer ausgewählt wurde, einen Moment warten.

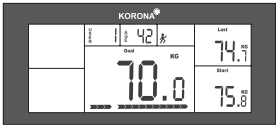


3. Anzeige: Zuletzt gemessenes Gewicht und bereits erreichtes Ziel wird angezeigt.

4. Das Display schaltet auf 0,0 um und die Waage ist bereit für die Messung.

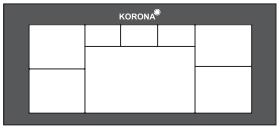
5. Betreten Sie die Waage um die Messung durchzuführen

6. Anzeige: Aktuell gemessenes Gewicht und Anzeige für Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochengewicht.



7. Das Display schaltet um und zeigt Ihr Zielgewicht (Goal), das Startgewicht (Start) und das Gewicht der letzten Messung (Last) an.

8. Weiterhin zeigt eine Balken-Grafik den Fortschritt bis zu dem eingegebenen Zielgewicht an.



9. Die Waage schaltet ab.

Hinweise zur Auswertung finden Sie auf Seite 6–8.

Nur Wiegen

Wenn Sie nur Ihr Körpergewicht bestimmen möchten, genügt es, die Waage mit dem Fuß kurz anzutippen. Warten Sie, bis die Anzeige „0,0 kg“ erscheint.

1. Waage antippen und warten bis 0,0 kg erscheint.

2. Betreten Sie die Waage und bleiben Sie ruhig stehen.

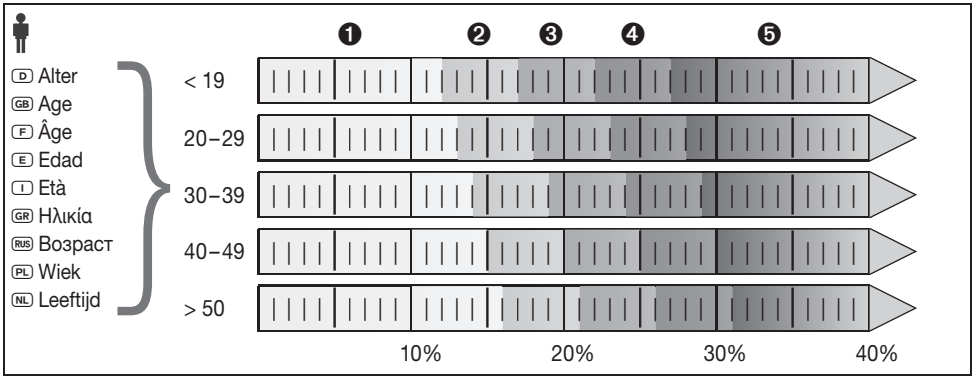
3. Nach weinigen Sekunden wird Ihr Gewicht angeziegt.

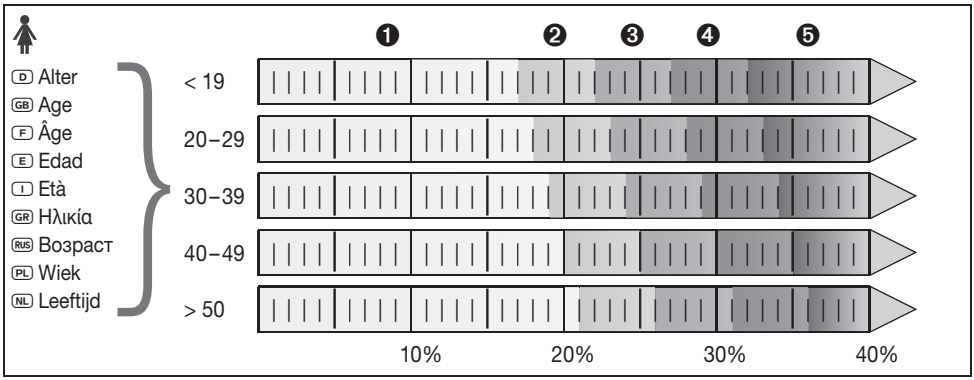
Nach der Anzeige des Gewichts schaltet die Waage automatisch ab.

9. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!). Die ebenfalls in der Anzeige (am unteren Rand) dargestellte Skala für die Körperfettwerte dient nur der vereinfachten Orientierung.





Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

❶ sehr dünn
❷ dünn
❸ normal
❹ Übergewicht
❺ fettleibig

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	< 50	50–65	> 65

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10–100	< 45	45–60	> 60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauersportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.
Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Zielgewichtsanalyse

Eine Zusatzfunktion ist die Eingabe eines Zielgewichts. Somit kann bei jedem Wiegevorgang eine Erfolgskontrolle durchgeführt werden, welche die Waage automatisch errechnet und in einem Prozentsatz in einem grafischen Display darstellt. Bei jedem Wiegevorgang wird zusätzlich das zuletzt gespeicherte Gewicht angezeigt.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasseranteile und Muskelmasse, sowie nach der Zeitdauer, mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.
Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.

- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett und Körperwasser können nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

10. Batteriewechsel

Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn im Display der Hinweis „LO“, erscheint. Falls die Batterien zu schwach sind schaltet sich die Waage automatisch aus.

Hinweis
- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

11. Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang:

Achtung
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen, elekromagnetischen Feldern und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

12. Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Hinweis

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.
Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.
Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

13. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
EE	Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	Nur bis 180 kg belasten.
Lo	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien.
EE	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (< 4 % oder > 55 %).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0,0 kg“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0,0 kg“ warten) und Messung wiederholen.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien.

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren, ca. 4 Sekunden warten, Messung wiederholen.

14. Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile (z.B. Batterien),
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.
Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der

Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler
Germany

geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

ENGLISH

Contents

1. Getting to know your instrument 10
2. Signs and symbols.....10
3. Safety notes 10
4. Unit description.....11
5. Initial use 11
6. Information 11
7. Settings 12
8. Operation 13
9. Evaluation of results.....14
10. Replacing batteries 15
11. Storage and maintenance.....15
12. Disposal 16
13. What if there are problems?.....16

1. Getting to know your instrument

Function of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness.
The scale is intended for individual, household use.
The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- Body weight percentage,
- Measurement of body fat percentage,
- Body water content, muscle mass, bone mass, target weight analysis.

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.

Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.

Important Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.

Note Note on important information.

3. Safety notes

Safety notes

Warning

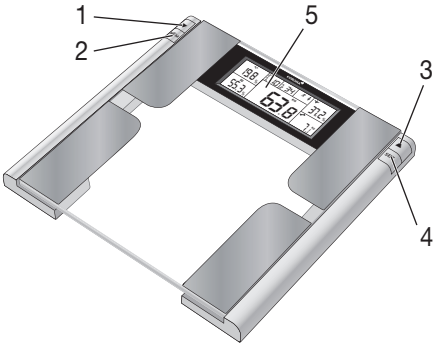
- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).

General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The scales' maximum load is 180 kg (396 lb, 28 St).
- Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Repairs may only be performed by the authorised customer services team.

4. Unit description

Overview



Display symbol key
= Body fat
= Body water
= Muscle density
= Bone density
= Gender
= Athlete mode

1. Button ▼
2. MEM
3. Button ▲
4. SET
5. Display

5. Initial use

Inserting the batteries

Please remove the plastic insulating strip and/or position the batteries the correct way round. If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

Changing the weight unit

The scale shows the values in kg. On the back of the device, there is a button that you can use to switch the units between kilograms (kg), pounds (lb) and stone (st:lb), by pressing it several times.

Setting up the scale

Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

6. Information

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

7. Settings

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.
The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later:

User data	Parameters
Memory position	1 to 10
Sex	male female
Age	10 to 99 years
Body height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-2,5")
Athlete mode	Physical exercise leads to a specific metabolism and high muscle density. This leads to an increase in the body's resistance. So that this increased resistance is not wrongly interpreted as fat, you can adapt the measurement parameters to suit different (sport-related) physical conditions.

Setting user data

Check that the scale is in standby mode and that there are no values or symbols in the display. If this is not the case, wait for a few seconds until the display clears automatically.

1. Press MEM and "User 1" will appear in the display.

2. Using the arrow buttons, call up the storage location.

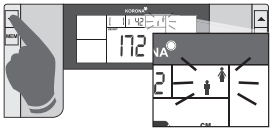
3. Press **and hold** SET until "Height" appears in the display.

4. Using the arrow buttons ▲ and ▼ you can set your height. Confirm with SET.

5. "Age" appears in the display.

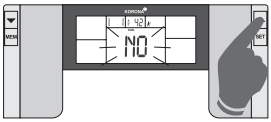
6. Using the arrow buttons ▲ and ▼ you can set your age. Confirm with SET.

7. "Gender" appears in the display.



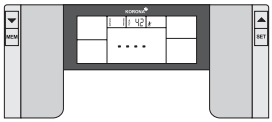
8. Using the left-hand arrow button ▼ you can switch between male and female.

9. Using the right-hand arrow button ▲ you can switch between normal and athlete mode. Now confirm with SET.



10. “Goal” appears in the display. By pressing the arrow buttons, you can switch on target weight analysis with “Yes” or deactivate it with “NO”. Confirm with SET.

11. If the target weight analysis was set with “Yes”, “Goal” appears in the display along with a kilograms display. Using the arrow buttons, you can enter the target weight you would like to achieve. Confirm with SET.



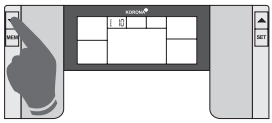
12. Dotted lines will appear in the display. After this, the scale switches to 0.0 kg and you can step onto the scale to carry out the measurement.

8. Operation

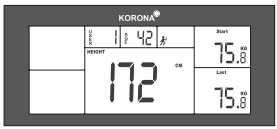
Weighing and measuring other body values

To simultaneously weigh yourself and determine other body values:

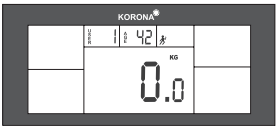
1. Press MEM and “User 1” will appear in the display.



2. Using the arrow buttons, call up the storage location. After the correct user has been selected, wait a moment.



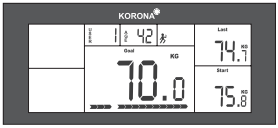
3. Display: last recorded weight and goal achieved so far are displayed.



4. The display switches to 0.0 and the scale is ready to take measurements.

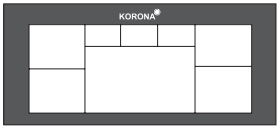
5. Step onto the scale to carry out the measurement.

6. Display: current measured weight and display for body fat, body water, muscle mass and bone weight.



7. The display switches to show your target weight (Goal), start weight (Start) and the last recorded measurement (Last).

8. Furthermore, a bar chart shows the progress remaining until you reach your entered target weight.



9. The scale will switch off.

You will find information on analysis on page 14–15.

Weighing only

If you only want to calculate your body weight, just touch the scale lightly with your foot.
Wait until “0.0 kg” is displayed.

1. Touch the scale and wait until 0,0 kg appears.

2. Step onto the scale and stand still.

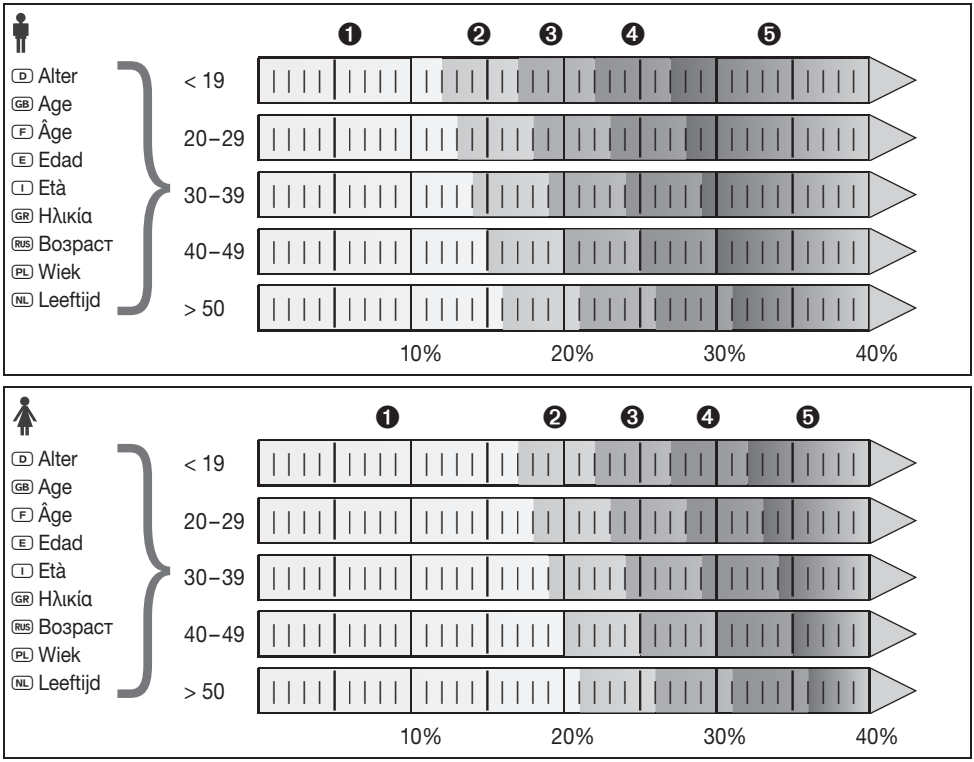
3. After a few seconds, your weight will be displayed.

After displaying the weight, the scales automatically switch off.

9. Evaluation of results

Body fat percentage

The body fat values are shown in the display. The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information). The body fat chart that is also shown on the display (at the bottom) is only to provide more simple orientation.



A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

❶ Severely underweight
❷ Underweight
❸ Normal
❹ Overweight
❺ Obese

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Men

Age	poor	good	very good
10–100	< 50	50–65	> 65

Women

Age	poor	good	very good
10–100	< 45	45–60	> 60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.
This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Target weight analysis

An additional feature is the ability to enter a target weight. This means that a progress check can be carried out and calculated automatically by the scale with each weighing; a percentage is then shown on the display in chart form. At each weighing, the last recorded weight is also displayed.

Results in relation to time

Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results reflects changes in total body weight, percentage of body fat and body water as well as muscle density, and takes into account the length of time over which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).
A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

10. Replacing batteries

The batteries in the scales must be replaced if the message “LO” appears in the display. If the batteries are too flat, then the scales will switch off automatically.

Note

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Always replace all batteries simultaneously.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

11. Storage and maintenance

The precision of the measurements and service life of the device depends on its careful handling:

Important

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scales. Never submerge the scales in water. Never rinse them in running water.

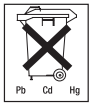
- Do not stand any objects on the scales when not in use.
- Protect the scales from knocks, damp, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters). Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not wash the unit in a dishwasher!

12. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

Note

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.
Observe the local regulations for material disposal.
Dispose of the unit in accordance with EC Directive **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

13. What if there are problems?

If the scale detects and error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
EE	The maximum load capacity of 180 kg was exceeded.	Do not load the unit with over 180 kg.
Lo	The batteries are almost empty.	Replace the batteries.
EE	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 4% or greater than 55%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.

No measurement possible

Possible errors	Remedy
The scale was not activated before you stood on it. If you step on the scale before “0.0 kg” is displayed, the scale will not work correctly.	Activate the scale correctly (wait for “0.0 kg”) and repeat the measurement.
The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries.

Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface.
Incorrect zero point of scale.	Activate the scale, wait approximately 4 seconds, repeat measurement.

FRANÇAIS

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil 17
2. Symboles utilisés 17
3. Consignes de sécurité 17
4. Description de l'appareil 18
5. Mise en service 18
6. Informations 18
7. Réglage 19
8. Utilisation 20
9. Evaluation des résultats 21
10. Remplacement des piles 23
11. Stockage et entretien 23
12. Elimination 23
13. Que faire en cas de problémes ? 24

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles.
Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre dans le domaine privé.
Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- Taux d'eau corporelle, masse musculaire, masse osseuse, analyse du poids cible.

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :

Avertissement	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
Attention	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
Remarque	Ce symbole indique des informations importantes.

3. Consignes de sécurité

Consignes de sécurité

Avertissement

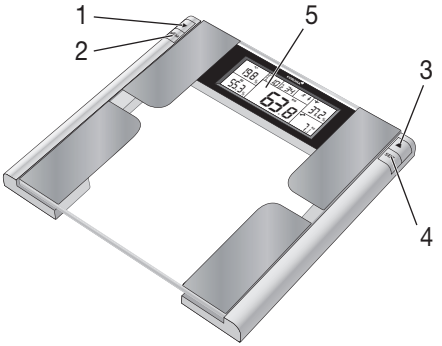
- **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.**
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).

Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- Le poids maximal supporté par la balance est de 180 kg (396 lb, 28 St).
- Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Seul le personnel autorisé du service après-vente est habilité à procéder à des réparations.

4. Description de l'appareil

Aperçu



Écran explication des signes
= Graisse corporelle
= Eau corporelle
= Masse musculaire
= Masse osseuse
= Sexe
= Mode sportif

1. Touche ▼
2. MEM
3. Touche ▲
4. SET
5. Écran

5. Mise en service

Installer les batteries

Veuillez retirer la bande de protection des batteries et/ou insérez les batteries selon la polarisation.
Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

Gewichtseinheit ändern

Le pèse-personne affiche les valeurs en kg. À l'arrière de l'appareil se trouve une touche avec laquelle vous pouvez choisir l'unité entre kilogramme (kg), livre (lb) et stone (st:lb) en appuyant plusieurs fois dessus.

Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

6. Informations

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,

- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

7. Réglage

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.
Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement :

Données de l'utilisateur	**Valeurs de réglage**
Emplacement de mémoire	1 à 10
Sexe	homme femme
Age	10 à 99 années
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-2,5")
Mode sportif	Le sport modifie l'activité métabolique et épaissit les muscles. Cela augmente la résistance du corps. Afin que cette résistance plus élevée ne soit pas interprétée à tort comme de la graisse, vous pouvez configurer les paramètres de mesure selon différentes constitutions corporelles (déterminées par le sport).

Réglage des données de l'utilisateur

Assurez-vous que la balance est en mode Stand-By et que l'écran n'indique qu'une valeur ou un symbole. Dans le cas contraire, attendez quelques secondes que l'écran s'efface automatiquement.

1. Appuyer sur la touche MEM, « User 1 » s'affiche à l'écran.

2. Choisir l'emplacement d'enregistrement avec les touches fléchées.

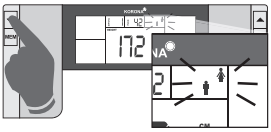
3. Appuyez **et maintenez** enfoncée la touche SET jusqu'à ce que « Height » s'affiche à l'écran.

4. Vous pouvez régler votre taille avec les touches fléchées ▲ ou ▼. Confirmer avec SET.

5. « Age » s'affiche à l'écran.

6. Vous pouvez régler votre âge avec les touches fléchées ▲ ou ▼. Confirmer avec SET.

7. « Gender » s'affiche à l'écran.

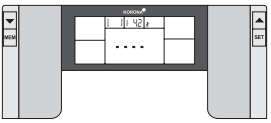


8. Avec la touche fléchée gauche ▼, vous pouvez choisir masculin ou féminin.

9. Avec la touche fléchée droite ▲, vous pouvez choisir le mode normal ou sportif. Activer seulement maintenant avec SET.

10. « Goal » s'affiche à l'écran. En appuyant sur les touches fléchées, vous pouvez activer l'analyse du poids cible avec « Yes » ou la désactiver avec « NO ». Confirmer avec SET.

11. Si l'analyse du poids cible a été activée avec « Yes », « Goal » et une indication en kilogrammes s'affichent à l'écran. Avec les touches fléchées, vous pouvez régler le poids cible que vous souhaitez atteindre. Confirmer avec SET.

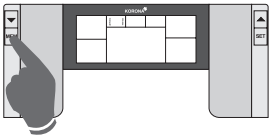


12. Des lignes hachurées s'affichent à l'écran. Ensuite, la balance se met sur 0,0 kg et vous pouvez monter dessus pour effectuer la mesure.

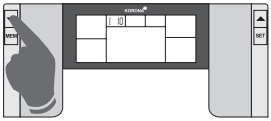
8. Utilisation

Se peser et mesurer d'autres valeurs corporelles

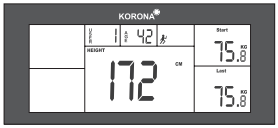
Pour se peser et afficher en même temps les valeurs corporelles suivantes :



1. Appuyer sur la touche MEM, « User 1 » s'affiche à l'écran.



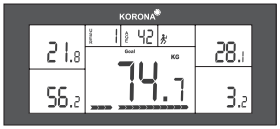
2. Choisir l'emplacement d'enregistrement avec les touches fléchées. Attendre un moment après avoir choisi l'utilisateur souhaité.



3. Affichage : Le dernier poids mesuré et l'objectif déjà atteint s'affichent.

4. L'écran indique 0,0 et la balance est prête pour la mesure.

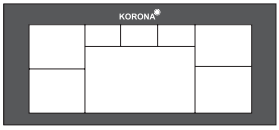
5. Montez sur la balance pour effectuer la mesure.



6. Affichage : poids actuel mesuré et affichage de la graisse corporelle, de l'eau corporelle, de la masse musculaire et du poids osseux.

7. L'écran change et indique votre poids cible (Goal), le poids de départ (Start) et le poids de la dernière mesure (Last).

8. De plus, un graphique à barres montre le progrès jusqu'au poids cible saisi.



9. La balance s'éteint.

Vous trouverez des conseils d'utilisation en page 21–23.

Se peser uniquement

Si vous ne souhaitez connaître que votre poids, il suffit de toucher brièvement la balance avec le pied. Attendez que « 0,0 kg » s'affiche.

1. Appuyer sur la balance et attendre que 0,0 kg s'affiche.

2. Montez sur la balance et restez immobile.

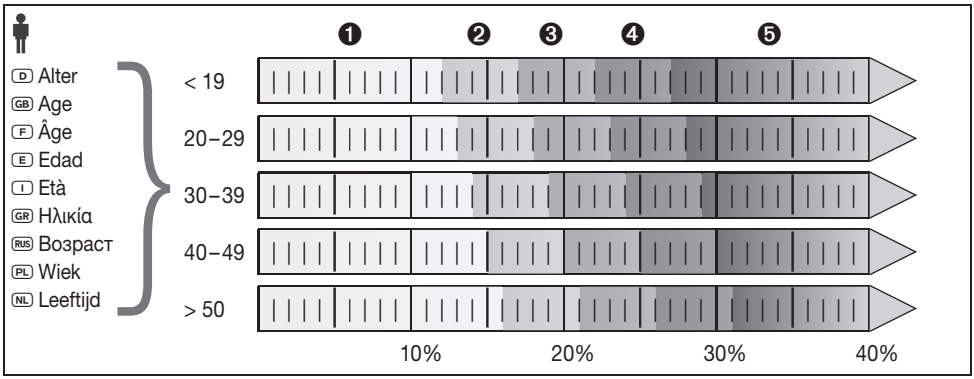
3. Votre poids s'affiche après quelques secondes.

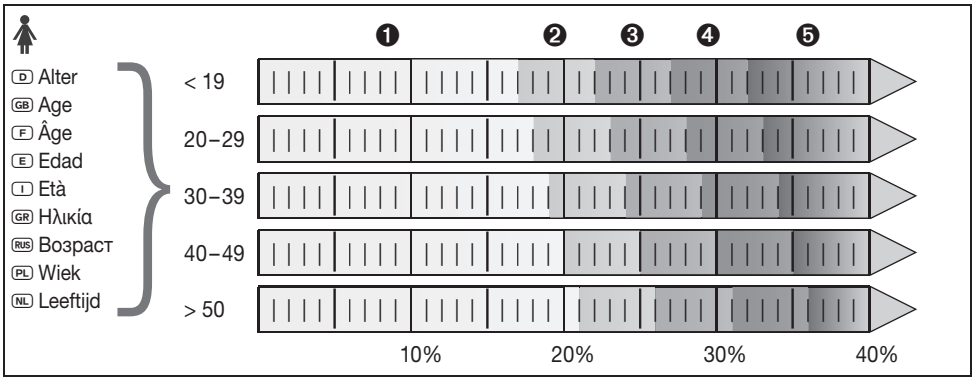
Après avoir affiché le poids, la balance s'éteint automatiquement.

9. Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations). L'échelle tout de même affichée (en bas) indiquant les valeurs de graisse corporelle ne fait que donner une indication générale.





Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

❶ Très mince
❷ Mince
❸ Normal
❹ En surpoids
❺ Obèse

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Âge	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	< 50	50–65	> 65

Femme

Âge	Mauvais	Bon	Très bon
10–100	< 45	45–60	> 60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.
Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Analyse du poids cible

Une fonction supplémentaire est la saisie d'un poids cible. Lors de chaque processus de pesée, un contrôle de réussite peut ainsi être effectué. La balance le calcule automatiquement et le représente en pourcentage sur un affichage graphique. De plus, lors de chaque processus de pesée, le dernier poids enregistré est affiché.

Corrélation des résultats dans le temps

Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des pourcentages de graisse et d'eau corporelles et de la masse musculaire, ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

10. Remplacement des piles

Les batteries de la balance doivent être remplacées lorsque l'indication « LO » s'affiche. Lorsque les batteries sont trop faibles, la balance s'éteint automatiquement.

Remarque
- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

11. Stockage et entretien

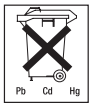
La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin :

Attention
- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez la balance contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur). N'appuyez pas violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle !

12. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

Remarque
Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.
Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.
Eliminez l'appareil conformément à la directive européenne **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.
Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

13. Que faire en cas de problémes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
EE	La force portante maximale de 180 kg a été dépassée.	Chargez uniquement jusqu'à 180 kg.
Lo	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles.
EE	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Eliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
	Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 4 % ou supérieur à 55 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.

Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage « 0,0 kg ».	Activez correctement le pèse-personne (attendre l'affichage « 0,0 kg ») et répéter la mesure.
Les piles du pèse-personne sont déchargées.	Remplacez les piles.

Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Posez le pèse-personne sur un sol plan et stable.
La position 0 du pèse-personne est fausse.	Activez le pèse-personne. Attendez environ 4 secondes. Répétez la mesure.

ESPAÑOL

Índice

1. Introducción 25
2. Aclaración de las ilustraciones.....25
3. Indicaciones de seguridad 25
4. Descripción del aparato 26
5. Puesta en marcha 26
6. Información 26
7. Ajustes.....27
8. Manejo 28
9. Evaluación de los resultados 29
10. Cambio de pilas 31
11. Limpieza y conservación 31
12. Eliminación.....31
13. Resolución de problemas 32

1. Introducción

Funciones del aparato

Esta báscula digital para diagnóstico sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de fitness.
La báscula está diseñada para el uso doméstico.
La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico que pueden utilizarse por un máximo de hasta 10 personas:

- Medición del peso corporal,
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal,
- Porcentaje de agua corporal, masa muscular, masa ósea, análisis de peso meta.

2. Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.

Advertencia Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo para su salud.

Atención Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.

Aviso Aviso sobre informaciones importantes.

3. Indicaciones de seguridad

Indicaciones de seguridad

Advertencia

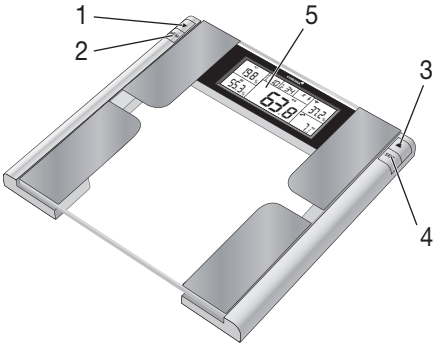
- **Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.**
- No utilizar durante el embarazo.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).

Indicaciones generales

- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La carga máxima de la báscula es de 180 kg (396 lb, 28 St).
- Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Las reparaciones deben ser realizadas exclusivamente por el servicio al cliente autorizado.

4. Descripción del aparato

Vista general



Pantalla Explicación de símbolos
= Grasa corporal
= Agua corporal
= Masa muscular
= Masa ósea
= Género
= Modo deportista

1. Botón ▼
2. MEM
3. Botón ▲
4. SET
5. Pantalla

5. Puesta en marcha

Colocar las pilas

Retire la cinta de seguridad de las pilas y/o inserte las pilas de acuerdo con la polaridad.
Si la báscula no muestra ninguna función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

Cambio de unidades

La báscula muestra los valores en kg. En la parte posterior del aparato se encuentra un botón con el que puede seleccionar la unidad de peso entre kilogramo (kg), libra (lb) o stone (st:lb), pulsando varias veces.

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

6. Información

Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Limitaciones

La determinación de la grasa corporal y el resto de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:

- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,

- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

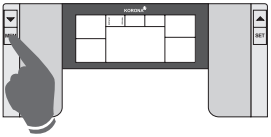
7. Ajustes

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.
La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de su familia, por ejemplo, y a los que podrá acceder con posterioridad:

Datos de usuario	**Valores de ajuste**
Posición de la memoria	1 a 10
Sexo	hombre mujer
Edad	10 a 99 años
Altura	de 100 a 220 cm (de 3'-03" a 7'-2,5")
Mode deportista	La actividad deportiva conduce a una actividad metabólica alterada y una masa muscular elevada. Esto conduce a un aumento de la resistencia en el cuerpo. Para que esta resistencia aumentada no se interprete de manera falsa como masa adiposa usted puede adaptar los parámetros de masa a las diferentes constituciones del cuerpo (dependiendo del deporte).

Ajuste de los datos de usuario

Asegúrese de que la báscula esté en modo de espera y la pantalla no muestre ningún valor o símbolo. De no ser así, espere algunos segundos hasta que se borre automáticamente la pantalla.



1. Pulse la tecla MEM, en la pantalla aparece „User 1".

2. Con las teclas de flechas, acceda al puesto de almacenamiento.

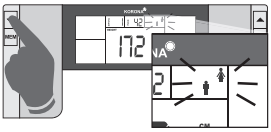
3. Pulse **y mantenga** pulsada la tecla SET hasta que aparezca „Height" en la pantalla.

4. Con las teclas de flechas ▲ o ▼ puede ajustar su estatura. Confirme con SET.

5. En la pantalla aparece „Age".

6. Con las teclas de flechas ▲ o ▼ puede ajustar su edad. Confirme con SET.

7. En la pantalla aparece „Gender“.

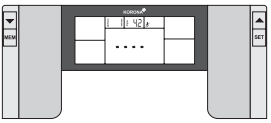


8. Con la tecla izquierda de flecha ▼ puede cambiar entre masculino y femenino.

9. Con la tecla derecha de flecha ▲ puede cambiar entre modo normal y modo deportista. Ahora confirme con SET.

10. En la pantalla aparece „Goal“. Pulsando las teclas de flechas puede activar el análisis de peso meta con „Yes“ o desactivarlo con „NO“. Confirme con SET.

11. Si se ha activado el análisis de peso meta con „Yes“, aparece en la pantalla „Goal“ y una indicación en kilogramos. Con las teclas de flechas puede ajustar el peso meta que desee alcanzar. Confirme con SET.

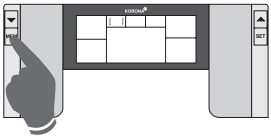


12. En la pantalla aparecen unas líneas discontinuas. Después la báscula cambia a 0,0 kg y puede usted subirse a ella para efectuar la medición.

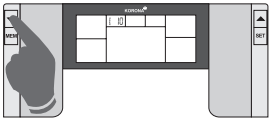
8. Manejo

Pesado y medición de otros valores corporales

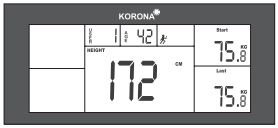
Para pesarse y al mismo tiempo obtener otros valores corporales:



1. Pulse la tecla MEM, en la pantalla aparece „User 1“.



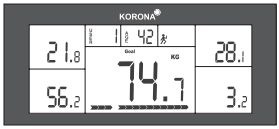
2. Con las teclas de flechas, acceda al puesto de almacenamiento. Después de haber seleccionado el usuario que desee, espere un momento.



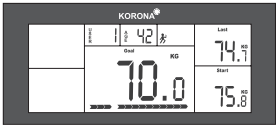
3. Indicación: Se muestra el último peso medido y el objetivo alcanzado.

4. La pantalla cambia a 0,0 y la báscula está lista para la medición.

5. Súbase a la báscula para efectuar la medición.

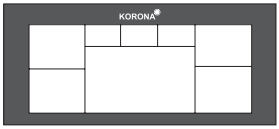


6. Indicación: Peso actual medido e indicación de la grasa corporal, el agua corporal, la masa muscular y la masa ósea.



7. La pantalla cambia y muestra su peso meta (Goal), el peso inicial (Start) y el peso de la última medición (Last).

8. Además un gráfico de barras muestra el progreso hasta el peso meta introducido.



9. La báscula se apaga.

En la página 29–31 encontrará indicaciones para el análisis.

Sólo pesar

Si sólo desea conocer su peso corporal, basta con tocar la báscula ligeramente con el pie. Espere hasta que aparezca la indicación „0,0 Kg.“

1. Toque ligeramente la báscula y espere hasta que aparezca 0,0 kg.

2. Súbase a la báscula y permanezca quieto.

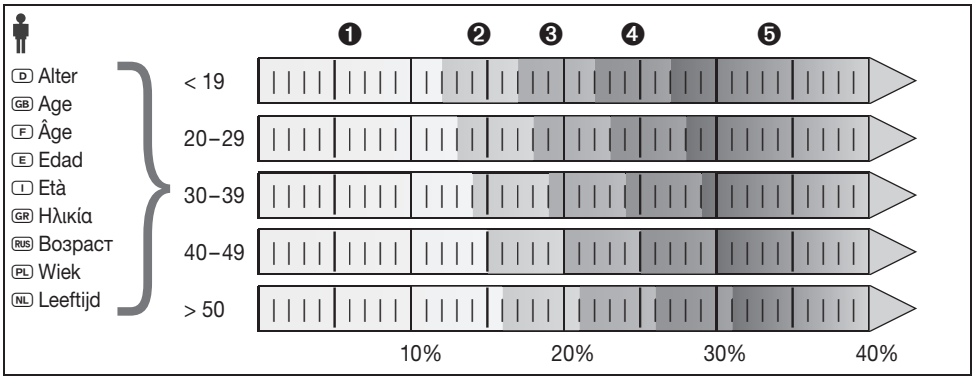
3. Después de unos segundos se muestra su peso.

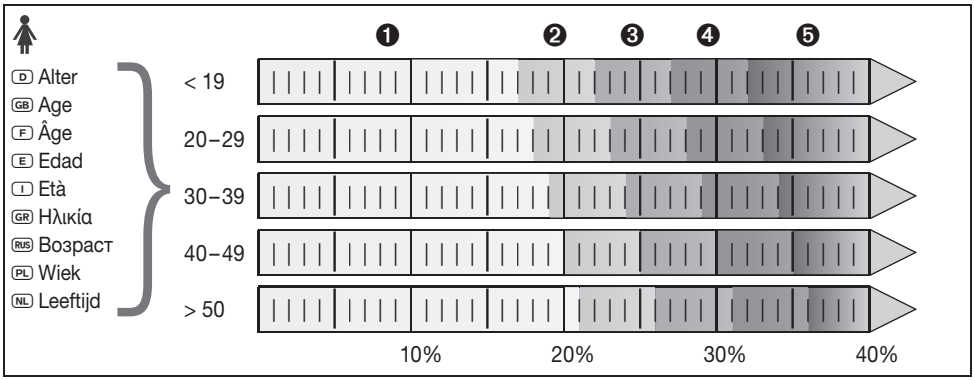
Luego de la indicación del peso la báscula se desconecta automáticamente.

9. Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se muestran en la pantalla. Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico). La escala de valores de grasa corporal que también se visualiza en la indicación (en el borde inferior) sirve a manera de orientación simplificada.





En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

❶ Muy delgado
❷ Delgado
❸ Normal
❹ Sobrepeso
❺ Obesidad

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

Hombre

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10–100	< 50	50–65	> 65

Mujer

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10–100	< 45	45–60	> 60

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo.
La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

Análisis del peso meta

La introducción del peso meta es una función adicional. Con él, cada vez que uno se pesa se controla el progreso, que la báscula calcula automáticamente y muestra gráficamente en la pantalla en cifras porcentuales. En cada proceso de pesaje se muestra adicionalmente el último peso almacenado.

Relación temporal de los resultados
Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, como también al tiempo en que ocurren estos cambios. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).
Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

10. Cambio de pilas

Las pilas de la báscula deben reemplazarse cuando en la pantalla aparezca la indicación „LO“. Si las pilas tienen poca carga, la báscula se apaga automáticamente.

Aviso

- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo.
- No utilice pilas recargables.
- Emplee pilas sin metales pesados.

11. Limpieza y conservación

La precisión de la báscula, así como su vida útil, dependen de su correcta utilización.

Atención

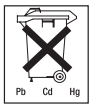
- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- Proteja la báscula de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, grandes cambios de temperatura, campos electromagnéticos y de la cercanía de fuentes de calor (hornos, radiadores). No ejerza presión sobre las teclas con violencia o con elementos afilados.
- No lave el aparato en el lavavajillas.

12. Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

Aviso

En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:
Pb = la pila contiene plomo,
Cd = la pila contiene cadmio,
Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.
Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.
Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

13. Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
EE	Se ha excedido la capacidad de carga máxima de 180 kg.	Cargue la báscula únicamente hasta 180 kg.
Lo	Las pilas están casi vacías.	Cambie las pilas.
EE	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej. debido a un exceso de durezas).	Repetir la medición descalzo. En caso necesario, humedezca la planta de los pies ligeramente. En caso necesario, elimine las durezas de las plantas de los pies.
	La proporción de grasa se encuentra fuera del rango de medición (menor del 4% o mayor del 55%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.

No es posible realizar la medición

Posible fallo	Reparación
No se ha activado la báscula antes de subirse a ella. Si se coloca sobre la báscula antes de que en la pantalla se muestre „0,0 kg“, la báscula no funcionará correctamente.	Active la báscula correctamente (espere a que aparezca „0,0 kg“) y repita la medición.
Las pilas de la báscula están vacías.	Cambie las pilas.

Medición de peso incorrecta

Posible fallo	Reparación
La báscula se encuentra encima de una alfombra.	Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida.
El punto cero de la báscula es incorrecto.	Activar la báscula. Esperar aprox. 4 segundos. Repetir la medición.

ITALIANO

Indice

1. Introduzione 33
2. Spiegazione dei simboli 33
3. Norme di sicurezza 33
4. Descrizione dell'apparecchio 34
5. Messa in funzione 34
6. Informazioni 34
7. Impostazioni 35
8. Funzionamento 36
9. Valutazione dei risultati 37
10. Sostituzione batterie 39
11. Pulizia e cura 39
12. Smaltimento 39
13. Che cosa fare in caso di problemi? 40

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale serve per pesarsi e per la diagnosi dei dati personali relativi al fitness. La bilancia è destinata all'uso personale in ambiente privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone:

- misurazione del peso corporeo,
- determinazione della percentuale di grasso corporeo,
- Percentuale di acqua corporea, massa muscolare, massa ossea, analisi del peso desiderato.

2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.

Pericolo Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.

Attenzione Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.

Avvertenza Indicazione di importanti informazioni.

3. Norme di sicurezza

Norme di sicurezza

Pericolo

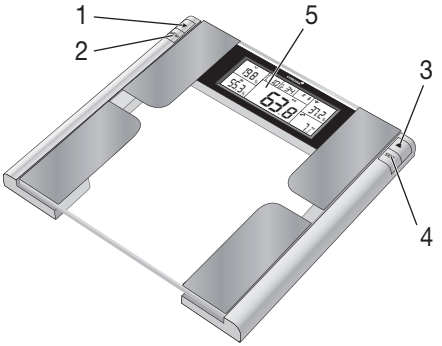
- **La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.**
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).

Avvertenze generali

- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche.
- Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb, 28 St).
- Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Le riparazioni possono essere effettuate esclusivamente dal Servizio clienti.

4. Descrizione dell'apparecchio

Panoramica



Display spiegazione dei simboli
= Massa grassa
= Percentuale di acqua
= Massa muscolare
= Massa ossea
= Gender
= Modalità sport

1. Tasto ▼
2. MEM
3. Tasto ▲
4. SET
5. Display

5. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

Rimuovere la linguetta protettiva delle batterie e/o inserire le batterie rispettando la polarità.
Se la bilancia non funziona, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

Modificare l'unità di misura

La bilancia indica i valori in kg. Premendo ripetutamente il tasto ubicato sul retro dell'apparecchio è possibile selezionare l'unità di misura tra chili (kg), libbre (lb) o stone (st:lb).

Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

6. Informazioni

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini di età inferiore ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci che influiscono sull'apparato cardiovascolare,

- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

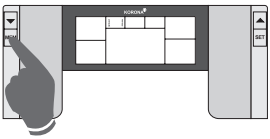
7. Impostazioni

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.
La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.

Dati personali	**Valori impostati**
Posto di memoria	da 1 a 10
Sesso	maschio femmina
Età	da 10 a 100 anni
Altezza	100 - 220 cm (da 3'-03" a 7'-2,5")
Modalità sport	L'attività sportiva altera l'attività metabolica e aumenta la densità muscolare. Questo produce un incremento di resistenza del corpo. Affinché questa elevata resistenza non venga erroneamente interpretata come massa grassa, è possibile adeguare i parametri di misurazione a diverse costituzioni fisiche (in base al livello di attività).

Impostazione dei dati personali

Accertarsi che la bilancia sia in modalità standby e che sul display non siano visualizzati valori o simboli. In caso contrario, attendere che i valori sul display vengano cancellati automaticamente.



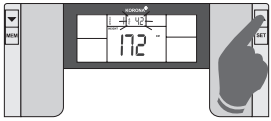
1. Premere il pulsante MEM, sul display viene visualizzato „User 1".

2. Richiamare la posizione di memoria con i tasti freccia.

3. Tenere premuto il pulsante SET sino a quando sul display viene visualizzato „Height".

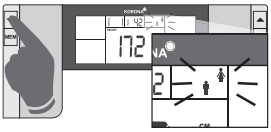
4. Mediante i tasti freccia ▲ o ▼ è possibile impostare la propria altezza. Confermare con SET.

5. Sul display viene visualizzato „Age".



6. Mediante i tasti freccia ▲ o ▼ è possibile impostare la propria età. Confermare con SET.

7. Sul display viene visualizzato „Gender“.

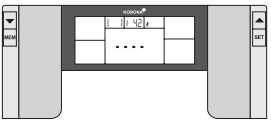


8. Mediante il tasto freccia sinistro ▼ è possibile scegliere tra maschio e femmina.

9. Mediante il tasto freccia destro ▲ è possibile scegliere tra modalità normale e sport. Solo ora confermare con SET.

10. Sul display viene visualizzato „Goal“. Premendo i tasti freccia è possibile attivare l’analisi del peso desiderato selezionando „Yes“ o disattivarla premendo „NO“. Confermare con SET.

11. Se si attiva l’analisi del peso desiderato premendo „Yes“, sul display viene visualizzato „Goal“ e un’indicazione in chili. Utilizzando i tasti freccia è possibile impostare il peso che si desidera raggiungere. Confermare con SET.

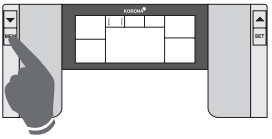


12. Sul display compaiono delle linee tratteggiate. Quindi viene visualizzata l’indicazione 0,0 kg ed è possibile salire sulla bilancia per effettuare la misurazione.

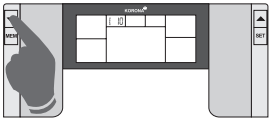
8. Funzionamento

Pesatura e misurazione di altri valori

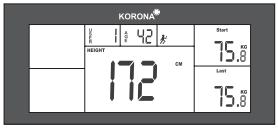
Per pesarsi e al contempo determinare altri valori:



1. Premere il pulsante MEM, sul display viene visualizzato „User 1“.



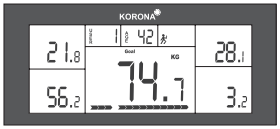
2. Richiamare la posizione di memoria con i tasti freccia. Attendere qualche secondo dopo aver selezionato l’utente desiderato.



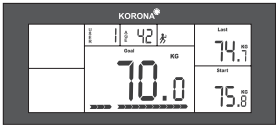
3. Display: vengono visualizzati l’ultimo peso rilevato e i progressi fatti.

4. Sul display viene visualizzato 0,0 e la bilancia è pronta per la misurazione.

5. Salire sulla bilancia per effettuare la misurazione.

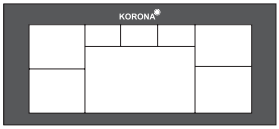


6. Display: peso attualmente rilevato e indicazione di massa grassa, percentuale di acqua corporea, massa muscolare e massa ossea.



7. Vengono quindi visualizzati il peso desiderato (Goal), il peso iniziale (Start) e il peso dell'ultima misurazione (Last).

8. Inoltre un grafico a barre mostra i progressi fino al raggiungimento del peso desiderato immesso.



9. La bilancia si spegne.

Per ulteriori informazioni sull'interpretazione dei valori, vedere pagina 37–39.

Solo pesatura

Se volete controllare solo il vostro peso, è sufficiente accendere la bilancia con una leggera pressione del piede. Attendere che venga visualizzato il valore „0,0 kg".

1. Accendere la bilancia con una leggera pressione e attendere che venga visualizzato 0,0 kg.

2. Salire sulla bilancia e rimanere fermi.

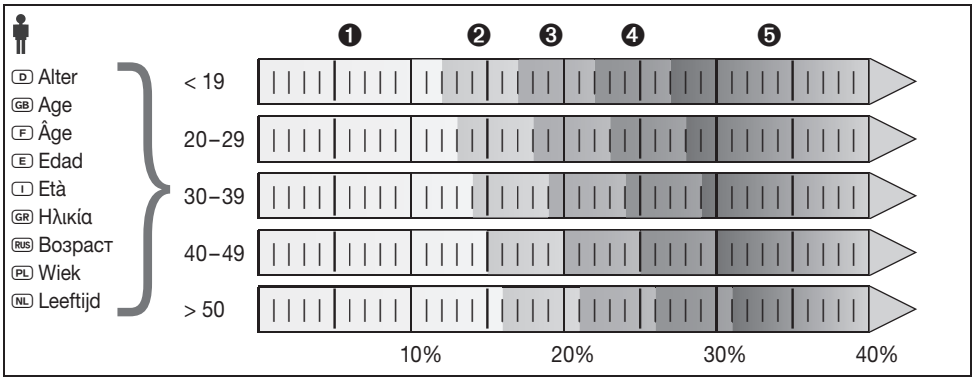
3. Dopo pochi secondi, viene visualizzato il peso.

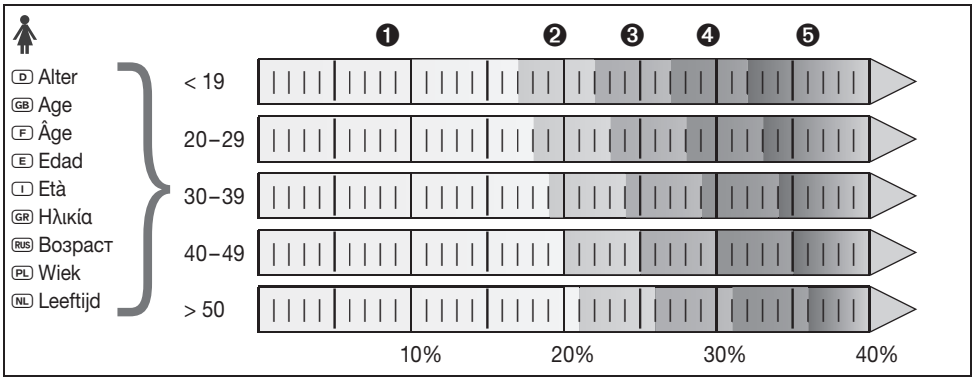
Dopo la visualizzazione del peso la bilancia si spegne automaticamente.

9. Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo vengono visualizzati sul display. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!). La scala per l'interpretazione dei valori di massa grassa riportata nel display (sul bordo inferiore) ha solo scopo orientativo.





Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

❶ Molto magro
❷ Magro
❸ Normale
❹ Sovrappeso
❺ Obeso

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10–100	< 50	50–65	> 65

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10–100	< 45	45–60	> 60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.
I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Analisi del peso desiderato

Una funzione integrativa è l'inserimento del peso desiderato. In questo modo a ogni pesata può essere effettuato un controllo di avvicinamento all'obiettivo che la bilancia calcola automaticamente e rappresenta in percentuale in un grafico. A ogni pesata viene inoltre visualizzato l'ultimo peso memorizzato.

Interazione temporale dei risultati

Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e della percentuale di massa grassa, dell'acqua corporea e della massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).
Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.

- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è „aiutare“ la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

10. Sostituzione batterie

Le batterie della bilancia devono essere sostituite quando nel display compare l'indicazione „LO“. Quando le batterie sono troppo scariche, la bilancia si spegne automaticamente.

Avvertenza

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

11. Pulizia e cura

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

Attenzione

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Non esporre la bilancia a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura, campi elettromagnetici e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi). Non azionare i pulsanti bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie.

12. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

Avvertenza

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.

Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.
Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.
Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici **2002/96/CE – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

13. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
EE	È stata superata la portata massima di 180 kg.	Non superare la portata massima di 180 kg.
Lo	La batteria è quasi scarica.	Sostituire la batteria.
EE	La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duroni).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. inumidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duroni dalla pianta dei piedi.
	La percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 4% o superiore a 55%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.

Misurazione impossibile

Possibili errori	Rimedio
La bilancia non è stata accesa prima di esservi saliti. Se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia „0,0 kg", la bilancia non funziona correttamente.	Attivare correttamente la bilancia (attendere „0,0 kg") e ripetere la misurazione.
Le batterie nella bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie.

Misurazione del peso non corretta

Possibili errori	Rimedio
La bilancia poggia sulla moquette.	Posare la bilancia su un fondo piano e solido.
La bilancia presenta un valore di base diverso da 0,0.	Attivare la bilancia. Attendere circa 4 secondi. Ripetere la misurazione.

ΕΛΛΗΝΙΚ

Περιεχόμενα

1. Για γνωριμία 41
2. Επεξήγηση των συμβόλων 41
3. Υποδείξεις ασφαλείας 41
4. Περιγραφή της συσκευής 42
5. Θέση σε λειτουργία 42
6. Πληροφορίες 42
7. Ρύθμιση 43
8. Χειρισμός 44
9. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων 45
10. Αλλαγή μπαταριών 47
11. Φύλαξη και φροντίδα 47
12. Απόσυρση 47
13. Τι κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα 48

1. Για γνωριμία

Λειτουργίες της συσκευής

Αυτή η ψηφιακή διαγνωστική ζυγαριά χρησιμεύει για το ζύγισμα και τη διάγνωση των προσωπικών σας δεδομένων φυσικής κατάστασης.
Η ζυγαριά προορίζεται για ιδιωτική χρήση.
Η ζυγαριά διαθέτει τις ακόλουθες λειτουργίες διάγνωσης, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μέχρι και 10 άτομα:

- Μέτρηση του σωματικού βάρους,
- Μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους,
- Ποσοστό σωματικού νερού, μυϊκή μάζα, οστική μάζα, ανάλυση βάρους-στόχου.

2. Επεξήγηση των συμβόλων

Τα ακόλουθα σύμβολα χρησιμοποιούνται στις οδηγίες χρήσης.

Προειδοποίηση Προειδοποιητική υπόδειξη για κινδύνους τραυματισμού ή κινδύνους για την υγεία σας.

Προσοχή Υπόδειξη ασφαλείας για πιθανές ζημιές στη συσκευή/στα αξεσουάρ.

Υπόδειξη Υπόδειξη για σημαντικές πληροφορίες.

3. Υποδείξεις ασφαλείας

Υποδείξεις ασφαλείας

Προειδοποίηση

- **Η ζυγαριά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π.χ. βηματοδότες). Διαφορετικά μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.**

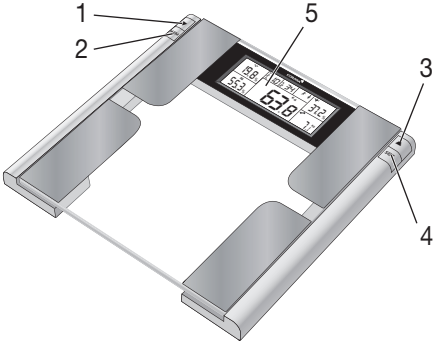
- Δεν επιτρέπεται η χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μην ανεβαίνετε μονόπλευρα στο εξωτερικό περιθώριο της ζυγαριάς: Κίνδυνος ανατροπής!
- Κρατάτε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).

Γενικές υποδείξεις

- Η συσκευή προβλέπεται μόνο για ιδιωτική χρήση και όχι για ιατρική χρήση ή επαγγελματική εκμετάλλευση.
- Προσέξτε, ότι για τεχνικούς λόγους είναι εφικτές ανοχές μέτρησης, επειδή η ζυγαριά αυτή δεν είναι βαθμονομημένη και δεν προορίζεται για επαγγελματική ή ιατρική χρήση.
- Το μέγιστο φορτίο της ζυγαριάς ανέρχεται σε 180 kg (396 lb, 28 St).
- Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και αντικαθιστάτε τις ενδεχομένως.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο από την εξουσιοδοτημένη υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών.

4. Περιγραφή της συσκευής

Επισκόπηση



Επεξήγηση συμβόλων οθόνης
- = Σωματικό λίπος
- = Σωματικό νερό
- = Μυϊκή μάζα
- = Οστική μάζα
- = Φύλο
- = Λειτουργία για αθλητές

1. Πλήκτρο ▼
2. MEM
3. Πλήκτρο ▲
4. SET
5. Ένδειξη

5. Θέση σε λειτουργία

Τοποθέτηση μπαταριών

Αφαιρέστε την προστατευτική ταινία των μπαταριών και / ή τοποθετήστε τις μπαταρίες σύμφωνα με την πολικότητα. Εάν η ζυγαριά δε δείχνει καμία λειτουργία, αφαιρέστε εντελώς τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις εκ νέου.

Αλλαγή μονάδας βάρους

Η ζυγαριά δείχνει τις τιμές σε κιλά. Στην πίσω πλευρά της συσκευής βρίσκεται ένα πλήκτρο με το οποίο μπορείτε, πιέζοντάς το επανειλημμένα, να επιλέξετε τη μονάδα από χιλιόγραμμα (kg), λίβρες (lb) και stone (st:lb).

Τοποθέτηση ζυγαριάς

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Μια σταθερή επιφάνεια εναπόθεσης αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.

6. Πληροφορίες

Γενικές συμβουλές

- Ζυγίζεστε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.
- Σημαντικό κατά τη μέτρηση: Η μέτρηση του σωματικού λίπους, επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και μπορεί, εάν χρειάζεται, να γίνει με ελαφρά βρεγμένες πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών ή πολύ κερατινοποιημένες πατούσες, μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, επειδή αυτές εμφανίζουν μια πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης να στέκεστε ακίνητοι.
- Περιμένετε μερικές ώρες, μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση.
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά μετά το ξύπνημα, για να μπορέσει να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.
- Σημαντικό είναι, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Βραχυπρόθεσμες αποκλίσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως σε απώλειες υγρών. Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία.

Περιορισμοί

Κατά τον υπολογισμό του σωματικού λίπους και των περαιτέρω τιμών, μπορούν να εμφανιστούν αποκλίνοντα και μη αυτονόητα αποτέλεσμα, σε:

- Παιδιά, κάτω περίπου των 10 ετών,
- Αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό και άτομα που κάνουν Bodybuilding,

- Άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωσης,
- Άτομα, που παίρνουν καρδιοαγγειακά φάρμακα (σχετικά με την καρδιά και το αγγειακό σύστημα),
- Άτομα, που παίρνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα,
- Άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μικρότερο ή μεγαλύτερο).

7. Ρύθμιση

Για να μπορέσετε να υπολογίσετε το ποσοστό του σωματικού λίπους και άλλες τιμές του σώματός σας, πρέπει να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα χρήστη.
Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης χρηστών, στις οποίες για παράδειγμα εσείς και τα μέλη της οικογένειας σας, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να καλέσετε ξανά προσωπικές ρυθμίσεις.

Δεδομένα χρήστη	**Τιμές ρύθμισης**
Θέση μνήμης	1 μέχρι 10
Φύλο	αρσενικό θηλυκό
Ηλικία	10 μέχρι 100 ετών
Σωματικό ύψος	100 μέχρι 220 cm (3'-03" μέχρι 7'-2,5")
Τρόπος λειτουργίας για αθλητές	Η ενεργοποίηση της λειτουργίας για αθλητές έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή του μεταβολισμού και την αύξηση της μυϊκής μάζας. Αυτό προκαλεί την αύξηση της αντίστασης του σώματος. Για να μην παρερμηνευτεί αυτή η αυξημένη αντίσταση ως λίπος, μπορείτε να προσαρμόσετε τις παραμέτρους μέτρησης σε διαφορετικές (κατά την άθληση) καταστάσεις του σώματος.

Ρύθμιση δεδομένων χρήστη

Βεβαιωθείτε ότι η ζυγαριά βρίσκεται στην κατάσταση αναμονής και στην οθόνη δεν εμφανίζονται τιμές ή σύμβολα. Αν δεν συμβαίνει αυτό, περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να σβήσει αυτόματα η οθόνη.

1. Πιέστε το πλήκτρο MEM. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „User 1".

2. Καλέστε τη θέση μνήμης με τα πλήκτρα βέλους.

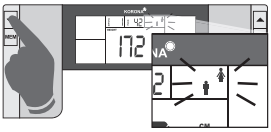
3. Πιέστε το πλήκτρο SET και κρατήστε το πιεσμένο, μέχρι να εμφανιστεί ένδειξη „Height" στην οθόνη.

4. Με τα πλήκτρα βέλους ▲ ή ▼ μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος σας. Επιβεβαιώστε με το SET.

5. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „Age".

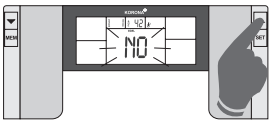
6. Με τα πλήκτρα βέλους ▲ ή ▼ μπορείτε να ρυθμίσετε την ηλικία σας. Επιβεβαιώστε με το SET.

7. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „Gender“.



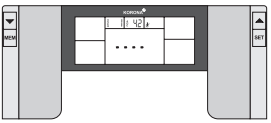
8. Με το αριστερό πλήκτρο βέλους ▼ μπορείτε να επιλέξετε εναλλάξ άντρα και γυναίκα.

9. Με το δεξί πλήκτρο βέλους ▲ μπορείτε να επιλέξετε εναλλάξ κανονική λειτουργία και λειτουργία για αθλητές. Μόνο τώρα επιβεβαιώστε με το SET.



10. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „Goal“. Πιέζοντας τα πλήκτρα βέλους μπορείτε να ενεργοποιήσετε με το „Yes“ ή να απενεργοποιήσετε με το „NO“ την ανάλυση βάρους-στόχου. Επιβεβαιώστε με το SET.

11. Αν η ανάλυση βάρους-στόχου ρυθμίστηκε με το „Yes“, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „Goal“ και μια ένδειξη χιλιογράμμων. Με τα πλήκτρα βέλους μπορείτε να ρυθμίσετε το βάρος-στόχο σας, το οποίο επιθυμείτε να επιτύχετε. Επιβεβαιώστε με το SET.

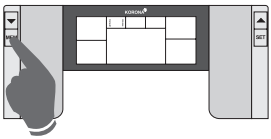


12. Στην οθόνη εμφανίζονται διακεκομμένες γραμμές. Στη συνέχεια η ζυγαριά περνάει στο 0,0 kg και μπορείτε να ανεβείτε στη ζυγαριά για να κάνετε τη μέτρηση.

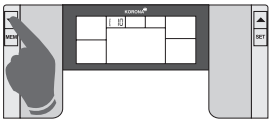
8. Χειρισμός

Ζύγιση και μέτρηση άλλων τιμών του σώματος

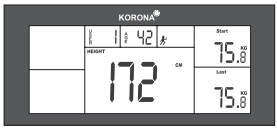
Για να μετρήσετε το βάρος σας και να υπολογίσετε ταυτόχρονα άλλες τιμές του σώματός σας:



1. Πιέστε το πλήκτρο MEM. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη „User 1“.



2. Καλέστε τη θέση μνήμης με τα πλήκτρα βέλους. Αφού επιλέξετε τον χρήστη που επιθυμείτε, περιμένετε λίγο.



3. Ένδειξη: Εμφανίζονται το βάρος που μετρήθηκε τελευταίο και ο στόχος που έχει ήδη επιτευχθεί.

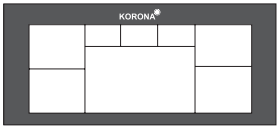
4. Η οθόνη περνάει στο 0,0 και η ζυγαριά είναι έτοιμη για τη μέτρηση.

5. Ανεβείτε στη ζυγαριά για να κάνετε τη μέτρηση.

6. Ένδειξη: Τρέχον μετρούμενο βάρος και ένδειξη σωματικού λίπους, σωματικού νερού, μυϊκής μάζας και οστικής μάζας.

7. Η οθόνη αλλάζει λειτουργία και δείχνει το βάρος-στόχο σας (Goal), το βάρος έναρξης (Start) και το βάρος της τελευταίας μέτρησης (Last).

8. Επιπλέον, ένα ραβδόγραμμα δείχνει την πρόοδο μέχρι το βάρος-στόχο που έχετε εισαγάγει.



9. Η ζυγαριά απενεργοποιείται.

Υποδείξεις ως προς την αξιολόγηση μπορείτε να βρείτε στη σελίδα 45–47.

Μόνο ζύγιση

Εάν επιθυμείτε να προσδιορίσετε μόνο το σωματικό βάρος σας, αρκεί να αγγίξετε σύντομα τη ζυγαριά με το πόδι. Περιμένετε, έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη „0,0 kg“.

1. Αγγίξτε τη ζυγαριά και περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη 0,0 kg.

2. Ανεβείτε στη ζυγαριά και παραμείνετε ακίνητος/η.

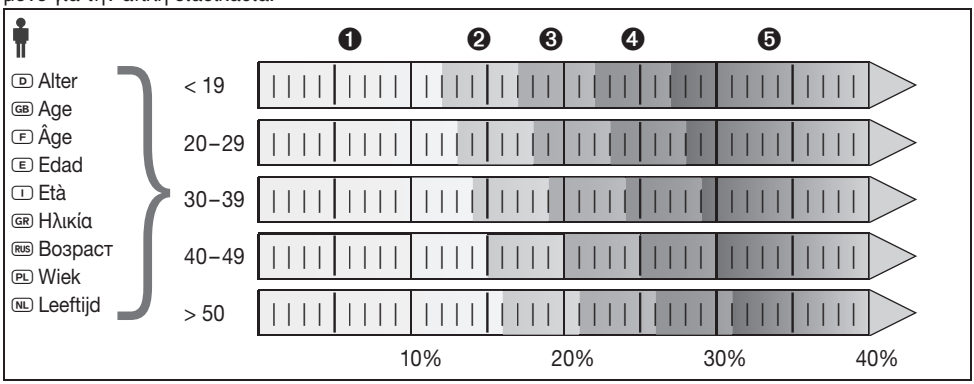
3. Ύστερα από μερικά δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας.

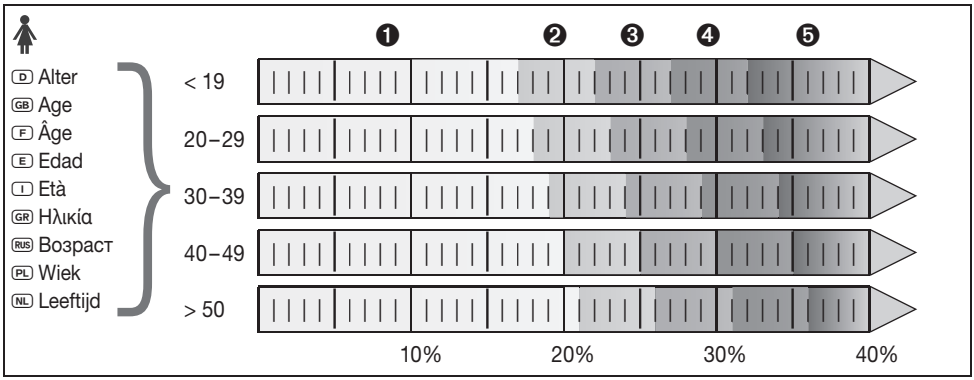
Μετά την εμφάνιση της τιμής του βάρους, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

9. Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Ποσοστό σωματικού λίπους

Οι τιμές σωματικού λίπους απεικονίζονται στην οθόνη. Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους σε %, αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περισσότερες πληροφορίες αποταθείτε παρακαλώ στο γιατρό σας!). Η κλίμακα για τις τιμές λίπους του σώματος που εμφανίζεται επίσης στην ένδειξη (στο κάτω άκρο) χρησιμεύει μόνο για την απλή διαδικασία.





Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του αθλήματος, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση, μπορούν να επιτευχθούν τιμές, που βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές. Προσέξτε παρακαλώ όμως, ότι σε περίπτωση εξαιρετικά χαμηλών τιμών, μπορεί να υφίσταται κίνδυνος για την υγεία σας.

❶ Υποβαρής
❷ Λεπτός (-ή)
❸ Φυσιολογικός (-ή)
❹ Υπέρβαρος (-η)
❺ Παχύσαρκος (-η)

Νερό σώματος

Το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, βρίσκεται συνήθως στις ακόλουθες περιοχές:

Άνδρας

Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό
10–100	< 50	50–65	> 65

Γυναίκα

Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό
10–100	< 45	45–60	> 60

Το σωματικό λίπος περιέχει σχετικά λίγο νερό. Για αυτό μπορεί στα άτομα με ένα υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους, το ποσοστό νερού στο σώμα να βρίσκεται κάτω από τις ενδεικτικές τιμές. Στους αθλητές αντοχής αντίθετα, μπορεί να υπάρξει υπέρβαση των ενδεικτικών τιμών λόγω του χαμηλού ποσοστού λίπους και του υψηλού ποσοστού μυϊκής μάζας.
Ο υπολογισμός νερού στο σώμα με αυτή τη ζυγαριά δεν είναι κατάλληλος, για την εξαγωγή ιατρικών συμπερασμάτων για π.χ. εναποθέσεις νερού λόγω ηλικίας. Ρωτήστε ενδεχομένως το γιατρό σας. Βασικά ισχύει, να επιδιώκεται ένα υψηλό ποσοστό νερού στο σώμα.

Ανάλυση βάρους-στόχου

Μια πρόσθετη λειτουργία είναι η εισαγωγή ενός βάρους-στόχου. Με αυτό τον τρόπο σε κάθε διαδικασία ζύγισης διεξάγεται έλεγχος επιτυχίας τον οποίο η ζυγαριά υπολογίζει αυτόματα και παρουσιάζει ως ποσοστό σε γραφική ένδειξη. Σε κάθε διαδικασία ζύγισης εμφανίζεται επιπλέον το βάρος που αποθηκεύτηκε τελευταίο.

Χρονική σχέση των αποτελεσμάτων

Προσέξτε, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως στην απώλεια υγρών.

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων εξαρτάται από τις μεταβολές του συνολικού βάρους και τα ποσοστά λίπους σώματος, νερού σώματος και μυϊκής μάζας, καθώς και από τη χρονική διάρκεια με την οποία συμβαίνουν αυτές οι μεταβολές. Οι ταχείες μεταβολές εντός ημερών, διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες μεταβολές (εντός εβδομάδων) και τις μακροπρόθεσμες μεταβολές (εντός μηνών).
Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι οι βραχυπρόθεσμες μεταβολές του βάρους αποτελούν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές, μπορούν να αφορούν επίσης και το ποσοστό λίπους και μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει σταθερό, έχετε χάσει μόνο νερό - π.χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια δίαιτα, προσανατολισμένη μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.

- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα.
- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η δίαιτά σας είναι αποτελεσματική - χάνετε μάζα λίπους.
- Ιδανικό θα ήταν να συνοδεύσετε τη δίαιτά σας με σωματική δραστηριότητα και ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης ή μυϊκές ασκήσεις. Έτσι μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα τη μυϊκή σας μάζα.
- Το σωματικό λίπος, το νερό του σώματος ή η μυϊκή μάζα, δεν επιτρέπεται να αθροίζονται (η μυϊκή μάζα περιέχει επίσης συστατικά από νερό του σώματος).

10. Αλλαγή μπαταριών

Στη ζυγαριά οι μπαταρίες πρέπει να αντικατασταθούν όταν εμφανιστεί η ένδειξη „LO“ στην οθόνη.
Σε περίπτωση που οι μπαταρίες είναι πολύ αδύναμες η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

Υπόδειξη

- Χρησιμοποιείτε σε κάθε αλλαγής μπαταρίας μπαταρίες του ίδιου τύπου, της ίδιας μάρκας και της ίδιας χωρητικότητας.
- Αλλάζετε όλες τις μπαταρίες πάντα ταυτόχρονα.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενους συσσωρευτές.
- Χρησιμοποιείτε μπαταρίες ελεύθερες από βαρέα μέταλλα.

11. Φύλαξη και φροντίδα

Η ακρίβεια των τιμών μέτρησης και η διάρκεια ζωής της συσκευής εξαρτώνται από την προσεκτική χρήση:

Προσοχή

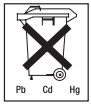
- Κατά διαστήματα, η συσκευή θα πρέπει να καθαρίζεται. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά υλικά καθαρισμού και μην κρατάτε ποτέ τη συσκευή κάτω από το νερό.
- Βεβαιωθείτε, ότι δε φτάνουν υγρά στη ζυγαριά. Μη βυθίζετε τη ζυγαριά ποτέ σε νερό. Μην την ξεπλύνετε ποτέ κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά, όταν δε τη χρησιμοποιείτε.
- Προστατεύστε τη ζυγαριά από χτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, έντονες διακυμάνσεις στη θερμοκρασία, ηλεκτρομαγνητικά πεδία και πολύ κοντινές πηγές θερμότητας (φούρνους, θερμαντικά σώματα). Μην πιέζετε βίαια ή με αιχμηρά αντικείμενα τα πλήκτρα.
- Μην καθαρίζετε τη συσκευή στο πλυντήριο πιάτων!

12. Απόσυρση

Οι μπαταρίες και οι συσσωρευτές δεν ανήκουν στα οικιακά απορρίμματα. Ως καταναλωτής, είσαστε υποχρεωμένος από το νόμο, να αποσύρετε τις παλιές μπαταρίες. Μπορείτε να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σας, στις δημόσιες θέσεις συγκέντρωσης του τόπου όπου κατοικείτε ή παντού εκεί, όπου πωλούνται μπαταρίες του αντίστοιχου τύπου.

Υπόδειξη

Αυτό το σύμβολο βρίσκεται σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:
Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,
Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο,
Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.



Στα πλαίσια της προστασίας του περιβάλλοντος, δεν επιτρέπεται να αποσυρθεί η ζυγαριά, συμπεριλαμβανομένων των μπαταριών στο τέλος της διάρκειας ζωής, μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόσυρση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω των αντίστοιχων θέσεων συγκέντρωσης στη χώρα σας. Τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς για την απόσυρση των υλικών.
Αποσύρετε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία **2002/96/EC - WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) περί παλαιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.
Σε περίπτωση ερωτήσεων, αποταθείτε στην, αρμόδια για την απόσυρση, δημοτική υπηρεσία.

13. Τι κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα

Όταν η ζυγαριά διαπιστώσει κατά τη μέτρηση ένα σφάλμα, εμφανίζεται το ακόλουθο.

Ένδειξη οθόνης	Αιτία	Άρση
EE	Η μέγιστη δύναμης ανύψωσης από 180 κιλά ξεπεράστηκε.	Φορτώνετε μόνο μέχρι 180 κιλά.
Lo	Οι μπαταρίες είναι σχεδόν άδειες.	Αλλάξτε τις μπαταρίες.
EE	Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ των ηλεκτροδίων και της πατούσας του ποδιού είναι πολύ υψηλή (π.χ. σε περίπτωση πολύ χοντρών κάλων).	Επαναλάβετε παρακαλώ τη μέτρηση ξυπόλυτοι. Υγράνετε ενδεχομένως ελαφρά τις πατούσες των ποδιών σας. Απομακρύνετε ενδεχομένως την κερατινοποιημένη επιφάνεια στις πατούσες των ποδιών.
	Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 4 % ή μεγαλύτερο από 55 %).	Επαναλάβετε παρακαλώ ξυπόλυτοι τη μέτρηση ή υγράνετε ενδεχομένως ελαφρά τις πατούσες των ποδιών σας.

Καμία μέτρηση δυνατή

Πιθανά σφάλματα	Άρση
Η ζυγαριά δεν ενεργοποιήθηκε, προτού ανεβήκατε επάνω. Όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά, προτού εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη „0,0 kg“, δε λειτουργεί η ζυγαριά σωστά.	Ενεργοποιείστε σωστά τη ζυγαριά (αναμένετε την ένδειξη „0,0 kg“) και επαναλάβετε τη μέτρηση.
Οι μπαταρίες στη ζυγαριά είναι άδειες.	Αλλάξτε τις μπαταρίες.

Λάθος μέτρηση βάρους

Πιθανά σφάλματα	Άρση
Η ζυγαριά βρίσκεται πάνω σε μοκέτα.	Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο.
Η ζυγαριά έχει λανθασμένο μηδενικό σημείο.	Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά. Περιμένετε περίπου 4 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη μέτρηση.

РУССКИЙ

Оглавление

1. Для ознакомления 49
2. Пояснения к символам 49
3. Указания по технике безопасности 49
4. Описание прибора 50
5. Подготовка к работе 50
6. Информация 50
7. Настройка 51
8. Обслуживание 52
9. Оценка результатов 53
10. Замена элементов питания 55
11. Хранение и уход 55
12. Утилизация 55
13. Что делать при возникновении каких-либо проблем? 56
14. Гарантия 56

1. Для ознакомления

Функции прибора

Эти цифровые диагностические весы предназначены для взвешивания и оценки состава тела.
Весы предназначены для использования в домашнем хозяйстве.
Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- Доля тканевой жидкости, мышечная масса, масса костей, анализ целевого веса.

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.

Предостережение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.

Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.

Указание Отмечает важную информацию.

3. Указания по технике безопасности

Указания по технике безопасности

Предостережение

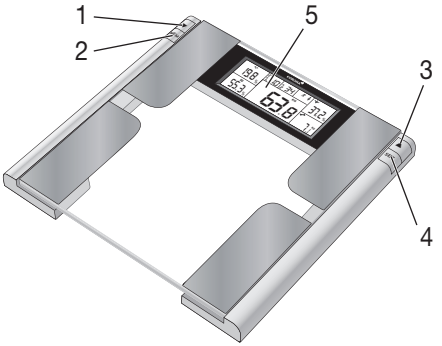
- **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантантами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантантов может быть нарушено.**
- Весы не предназначены для беременных. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).

Общие указания

- Прибор разработан для персонального пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Максимальная нагрузка на весы составляет 180 kg (396 lb, 28 St).
- При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- Ремонтные работы должны производиться только авторизованной сервисной службой.

4. Описание прибора

Обзор



Дисплей Пояснения к символам
= Внутренний жир
= Тканевая жидкость
= Мышечная масса
= Масса костей
= Пол
= Спортивный режим

1. Кнопка вверх ▼
2. MEM
3. Кнопка вниз ▲
4. SET
5. ИнДикатор

5. Подготовка к работе

Установка батарейки

Удалите защитную полоску отсека батарейки и / или вставьте батарейки, соблюдая правильную полярность. Если весы не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект элементов питания.

Изменение весовых единиц

Весы настроены на весовую единицу кг. На обратной стороне устройства находится кнопка, при многократном нажатии которой Вы можете выбрать единицу измерения: килограммы (kg), фунты (lb) и стоуны (st:lb).

Установка весов

Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

6. Информация

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъёма с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,

- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

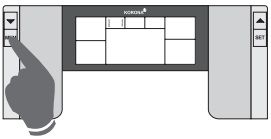
7. Настройка

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.
В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьёй, сохраняя персональные данные для каждого члена семьи.

Данные пользователя	**Значения**
Номер ячейки	от 1 до 10
Пол	мужской женский
Возраст	от 10 до 99 лет
Рост	от 100 до 220 см (от 3'-03" до 7'-2,5")
Спортивный режим	Занятия спортом приводят к изменению обмена веществ и уплотнению мышечной массы. Из-за этого увеличивается электрическое сопротивление тела. Для того, чтобы это повышенное сопротивление не было ошибочно интерпретировано как жировая масса, Вы можете настроить параметры измерения для разной (с точки зрения спорта) конституции тела.

Установка данных о пользователе

Убедитесь, что весы находятся в режиме готовности и на дисплее не отображаются значения или символы. В противном случае подождите несколько секунд, пока дисплей не отключится автоматически.



1. Нажмите кнопку MEM, на дисплее появится „User 1".

2. С помощью кнопок-стрелок вызовите память.

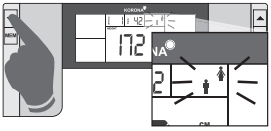
3. Нажмите и удерживайте кнопку SET, пока на дисплее не отобразится „Height".

4. С помощью кнопок-стрелок ▲ или ▼ можно установить рост. Подтвердите нажатием SET.

5. На дисплее появится „Age".

6. С помощью кнопок-стрелок ▲ или ▼ можно установить возраст. Подтвердите нажатием SET.

7. На дисплее появится „Gender“.

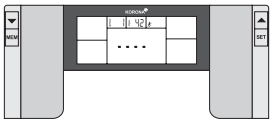


8. С помощью левой кнопки-стрелки ▼ выберите мужской или женский пол.

9. С помощью правой кнопки-стрелки ▲ выберите стандартный или спортивный режим. Теперь подвердите нажатием SET.

10. На дисплее появится „Goal“. С помощью кнопок-стрелок Вы можете включить анализ целевого веса („Yes“) или деактивировать его („NO“) Подтвердите нажатием SET.

11. Если Вы выбрали „Yes“, то на дисплее появится „Goal“ и индикация в килограммах. С помощью кнопок-стрелок Вы можете установить целевой вес, которого Вы хотите достичь. Подтвердите нажатием SET.



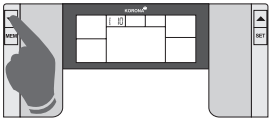
12. На дисплее появятся пунктирные линии. Затем весы переключатся на 0,0 кг, Вы можете встать на них и провести измерение.

8. Обслуживание

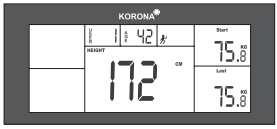
Взвешивание и расчет дополнительных физических показателей

Для того, чтобы узнать свой вес и одновременно определить дополнительные физические показатели:

1. Нажмите кнопку MEM, на дисплее появится „User 1“.



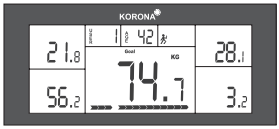
2. С помощью кнопок-стрелок вызовите память. После выбора нужного пользователя подождите немного.



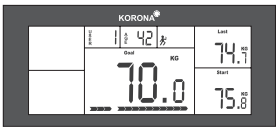
3. Индикация: Отобразится последний измеренный вес и уже достигнутая цель.

4. Дисплей переключается на 0,0, весы готовы к измерению.

5. Встаньте на весы для проведения измерения.

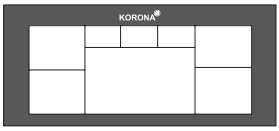


6. Индикация: Текущий измеренный вес и индикация показателей внутреннего жира, тканевой жидкости, мышечной массы и веса костей.



7. Дисплей переключается и отображает Ваш целевой вес (Goal), начальный вес (Start) и вес во время последнего измерения (Last).

8. Затем на столбиковой диаграмме отобразится прогресс до заданного целевого веса.



9. Весы отключаются.

Указания по интерпретации Вы найдете на стр. 53–55.

Только взвешивание

Если Вы хотите просто определить свой вес, достаточно коснуться весов ногой. Дождитесь, пока отобразится „0,0 kg“.

1. Коснитесь весов и подождите, пока не появится 0,0 кг.

2. Спокойно встаньте на весы.

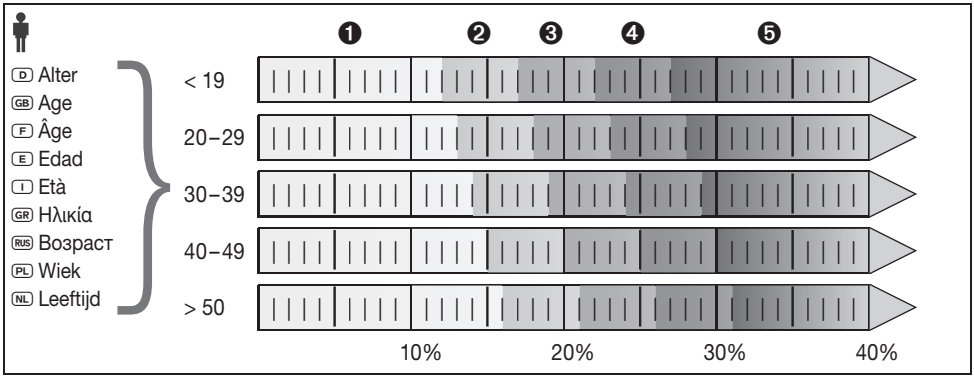
3. Через несколько секунд отобразится Ваш вес.

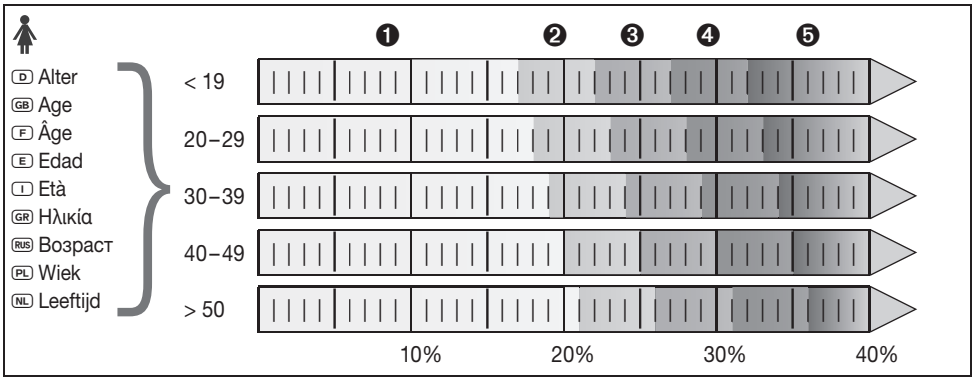
После отображения веса весы автоматически отключаются.

9. Оценка результатов

Жировая масса тела

Жировая масса отображается на дисплее. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!). Возможно, в нижней части дисплея будет отображаться шкала значений для внутреннего жира, она нужна для более удобного ориентирования.





Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

❶ Очень худой
❷ Худой
❸ Нормальный
❹ Избыточный вес
❺ Толстый

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	< 50	50–65	> 65

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10–100	< 45	45–60	> 60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.
На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Анализ целевого веса

Дополнительная функция - ввод целевого веса. Таким образом, при каждом взвешивании можно осуществлять контроль динамики. Весы автоматически выполняют вычисления и показывают результат в графическом виде. При каждом взвешивании дополнительно показывается последнее введенное в память значение.

Временная связь результатов
Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Толкование результатов ориентируется на изменения общего веса и процентной доли внутреннего жира, тканевой жидкости и мышечной массы, а также на время, за которое произошли изменения. Кратко-временные изменения в течение дня могут сильно отличатся от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).
Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.

- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

10. Замена элементов питания

При появлении на дисплее указания „LO“ в весах следует заменить батареи. При недостаточной зарядке батареек весы автоматически выключаются.

Указание

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Всегда заменяйте все элементы питания одновременно.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

11. Хранение и уход

Точность взвешивания и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:

Внимание

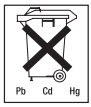
- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Весы следует предохранять от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей и не устанавливать их вблизи источников тепла (печи, радиаторы отопления). Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

12. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

Указание

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:
Pb = батарейка содержит свинец,
Cd = батарейка содержит кадмий,
Hg = батарейка содержит ртуть.



В интересах охраны окружающей среды отработавшие весы с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.
Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.
Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

13. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
EE	Превышена допустимая грузоподъёмность 180 кг.	Вес не должен превышать 180 кг.
Lo	Элементы питания почти разряжены.	Замените элементы питания.
EE	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
	Показания для жировой массы лежат вне диапазона измерения (менее 4 % или более 55 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.

Весы не производят измерений

Возможные ошибки	Устранение
Весы не активируются при вставании на них. Если Вы встали на весы до того, как на дисплее появится „0,0 kg“, весы сработают неправильно.	Правильно активируйте весы (дождитесь индикации „0,0 kg“) и повторите измерение.
Элементы питания в весах разряжены.	Замените элементы питания.

Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Устранение
Весы стоят на ковровом покрытии.	Установите весы на ровное и устойчивое основание.
Нулевая точка весов настроена неверно.	Активируйте весы. Подождите ок. 4 секунд. Повторите измерения.

14. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца с момента продажи через розничную сеть.
Гарантия не распространяется:
- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием,
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки),
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки,
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации
Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет
Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия для фирмы Ханс Динслаге ЛТд
88524 Уттенвайлер, Германия
Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

POLSKI

Spis treści

1. Informacje o urządzeniu 57
2. Objaśnienia do rysunków.....57
3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.....57
4. Opis urządzenia 58
5. Uruchomienie 58
6. Informacje 58
7. Ustawienia.....59
8. Obsługa.....60
9. Ocena wyników.....61
10. Wymiana baterii 63
11. Przechowywanie i konserwacja 63
12. Utylizacja.....63
13. Co robić w przypadku problemów?.....64

1. Informacje o urządzeniu

Funkcje urządzenia

Elektroniczna waga diagnostyczna służy do ważenia oraz określania indywidualnych parametrów fitness.
Waga jest przeznaczona do użytku prywatnego w warunkach domowych.
Waga posiada następujące funkcje diagnostyczne, z których może korzystać do 10 osób:

- Pomiar ciężaru ciała,
- Pomiar tkanki tłuszczowej,
- Procentowa zawartość wody, masy mięśniowej, masy kości w organizmie, analiza docelowej masy ciała.

2. Objaśnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:

Ostrzeżenie Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.

Uwaga Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.

Wskazówka Ważne informacje.

3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Ostrzeżenie

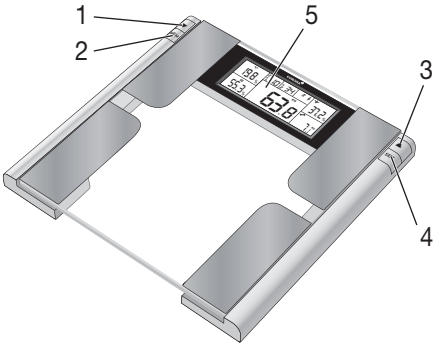
- **Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.**
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).

Wskazówki ogólne

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że w zakresie tolerancji możliwe są technicznie uwarunkowane odchylenia pomiarów, ponieważ waga nie jest przeznaczona do profesjonalnego medycznego zastosowania.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 St).
- Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez autoryzowany serwis producenta.

4. Opis urządzenia

Budowa



Objaśnienie symboli wyświetlacza
- = Tkanka tłuszczowa
- = Zawartość wody
- = Masa mięśniowa
- = Masa kości
- = Płeć
- = Tryb dla sportowców

1. Przycisk ▼
2. MEM
3. Przycisk ▲
4. SET
5. Wyświetlacz

5. Uruchomienie

Wkładanie baterii

Usuń taśmę ochronną i/lub włóż baterie zgodnie z oznaczeniem biegunów. Jeśli waga nie działa, należy wyjąć baterie i ponownie włożyć.

Zmiana jednostki wagowej

Waga podaje wartości w kg. Z tyłu urządzenia znajduje się przycisk, za pomocą którego można wybrać (naciskając odpowiednią ilość razy) jedną z następujących jednostek masy: kilogram (kg), funt (lb) lub kamień (st:lb).

Ustawianie wagi

Wagę ustawić na płaskim i twardym podłożu. Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego ważenia.

6. Informacje

Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca pomiaru: pomiaru tkanki tłuszczowej można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.
- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:
- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,

- Osób, które przyjmują lekarstwa na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).

7. Ustawienia

Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.
Waga umożliwia zapisywanie i kasowanie indywidualnych ustawień 10 użytkowników, na przykład członków rodziny.

Dane użytkownika	**Wartości nastawcze**
Miejsce w pamięci	1 do 10
Płeć	męska żeńska
Wiek	10 do 100 lat
Wzrost	100 do 220 cm (3'-03" do 7'-2,5")
Tryb dla sportowców	Uprawianie sportu prowadzi do zmiany sposobu przemiany materii i do zwiększenia gęstości mięśni. Powoduje to zwiększoną rezystancję ciała. Aby ta większa rezystancja nie była nieprawidłowo interpretowana jako masa tkanki tłuszczowej, parametry pomiaru można dostosować do konkretnej budowy ciała (w zależności od aktywności sportowej).

Wprowadzanie danych użytkownika

Sprawdź, czy waga znajduje się w trybie gotowości i czy na wyświetlaczu nie są wyświetlane żadne wartości ani symbole. W przeciwnym razie odczekaj kilka sekund, do momentu jego automatycznego wyłączenia.

1. Wciśnij przycisk MEM, na wyświetlaczu pojawi się napis „User 1".

2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz odpowiednią pamięć.

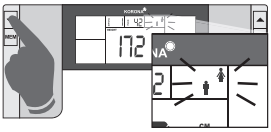
3. Wciśnij i przytrzymaj przycisk SET, aż na wyświetlaczu pojawi się napis „Height" (wzrost).

4. Za pomocą przycisku ▲ lub ▼ ustaw swój wzrost. Zatwierdź, naciskając przycisk SET.

5. Na wyświetlaczu pojawi się napis „Age" (wiek).

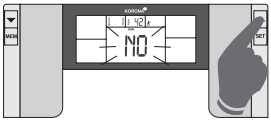
6. Za pomocą przycisku ▲ lub ▼ ustaw swój wiek. Zatwierdź, naciskając przycisk SET.

7. Na wyświetlaczu pojawi się napis „Gender“ (płeć).



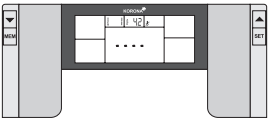
8. Za pomocą lewego przycisku ▼ ustaw odpowiednią płeć (kobieta lub mężczyzna).

9. Za pomocą prawego przycisku ▲ możesz przełączyć tryb (normalny lub dla sportowców). Dopiero w tym momencie potwierdź, naciskając przycisk SET.



10. Na wyświetlaczu pojawi się napis „Goal“ (masa docelowa). Za pomocą przycisków strzałek możesz włączyć („Yes“ — tak) lub wyłączyć („NO“ — nie) funkcję analizy docelowej masy ciała. Potwierdź, naciskając przycisk SET.

11. W przypadku wybrania „Yes“ (tak) i włączenia funkcji analizy docelowej masy ciała na wyświetlaczu pojawi się napis „Goal“ (masa docelowa) oraz wartość masy ciała w kilogramach. Za pomocą przycisków strzałek możesz ustawić swoją docelową masę ciała. Potwierdź, naciskając przycisk SET.

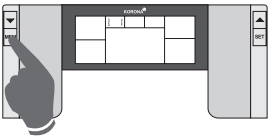


12. Na wyświetlaczu pojawią się przerywane linie. Następnie waga ustawi się na 0,0 kg. Możesz teraz wejść na wagę i dokonać pomiaru masy ciała.

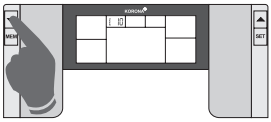
8. Obsługa

Ważenie i pomiar innych parametrów ciała

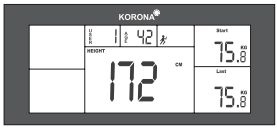
Aby się zważyć i obliczyć inne parametry ciała:



1. Wciśnij przycisk MEM, na wyświetlaczu pojawi się napis „User 1“.



2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz odpowiednią pamięć. Odczekaj chwilę po wybraniu użytkownika.



3. Na wyświetlaczu pojawi się wartość ostatniego pomiaru masy cała oraz przedstawione zostaną dotychczasowe efekty diety.

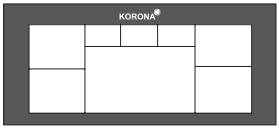
4. Wyświetlacz przełączy się na wartość 0,0. W tym momencie waga jest gotowa do pomiaru.

5. Wejdź na wagę i dokonaj pomiaru.

6. Na wyświetlaczu pojawi się zmierzona masa ciała oraz procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej i masy kości w organizmie.

7. Wyświetlacz przełączy się i pokaże masę ciała docelową (Goal), początkową (Start) oraz masę z ostatniego pomiaru (Last).

8. Na wykresie słupkowym przedstawione zostaną wyniki pomiarów do momentu osiągnięcia wprowadzonej docelowej masy ciała.



9. Waga wyłączy się.

Po wyświetleniu wszystkich wartości następuje automatyczne wyłączenie wagi. Wskazówki dotyczące analizy znajdują się na stronie 61–63.

Tylko ważenie

Aby sprawdzić tylko masę ciała, wystarczy lekko dotknąć wagi stopą. Odczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0,0 kg“.

1. Dotknij wagę i poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się wartość 0,0 kg.

2. Wejdź na wagę i stój spokojnie.

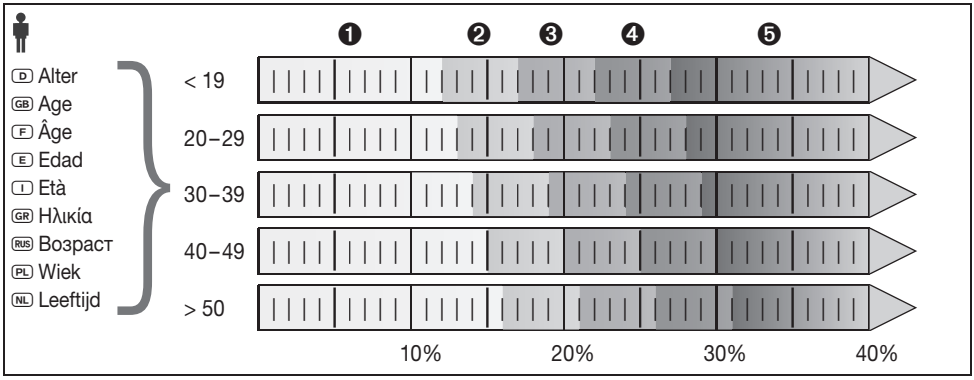
3. Po kilku sekundach zostanie wyświetlona zmierzona masa ciała.

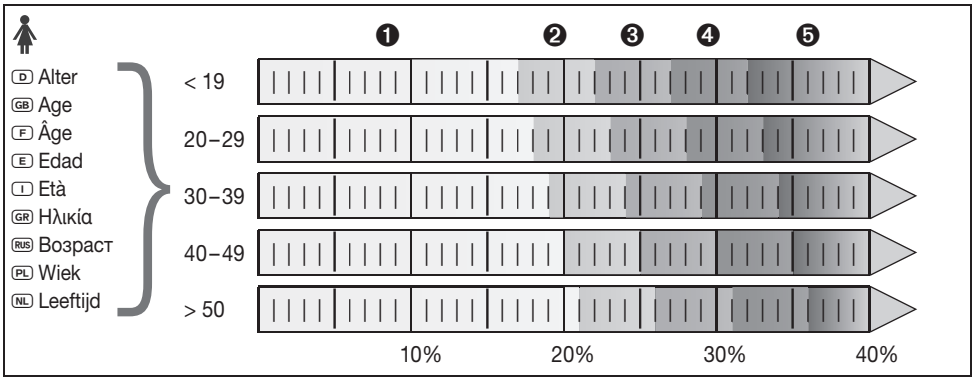
Po wyś wietleniu masy ciała następuje automatyczne wyłączenie wagi.

9. Ocena wyników

Zawartość tłuszczu w organizmie

Na wyświetlaczu pojawiają się dane dotyczące zawartości tkanki tłuszczowej. Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem). Dodatkowa skala ilości tkanki tłuszczowej, wyświetlana u dołu ekranu, pełni jedynie funkcję informacyjną.





U sportowców często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

❶ Bardzo cienka
❷ Cienka
❸ Normalna
❹ Nadwaga
❺ Otyłość

Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10–100	< 50	50–65	> 65

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10–100	< 45	45–60	> 60

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.
Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obrzęków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

Analiza docelowej masy ciała

Dodatkowa funkcja wagi umożliwia wprowadzenie docelowej masy ciała. Dzięki temu podczas każdego ważenia kontrolowana jest skuteczność diety. Wynik obliczany jest automatycznie, a następnie wyświetlany jest na wyświetlaczu jako wartość procentowa. Podczas każdego ważenia wyświetlana jest dodatkowo ostatnio zapisana masa.

Czasowa zależność wyników pomiarów

Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Interpretację wyników przeprowadza się w oparciu o zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowy udział tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej, a także okres, w jakim zmiany te mają miejsce. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżniać od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy).
Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobycie w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średniodługim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.
- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowymi. W ten sposób można w średniodługim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

10. Wymiana baterii

Po pojawieniu się na wyświetlaczu komunikatu „LO“ należy wymienić baterie wagi. W przypadku zbyt słabych baterii waga wyłączy się automatycznie.

Wskazówka
- Przy każdej wymianie baterii używać baterii tego samego typu, tej samej marki i pojemności.
- Wszystkie baterie wymieniać jednocześnie.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Używać baterii nie zawierających metali ciężkich.

11. Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:

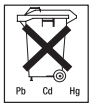
Uwaga
- Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.
- Należy się upewnić, że waga nie ma styczności z żadnym płynem. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie myć wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy się z niej nie korzysta.
- Wagę należy chronić przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz polami elektromagnetycznymi. Urządzenie nie powinno znajdować się zbyt blisko źródeł ciepła (np. pieców, grzejników). Nie naciskać przycisków na siłę lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

12. Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.

Wskazówka

Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.



Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.
Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.
W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

13. Co robić w przypadku problemów?

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania.

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
EE	Przekroczono maksymalny udźwig 180 kg.	Dopuszczalne obciążenie do 180 kg.
Lo	Baterie są prawie wyczerpane.	Wymienić baterie.
EE	Opór elektryczny między elektrodami a spodem stóp jest za wysoki (np. przy silnym zrogowaceniu naskórka).	Powtórzyć pomiar na boso. Ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie usunąć zrogowaciały naskórek na stopach.
	Zawartość tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 4 % lub powyżej 55 %).	Powtórzyć pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.

Brak możliwości pomiaru

Błąd	Rozwiązanie
Waga nie została włączona zanim użytkownik na nią stanął. Stawanie na wagę, zanim na wyświetlaczu pojawi się „0,0 kg“, powoduje nieprawidłowe działanie urządzenia.	Prawidłowo aktywować wagę (poczekać na „0,0 kg“) i powtórzyć pomiar.
Baterie wagi są wyczerpane.	Wymienić baterie.

Błędny pomiar ciężaru ciała

Błąd	Rozwiązanie
Waga stoi na dywanie.	Ustawić wagę na twardym podłożu.
Waga ma źle ustawiony punkt zerowy.	Włączyć wagę. Odczekać ok. 4 sekund. Powtórzyć pomiar.

NEDERLANDS

Inhoud

1. Kennismaking 65
2. Verklaring van de tekens 65
3. Veiligheidsrichtlijnen 65
4. Beschrijving van het apparaat 66
5. Ingebruikneming 66
6. Informatie 66
7. Instelling 67
8. Bediening 68
9. Resultaten beoordelen 69
10. Batterijen vervangen 71
11. Bewaren en onderhoud 71
12. Verwijdering 71
13. Wat te doen bij problemen? 72

1. Kennismaking

Functies van het toestel

Deze digitale diagnoseweegschaal dient om te wegen en voor de diagnose van uw persoonlijke fitnessgegevens.
De weegschaal is voor privégebruik bestemd.
De weegschaal beschikt over de volgende diagnosefuncties die door 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht,
- Bepalen van het percentage lichaamsvet,
- Percentage lichaamswater, spiermassa, botmassa, doelgewichtanalyse.

2. Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.

Waarschuwing Waarschuwing voor verwondingsgevaren of gevaren voor uw gezondheid.

Attentie Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de accessoires.

Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie.

3. Veiligheidsrichtlijnen

Veiligheidsrichtlijnen

Waarschuwing

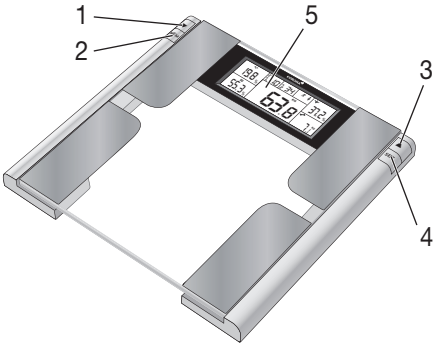
- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) gebruikt worden. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).

Algemene richtlijnen

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor het professionele, medische gebruik gaat.
- De maximale belasting van de weegschaal is 180 kg (396 lb, 28 St).
- Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door de geautoriseerde klantenservice.

4. Beschrijving van het apparaat

Overzicht



Symboolverklaring display

= Lichaamsvet
= Lichaamswater
= Spiermassa
= Botmassa
= Geslacht
= Sportermodus

1. Toets ▼
2. MEM
3. Toets ▲
4. SET
5. Weergave

5. Ingebruikneming

Batterijen plaatsen

Verwijder het beschermstrookje voor de batterij en/of plaats de batterijen volgens de juiste polariteit. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

Gewichtseenheid wijzigen

De weegschaal geeft de waarden in kg weer. U kunt met een toets op de achterzijde van het apparaat de eenheid selecteren. Door meerdere keren te drukken kunt u kilogram (kg), pond (lb) en stone (st:lb) selecteren.

Weegschaal opstellen

Stel de weegschaal op een effen en vaste ondergrond op. Een vast opstellingsvlak is een voorwaarde voor een correcte meting.

6. Informatie

Algemene tips

- Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te behalen.
- Belangrijk bij de meting: de berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het best met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.
- Blijf tijdens het meten rechtop en stilstaan.
- Wacht na ongewone lichaamsinspanning een paar uur.
- Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.
- Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kort gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

Beperkingen

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- Kinderen onder ongeveer 10 jaar,
- Professionele sporters en bodybuilders,
- Personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,

- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken (hart en vaatstelsel betreffend),
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

7. Instelling

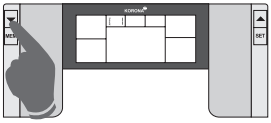
Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.
De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw gezinsleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.

Gebruikersgegevens	**Instelwaarden**
Geheugenlocatie	1 tot 10
Geslacht	mannelijk vrouwelijk
Leeftijd	10 tot 100 jaar
Lengte	100 tot 220 cm (3’-03” tot 7’-2,5”)
Sportermodus	Sporten leidt tot een veranderde stofwisseling en een verhoogde spierdichtheid. Dit leidt tot een verhoogde lichaamsweerstand. Om er voor te zorgen dat deze hogere weerstand niet onterecht als vetmassa wordt aangegeven, kunt u de meetparameters (afhankelijk van het type sport) aan verschillende lichaamsbouwen aanpassen.

Gebruikersgegevens instellen

Controleer dat de weegschaal zich in de stand-bymodus bevindt en de display geen waarden of symbolen weergeeft. Wanneer dit niet het geval is, moet u een aantal seconden wachten totdat de display automatisch uitgaat.

1. Druk op de MEM-toets. Op de display wordt „User 1“ weergegeven.



2. Selecteer een geheugenplaats met de pijltoetsen.

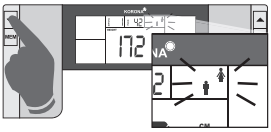
3. Druk op de SET-toets **en houd** deze ingedrukt totdat „Height“ in de display wordt weergegeven.

4. Met de pijltoetsen ▲ of ▼ kunt u uw lengte instellen. Bevestig dit met SET.

5. In de display wordt „Age“ weergegeven.

6. Met de pijltoetsen ▲ of ▼ kunt u uw leeftijd instellen. Bevestig dit met SET.

7. In de display wordt „Gender“ weergegeven.

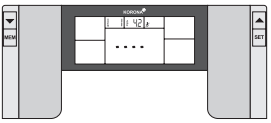


8. Met de linker pijltoets ▼ kunt u kiezen tussen man en vrouw.

9. Met de linker pijltoets ▼ kunt u kiezen tussen normaal en sportermodus. Bevestig dit nu met SET.

10. In de display wordt „Goal“ weergegeven. Door op de pijltoetsen te drukken kunt u de doelgewichtanalyse met „Yes“ inschakelen of met „NO“ uitschakelen. Bevestig dit met SET.

11. Wanneer de doelgewichtanalyse met „Yes“ is ingesteld, wordt in de display „Goal“ een een aantal kilogram weergegeven. Met de pijltoetsen kunt u het doelgewicht dat u wilt bereiken instellen. Bevestig dit met SET.

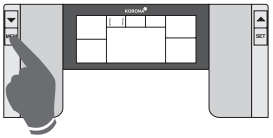


12. In de display wordt een gestippelde lijn weergegeven. Daarna wordt de weegschaal op 0,0 kg omgeschakeld en kunt u op de weegschaal stappen om de meting uit te voeren.

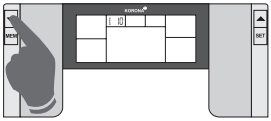
8. Bediening

Wegen en meten van andere lichaamswaarden

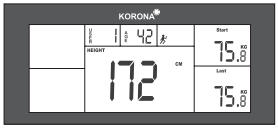
Doe het volgende om uzelf te wegen en de verdere lichaamswaarden te bepalen:



1. Druk op de MEM-toets. Op de display wordt „User 1“ weergegeven.



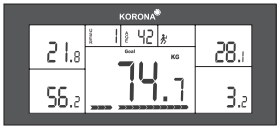
2. Selecteer een geheugenplaats met de pijltoetsen. Nadat de gewenste gebruiker is geselecteerd, moet u een moment wachten.



3. Weergave: Het als laatste gemeten gewicht en al bereikte doel worden weergegeven.

4. De display wordt omgeschakeld naar 0,0 en de weegschaal is klaar voor de meting.

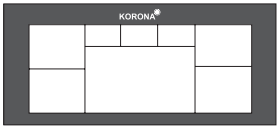
5. Stap op de weegschaal om de meting uit te voeren.



6. Weergave: het huidige gemeten gewicht en een weergave van lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botgewicht.

7. De display wordt omgeschakeld en het doelgewicht (Goal), het startgewicht (Start) en het laatst gemeten gewicht (Last) worden weergegeven.

8. Bovendien wordt in een staafdiagram de voortgang naar het opgegeven doelgewicht weergegeven.



9. De weegschaal wordt uitgeschakeld.

Na de weergave van alle waarden schakelt de weegschaal automatisch uit. Aanwijzingen voor de analyse vindt u op pagina 69–71.

Alleen wegen

Wanneer u alleen uw lichaamsgewicht wilt bepalen, is het voldoende wanneer u kort met de voet op de weegschaal drukt. Wacht tot de weergave „0,0 kg“ wordt weergegeven.

1. Druk kort op de weegschaal en wacht totdat 0,0 kg wordt weergegeven.

2. Stap op de weegschaal en blijf rustig staan.

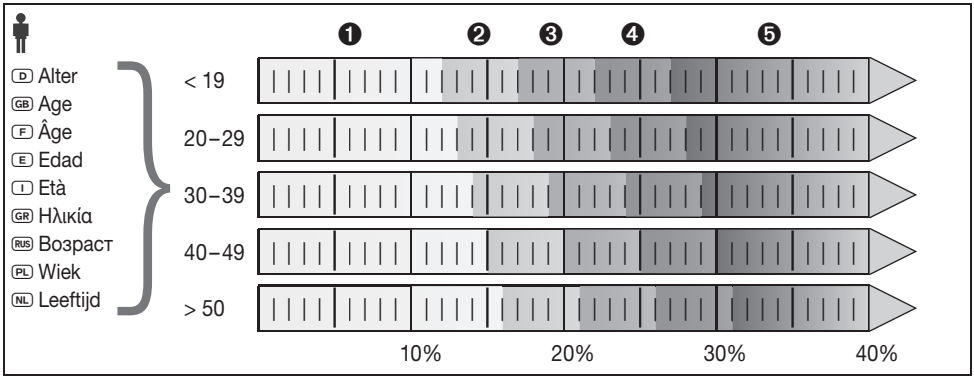
3. Na een aantal seconden wordt uw gewicht weergegeven.

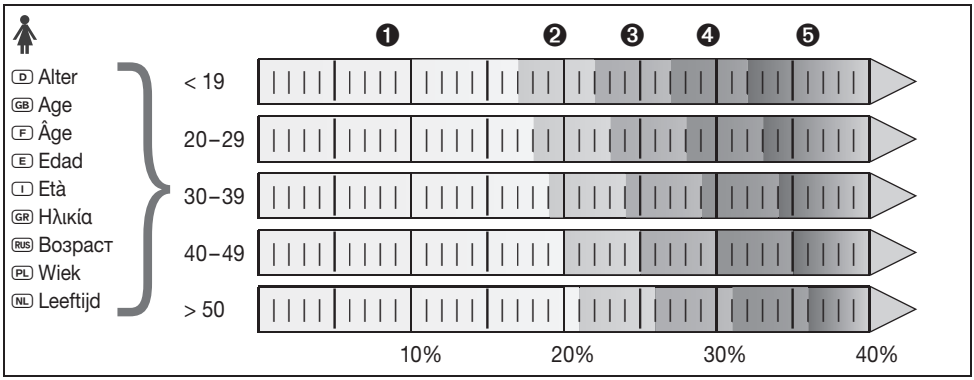
Na de weergave van het gewicht schakelt de weegschaal automatisch uit.

9. Resultaten beoordelen

Percentage lichaamsvet

De lichaamsvetwaarden worden op het display weergegeven. De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!). De schaalverdeling voor de lichaamsvetwaarden die ook in de weergave wordt weergegeven (aan de onderste rand) dient ervoor om de oriëntering eenvoudiger te maken.





Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaren bestaan.

❶ Zeer dun
❷ Dun
❸ Normaal
❹ Overgewicht
❺ Zwaarlijvig

Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10–100	< 50	50–65	> 65

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10–100	< 45	45–60	> 60

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage. De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochtopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Doelgewichtanalyse

Het invoeren van een doelgewicht is een extra functie. Hiermee kunt u bij elke weging een resultaatcontrole uitvoeren. Deze wordt automatisch berekend door de weegschaal en het percentage wordt in een grafische display weergegeven. Bij elke weging wordt bovendien het laatst opgeslagen gewicht weergegeven.

Tijdelijke samenhang van de resultaten

Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De resultaten betreffen de veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.
Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaamaan stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa opgebouwd hebben.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa.

- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage verhogen.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

10. Batterijen vervangen

U moet bij deze weegschaal de batterijen vervangen wanneer in de display de aanwijzing „LO“ wordt weergegeven. Wanneer de batterijen bijna leeg zijn, schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

Aanwijzing

- Gebruik bij elke batterijwissel batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit.
- Vervang de batterijen altijd tegelijk.
- Gebruik geen heroplaadbare accu's.
- Gebruik batterijen vrij van zware metalen.

11. Bewaren en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het toestel hangt van het zorgvuldige gebruik af:

Attentie

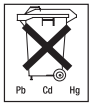
- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terechtkomt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel het nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vochtigheid, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen, elektromagnetische velden en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen). Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toetsen.
- Apparaat niet in de vaatwasmachine reinigen!

12. Verwijdering

Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als verbruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.

Aanwijzing

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwikzilver.



In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren.
Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen.
Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.

13. Wat te doen bij problemen?

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven.

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
EE	Het maximale draagvermogen van 180 kg werd overschreden.	Slechts tot 180 kg belasten.
Lo	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen.
EE	De elektrische weerstand tussen de elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootsvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 4% of groter dan 55%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.

Geen meting mogelijk

Mogelijke fouten	Oplossing
De weegschaal werd voor het betreden niet geactiveerd. Als u op de weegschaal gaat staan voor op het display „0,0 kg“ weergegeven wordt, functioneert de weegschaal niet correct.	Weegschaal correct activeren (op „0,0 kg“ wachten) en meting herhalen.
De batterijen in de weegschaal zijn leeg.	Vervang de batterijen.

Verkeerde gewichtsmeting

Mogelijke fouten	Oplossing
Weegschaal staat op tapijt.	Weegschaal op een effen en stevig ondergrond plaatsen.
Weegschaal heeft een onjuist nulpunt.	Weegschaal activeren. Ongeveer 4 seconden wachten. Meting herhalen.

753.565 - 0110 Irrtum und Änderungen vorbehalten