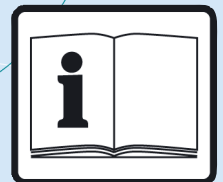


BALANCE

KH 5006

KH 5007

KH 5008



ⓓ	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite: 4
ⓕ	Mode d'emploi et instructions de sécurité	Page: 11
ⓃⓁ	Bedienings- en veiligheidsaanwijzingen	Pagina: 18
ⓖⓇ	Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας	Σελίδα: 25

Körperfett- und Wasseranalysewaage aus Glas

1 Technische Daten

Max. Tragkraft:	160 kg / 352 lb
Min. messbares Gewicht:	2 kg / 4,4 lb
Intervall:	0,1 kg / 0,2 lb
Messung des Fettgehaltes:	5% - 40%
Intervall:	0,1%
Messung Wassergehalt:	30% - 70%
Intervall:	0,1%
Größe:	100 - 240 cm / 3'03" - 7'09"
Alter:	10-99

10 Speicherplätze für persönliche Daten

Funktion nur-Wiegen

Maßeinheit einstellbar kg / lb

Batteriestatusanzeige

Überlastungsanzeige

Fehleranzeige

Betriebstemperatur: 20°C ±10°C

2 Elektromagnetische Verträglichkeit

- Dieses Produkt ist zur Verwendung im Haushalt bestimmt.
- Dieses Produkt ist ein empfindliches elektronisches Instrument und könnte daher zeitweise durch in unmittelbarer Nähe benutzte Funkübertragungsgeräte beeinflusst werden (wie Mobiltelefone, Funksprechgeräte, CB-Funkgeräte, Funksteuerungen und Mikrowellengeräte).
- Sollten Symptome wie Display- oder Fehlanzeigen auftreten, entfernen Sie das Produkt von der Störquelle, oder schalten Sie die Störquelle aus, während Sie die Waage benutzen.

3 Wichtige Nutzungs- und Sicherheitshinweise

- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie
 - schwanger sind oder
 - medizinische Geräte wie Herzschrittmacher, Beatmungsgeräte oder Elektro-Kardiographen benutzen.
- Kinder sollten die Waage erst ab einem Alter von 10 Jahren oder einer Körpergröße von über 100 cm benutzen.
- Bei folgenden Personengruppen können Messfehler auftreten, bzw. die Ergebnisse können stark von den tatsächlichen Werten abweichen, da Schwankungen des durchschnittlichen Wassergehaltes und der Knochendichte vorkommen können.
 - Kinder
 - Frauen in den Wechseljahren
 - Sportler
 - An Grippe oder Fieber Erkrankte
 - Personen mit geschwollenen Beinen
 - Osteoporose-Patienten
 - Schwangere
 - Dialyse-Patienten

- Vergleichen Sie die Messungen nicht mit den Messungen einer anderen Waage, da aufgrund der Herstellungstoleranzen Unterschiede bestehen können.
- Da sowohl der Wassergehalt wie auch der Fettgehalt Ihres Körpers an einem einzigen Tag schwanken können, sollten Sie sich immer zur gleichen Tageszeit und vor Mahlzeiten wiegen, um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten. Gleich morgens ist die beste Zeit zum Wiegen.
- Um präzise Messungen zu erhalten, stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen und nicht rutschigen Untergrund auf.
- Die Waage ist mit empfindlichen elektronischen Bestandteilen ausgerüstet. Stellen Sie die Waage daher nicht neben Wärmequellen oder an Orten mit übermäßiger Feuchtigkeit auf.

4 Exkurs: Körperfett- und Wassergehalt

Die regelmäßige Kontrolle von Fett und Gewicht ist die Grundvoraussetzung für Ihre Gesundheit und Fitness. Fett trägt erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems bei. Dabei ist der Körperfettanteil beim Menschen sehr individuell. Es gibt schwere Menschen, die durchaus ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben, und es gibt scheinbar schlanke Menschen, mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Das Körperfett übernimmt in unserem Körper wichtige Aufgaben. Es schützt die Gelenke, ist Vitaminspeicher und übernimmt die Regelung der Körpertemperatur. Demnach muss es nicht zwingend Ziel sein, Fett radikal zu reduzieren, sondern vielmehr ein ausgewogenes Verhältnis von Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und zu halten. Nur wenn Sie Ihren Körperfettanteil kennen, können Sie auch eine Aussage über den tatsächlichen Grad Ihrer Fitness treffen.

Je nach Alter und Geschlecht wird ein unterschiedlicher Körperfettanteil als gesund erachtet. Nachfolgende Tabelle kann Ihnen als Anhaltspunkt für Ihr persönliches Fitnessprofil dienen.

Körperfettanteil in %

Jahre	Männer				Frauen	
	niedrig	Ø	erhöht	niedrig	Ø	erhöht
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Abhängig vom Alter besteht der Körper bis zu 80 Prozent aus Wasser (siehe unten). Wasser dient wichtigen Stoffwechselfunktionen: es reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe zwischen Zellen und Organen. Da der Körper ständig Wasser verliert, muss der Flüssigkeitshaushalt ausreichend ergänzt werden. Wassermangel im Körper hat eine Konzentration von Giftstoffen in der Körperflüssigkeit zur Folge. Ein Wassergehalt von 20 Prozent unter dem Durchschnittswert kann sogar das Leben bedrohen.

Wassergehalt im Körper

D

Säugling 1. Tag	80 %
Säugling 3. Monat	70 %
Erwachsener 25 Jahre	60 %
Erwachsener 85 Jahre	50 %

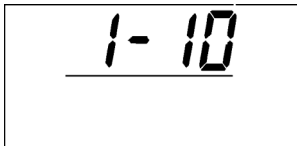
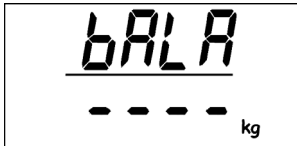
5 Die Fernbedienung






Diese Waage wird durch eine Infrarot-Fernbedienung gesteuert, die gleichzeitig das Display der Waage beinhaltet. Sie können die Fernbedienung einfach aus der Waage ziehen, und diese mit der Hand bedienen.

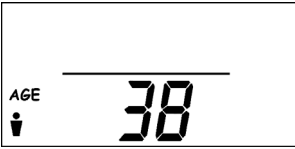
- Halten Sie die Fernbedienung stets so über dem Gerät, dass die Übertragungslinse der Fernbedienung über der Sensorlinse des Gerätes ist. Dies ist in der Regel der Fall, wenn Sie vor / auf der Waage stehen und die Fernbedienung in den Händen halten.
- Sie können die Fernbedienung auch an der Wand über der Waage montieren, die Übertragungslinse ist horizontal.

6 Eingabe der Persönlichen Daten

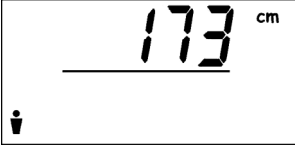
Bevor Sie Ihren Körperfett- und Wassergehalt ermitteln können, müssen Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter und Größe) speichern. Es stehen insgesamt 10 Speicherplätze zur Verfügung. Gehen Sie wie folgt vor um Ihre persönlichen Daten einzugeben:



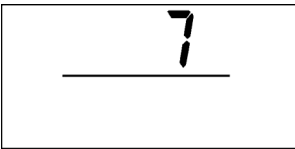
- 1. Fernbedienung einschalten:** Nehmen Sie die Fernbedienung von der Waage ab. Drücken Sie die Taste  um die Fernbedienung einzuschalten. Auf dem Display erscheint oberhalb des Striches die Laufanzeige „bALAnCE“, unterhalb des Striches die Anzeige „---- kg“.
- 2. Speicherplatz wählen:** Drücken Sie ca. 2 Sekunden lang die Taste  bis auf dem Display oberhalb des Striches die Anzeige „1-10“ erscheint. Kurz darauf blinkt der aktuelle Speicherplatz (eine Zahl von 1 bis 10). Wählen Sie den Speicherplatz für Ihre persönlichen Daten durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“. Drücken Sie die Taste  zur Bestätigung.
- 3. Maßeinheit wählen:** Unten rechts im Display erscheint die Anzeige kg / lb. Wählen Sie durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“ die Einheit kg oder lb. Drücken Sie die Taste  zur Bestätigung.
- 4. Geschlecht eingeben:** In der unteren linken Ecke des Displays erscheint das Symbol für männlich / weiblich. Geben Sie Ihr Geschlecht durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“ ein. Drücken Sie die Taste  zur Bestätigung.



5. **Alter eingeben:** Links im Display erscheint die Anzeige „AGE“ und in der Mitte unterhalb des Striches eine Ziffer für das Alter. Geben Sie Ihr Alter durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“ ein und drücken Sie die Taste **i** zur Bestätigung.



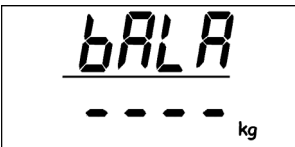
6. **Körpergröße eingeben:** Im Display oberhalb des Striches erscheint die Körpergröße in cm. Geben Sie Ihre Körpergröße durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“ ein und drücken Sie die Taste **i** zur Bestätigung.
Hinweis: wenn Sie die Maßeinheit „lb“ gewählt haben, wird die Körpergröße in Zoll (in=inch) angezeigt.



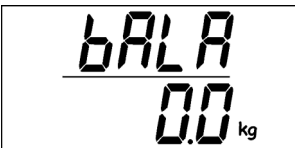
7. Nach dem Einstellen aller persönlichen Daten blinkt auf dem Display der soeben programmierte Speicherplatz. Sie können jetzt die Fernbedienung durch Betätigung der Taste **⏻** ausschalten, oder durch Betätigung der Tasten „^“ oder „v“ weitere Speicherplätze programmieren. Nach 60 Sekunden schaltet sich die Fernbedienung automatisch aus, wenn keine Tasten betätigt werden.

7 Einfaches Wiegen
(ohne gleichzeitige Messung von Körperfett- und Wassergehalt)

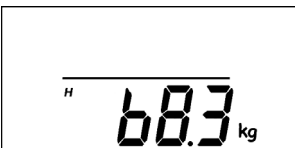
Nehmen Sie die Fernbedienung nicht ab, wenn Sie sich nur wiegen möchten.



1. Tippen Sie sanft mit dem Fuß auf die Waage. Die rote LED Anzeige leuchtet auf. Auf dem Display erscheint oberhalb des Striches die Laufanzeige „bALAnCE“, unterhalb des Striches die Anzeige „---- kg“. Nach ca. 2 Sekunden leuchtet die Grüne LED Anzeige und auf dem Display erscheint unter dem Strich die Anzeige „0.0kg“. Die Waage ist nun betriebsbereit.



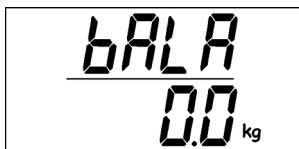
2. Steigen Sie auf die Waage und bleiben Sie still stehen um sich zu wiegen.



3. Wenn die Waage das Gewicht annähernd ermittelt hat, blinkt die Anzeige „H“ auf dem Display. Diese Anzeige hört auf zu blinken, sobald das Gewicht exakt ermittelt wurde.

4. Wenn Sie auf der Waage stehen bleiben, wird sich diese nach ca. 60 Sekunden abschalten. Wenn Sie von der Waage steigen, blinkt die Anzeige „H“ 3 mal und auf dem Display erscheint wieder die Anzeige „0.0kg“. Die Waage ist jetzt bereit für ein erneutes Wiegen.

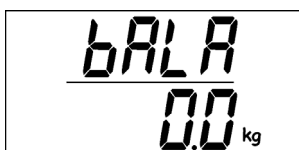
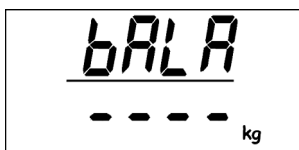
D





5. Wenn kein erneuter Wiegevorgang erfolgt, schaltet sich die Waage nach 60 Sekunden automatisch ab.

8 Ermittlung von Körperfett- und Wassergehalt


Um Ihren Körperfett- und Wassergehalt zu ermitteln, müssen Sie vorher Ihre persönlichen Daten gespeichert haben (siehe Abschnitt 6).

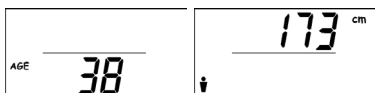
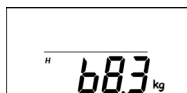


1. Nehmen Sie die Fernbedienung von der Waage ab. Drücken Sie die Taste  um die Fernbedienung einzuschalten. Auf dem Display erscheint oberhalb des Striches die Laufanzeige „bALAnCE“, unterhalb des Striches die Anzeige „---- kg“.
2. Tippen Sie sanft mit dem Fuß auf die Waage. Die rote LED Anzeige leuchtet auf. Auf dem Display erscheint oberhalb des Striches die Laufanzeige „bALAnCE“, unterhalb des Striches die Anzeige „---- kg“. Nach ca. 2 Sekunden leuchtet die Grüne LED Anzeige und auf dem Display erscheint unter dem Strich die Anzeige „0.0kg“. Die Waage ist nun betriebsbereit.
3. Drücken Sie die Taste  um die Einheit kg oder lb zu wählen.

Es stehen Ihnen folgende alternative Messmethoden zur Verfügung:

8 a) Gewichtermittlung mit anschließender Ermittlung des Körperfett- und Wassergehaltes

1. Steigen Sie auf die Waage um sich zu wiegen.
Hinweis: Stellen Sie sich auf die Metallkontakte und tragen Sie keine Schuhe oder Strümpfe. Ihre Füße müssen sauber und trocken sein, wenn Sie sich auf die Waage stellen. Zu trockene Füße können jedoch die Messung beeinflussen. In diesem Fall befeuchten Sie Ihre Füße mit einem feuchten Tuch und wiederholen die Messung.
2. Sobald das Gewicht ermittelt wurde, erscheint die Anzeige „H“ wie im Abschnitt 7 beschrieben. Drücken Sie nun die Tasten „^“ oder „v“ um Ihren vorprogrammierten Speicherplatz (1-10) zu selektieren und bestätigen Sie durch Drücken der Taste .



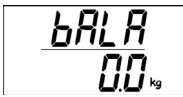
3. Auf dem Display werden nun zur Kontrolle erst die gespeicherten Einstellungen „Geschlecht und Alter“ und danach „Geschlecht und die Körpergröße“ des ausgewählten Speicherplatzes angezeigt.



4. Oberhalb des Striches erscheint während der Ermittlung von Körperfett- und Wassergehalt die rotierende Anzeige „CCCC“.



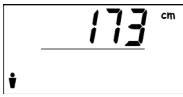
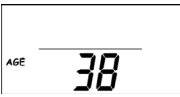
Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, erscheinen die ermittelten Werte für Körperfett- und Wassergehalt abwechselnd auf dem Display.



5. Wenn Sie nun von der Waage steigen, erscheint auf dem Display wieder die Laufanzeige „bALAnCE“ und „0.0kg“. Die Waage ist bereit für die nächste Messung. Wenn Sie auf der Waage stehen bleiben, schaltet sich die Waage nach 60 Sekunden automatisch aus.

8 b) Gleichzeitige Ermittlung von Gewicht, Körperfett- und Wassergehalt

1. Drücken Sie die Tasten „^“ oder „v“ um Ihren vorprogrammierten Speicherplatz (1-10) zu selektieren und bestätigen Sie durch Drücken der Taste **i**.



2. Auf dem Display werden nun zur Kontrolle erst die gespeicherten Einstellungen „Geschlecht und Alter“ und danach „Geschlecht und die Körpergröße“ des ausgewählten Speicherplatzes angezeigt.

3. Steigen Sie auf die Waage um sich zu wiegen und Ihren Körperfett- und Wassergehalt zu ermitteln.

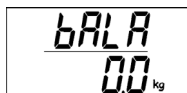
Hinweis: Stellen Sie sich auf die Metallkontakte und tragen Sie keine Schuhe oder Strümpfe. Ihre Füße müssen sauber und trocken sein, wenn Sie sich auf die Waage stellen. Zu trockene Füße können jedoch die Messung beeinflussen. In diesem Fall befeuchten Sie Ihre Füße mit einem feuchten Tuch und wiederholen die Messung.



4. Im Display wird nun unter dem Strich das Gewicht ermittelt. Dabei blinkt die Anzeige „H“ wie vorher beschrieben. Sobald diese aufhört zu blinken, wird das ermittelte Gewicht angezeigt.



5. Gleichzeitig zeigt die Anzeige „CCCC“ über dem Strich, dass der Körperfett- und Wassergehalt ermittelt werden. Sobald diese ermittelt wurden, erscheinen die Ergebnisse abwechselnd im Display.



6. Wenn Sie nun von der Waage steigen, erscheint auf dem Display wieder die Laufanzeige „bALAnCE“ und „0.0kg“. Die Waage ist bereit für die nächste Messung. Wenn Sie auf der Waage stehen bleiben, schaltet sich die Waage nach 60 Sekunden automatisch aus.

9 Display Anzeigen

„0-Ld“

Das Gewicht auf der Waage übersteigt die 160kg / 352lb



Die Batterien der Fernbedienung sind fast leer und müssen ersetzt werden.



Die Batterien der Waage sind fast leer und müssen ersetzt werden.

„Err“

Die Waage kann den Körperfett- und Wassergehalt nicht messen. Sollte diese Fehlermeldung auftreten, gehen Sie wie folgt vor:

- überprüfen Sie die gespeicherten Eingaben auf Vollständigkeit und Richtigkeit.
- stellen Sie sich auf die Metallkontakte; tragen Sie keine Schuhe oder Strümpfe. Ihre Füße müssen sauber und trocken sein wenn Sie sich auf die Waage stellen. Zu trockene Füße können jedoch auch die Messung beeinflussen. In diesem Fall befeuchten Sie Ihre Füße mit einem feuchten Tuch und wiederholen die Messung.
- stehen Sie so still wie möglich auf der Waage und unterbrechen Sie den Messvorgang nicht.

„----“

Die Fernbedienung ist nicht korrekt mit der Waage verbunden, oder die Waage ist aus. Bringen Sie die Fernbedienung in Reichweite des Senders oder schalten Sie die Waage ein.

10 Pflegehinweise

- Reinigen Sie die Waage nur mit einem neutralen Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch.
- Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie die Waage für eine längere Zeit nicht benutzen. Bewahren Sie die Waage an einem trockenen und sauberen Ort auf.
- Versuchen Sie nicht, die Waage zu demontieren oder zu reparieren.
- Behandeln Sie die Waage sorgfältig. Lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht auf sie drauf.

Balance d'analyse de l'eau et de la graisse corporelle, en verre

1 Données techniques

Force portante max.:	160 kg / 352 livres
Poids min. mesurable:	2 kg / 4,4 livres
Intervalle:	0,1 kg / 0,2 livres
Mesure de la teneur en graisse:	5% - 40%
Intervalle:	0,1%
Mesure de la teneur en eau:	30% - 70%
Intervalle:	0,1%
Dimensions:	100 – 240 cm / 3'03" – 7'09"
Age:	10-99

10 espaces mémoire pour données personnelles

Fonction pesage uniquement

Unité de mesure réglable kg / livres

Affichage de l'état de batterie

Affichage de la surcharge

Affichage d'erreur

Température de service: 20°C ±10°C

2 Compatibilité électromagnétique

- Ce produit est destiné à un usage domestique.
- Ce produit est un appareil électronique sensible et risque donc d'être soumis à une interférence momentanée par des transmetteurs radioélectriques utilisés à proximité directe (tels que les téléphones portables, les radiotéléphones, les appareils radioélectriques CB, les radiocommandes et les fours à micro-ondes).
- En cas de présages, tels que des affichages de visualisation ou des erreurs d'affichage, éloignez le produit de la source de perturbation ou mettez cette dernière à l'arrêt, tant que vous utilisez la balance.

3 Consignes importantes d'utilisation et de sécurité

- N'utilisez pas la balance, si vous
 - êtes enceintes ou si vous
 - utilisez des appareils médicaux, tels que les stimulateurs cardiaques, les respirateurs ou les électrocardiographes.
- Les enfants peuvent utiliser la balance uniquement à partir de l'âge de 10 ans ou si leur taille dépasse 100 cm.
- Pour les groupes de personnes mentionnés ci-après, des erreurs de mesure peuvent apparaître et/ou les résultats peuvent largement diverger des valeurs réelles, étant donné que des fluctuations de la teneur en eau moyenne et de la densité des os risquent de survenir.
 - Enfants
 - Femmes en phase de ménopause
 - Sportifs
 - Personnes souffrant de grippe ou personnes fébriles
 - Personnes ayant les jambes gonflées
 - Personnes atteintes d'ostéoporose

- Femmes enceintes
- Patients subissant une dialyse

F

- Ne comparez pas les mesures obtenues avec celles d'une autre balance, étant donné que des différences risquent d'apparaître en raison des tolérances de fabrication.
- La teneur en eau et la teneur en graisse corporelle pouvant varier sur une seule et même journée, vous devez toujours vous peser à la même heure et avant les repas afin d'obtenir des résultats comparables. Le matin est le meilleur moment pour se peser.
- Afin d'obtenir des mesures précises, placez la balance sur un support fixe, plats et antidérapant.
- La balance est équipée de composants électroniques sensibles. Par conséquent, ne placez pas la balance à côté de sources de chaleur ou à des endroits très humides.

4 Digression : teneur en eau et en graisse corporelle

Le contrôle régulier des graisses et du poids est une condition sine qua non à votre santé et à votre forme physique. La graisse contribue largement à la charge de l'organisme, notamment du système cardio-vasculaire. Par conséquent, la teneur en graisse corporelle est différente selon les personnes. Il y a des personnes fortes qui ont un équilibre entre la masse grasseuse et la masse musculaire tout comme des personnes minces en apparence et révélant des valeurs accrues de graisse corporelle. La graisse corporelle assure les tâches importantes de notre organisme. Elle protège les articulations, stocke les vitamines et assure la régulation de la température du corps. Par conséquent, il ne s'agit pas impérativement de réduire les graisses de façon radicale, mais plutôt d'obtenir et de conserver un équilibre entre la masse musculaire et la masse grasseuse. Ce n'est que lorsque vous connaissez votre teneur en graisse corporelle que vous pouvez également avoir une idée du niveau réel de votre forme physique.

Selon l'âge et le sexe, des teneurs différentes en graisse corporelle sont considérées comme saines. Le tableau suivant peut vous servir d'indice pour votre profil personnel de forme physique.

Teneur en graisse corporelle en %

Age	Hommes				Femmes	
	Faible	Ø	Elevée	Faible	Ø	Elevée
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

En fonction de l'âge, le corps est composé jusqu'à 80% d'eau (voir ci-dessous). L'eau sert aux fonctions métaboliques importantes: elle régule la température du corps et transporte des substances nutritives entre les cellules et les organes. Etant donné que le corps perd constamment de l'eau, l'équilibre liquidien doit être suffisamment complété. Le manque d'eau dans le corps a pour conséquence une concentration de substances toxiques dans le volume humoral. Une teneur en eau se situant 20% en dessous de la valeur moyenne peut même être un danger pour la vie.

Teneur en eau

Nourrisson 1er jour	80 %
Nourrisson 3ème mois	70 %
Adulte de 25 ans	60 %
Adulte de 85 ans	50 %

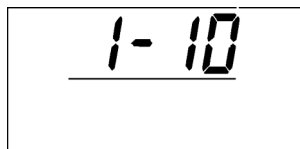
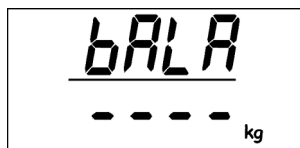
5 La télécommande





Cette balance est commandée par une télécommande infrarouge qui comporte en même temps l'écran de la balance. Il vous suffit de retirer la télécommande de la balance et de la commander manuellement.

- Tenez toujours la télécommande au-dessus de l'appareil de sorte que la lentille de transmission de la télécommande se trouve au-dessus de la lentille du capteur de l'appareil. C'est généralement le cas, lorsque vous vous tenez devant / sur la balance et que vous tenez la télécommande dans les mains.
- Vous pouvez également monter la télécommande sur le mur au-dessus de la balance, la lentille de transmission est horizontale.

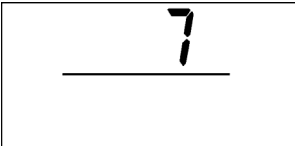
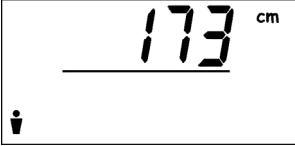
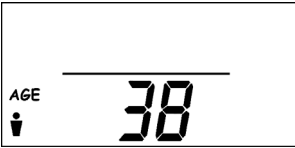
6 Entrée des données personnelles

Avant de pouvoir déterminer votre teneur en eau et en graisse corporelle, vous devez enregistrer vos données personnelles (sexe, âge et taille). 10 espaces mémoire sont, au total, disponibles. Procédez de la façon suivante pour entrer vos données personnelles :



1. **Allumer la télécommande:** retirez la télécommande de la balance. Appuyez sur la touche  afin d'allumer la télécommande. A l'écran, apparaît au-dessus du trait l'affichage de fonctionnement « bALAnCE » et au-dessous du trait, l'affichage « ---- kg ».
2. **Sélectionner l'espace mémoire:** appuyez pendant 2 secondes env. sur la touche  jusqu'à ce que l'affichage « 1-10 » apparaisse à l'écran au-dessus du trait. Peu de temps après, l'espace mémoire en cours clignote (un chiffre compris entre 1 et 10). Sélectionnez l'espace mémoire pour vos données personnelles en actionnant les touches « ^ » ou « v ». Appuyez sur la touche  pour confirmer.
3. **Sélectionner l'unité de mesure:** en bas à droite de l'écran, apparaît l'affichage kg / livres. Sélectionnez l'unité kg ou livres en actionnant les touches « ^ » ou « v ». Appuyez sur la touche pour confirmer.
4. **Entrer le sexe:** à l'angle gauche inférieur de l'écran, apparaît le symbole utilisé pour masculin / féminin. Entrez votre sexe en actionnant les touches « ^ » ou « v ». Appuyez sur la touche  pour confirmer.

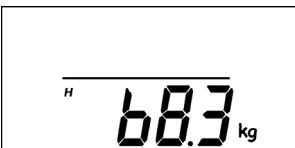
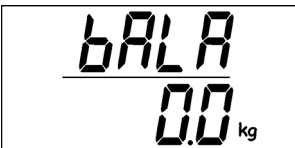
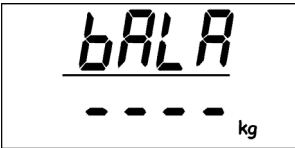
F



7 Pesage simple

(sans mesure simultanée de la teneur en eau et en graisse corporelle)

Ne retirez pas la télécommande, si vous souhaitez uniquement vous peser.



5. **Entrer l'âge:** à gauche de l'écran, apparaît l'affichage « AGE », et au milieu au-dessous du trait, un chiffre pour l'âge. Entrez votre âge en actionnant les touches «^» ou «v» et appuyez sur la touche **i** pour confirmer.

6. **Entrer la taille:** à l'écran au-dessus du trait, apparaît la taille en cm. Entrez votre taille en actionnant les touches «^» ou «v» et appuyez sur la touche **i** pour confirmer.

Remarque: lorsque vous avez sélectionné l'unité de mesure « livres », la taille est affichée en pouces (in = pouces).

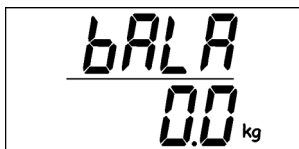
7. Après avoir paramétré l'ensemble des données personnelles, l'espace mémoire programmé clignote à l'écran. Vous pouvez alors éteindre la télécommande en actionnant la touche **⏻** ou programmer d'autres espaces mémoire en actionnant les touches «^» ou «v». Au bout de 60 secondes, la télécommande s'arrête automatiquement, si aucune touche n'est actionnée.

1. Tapotez doucement avec le pied sur la balance. L'affichage DEL rouge s'allume. A l'écran, apparaît au-dessus du trait l'affichage de fonctionnement « bALAnCE », en dessous du trait, l'affichage « ---- kg ». Au bout de 2 secondes env., l'affichage DEL vert apparaît et l'affichage « 0.0kg » apparaît à l'écran sous le trait. La balance est alors opérationnelle.

2. Montez sur la balance et restez debout pour vous peser.

3. Lorsque la balance a déterminé approximativement le poids, l'affichage « H » clignote à l'écran. Cet affichage cesse de clignoter, lorsque le poids a été déterminé de façon exacte.

4. Lorsque vous êtes debout sur la balance, celle-ci s'arrêtera au bout de 60 secondes env. Lorsque vous descendez de la balance, l'affichage « H » clignote à 3 reprises et l'affichage « 0.0kg » apparaît de nouveau à l'écran. La balance est désormais prête pour une nouvelle pesée.

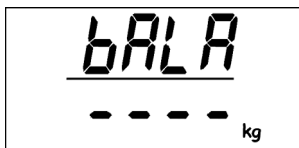



- Si un nouveau processus de pesée n'est pas effectué, la balance s'arrête automatiquement au bout de 60 secondes.

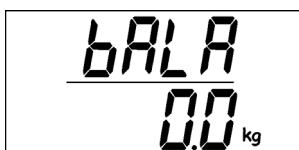
F

8 Détermination de la teneur en eau et en graisse corporelle


Afin de déterminer votre teneur en eau et en graisse corporelle, vous devez avoir enregistré préalablement vos données personnelles (voir paragraphe 6).



- Retirez la télécommande de la balance. Appuyez sur la touche  pour allumer la télécommande. A l'écran au-dessus du trait, apparaît l'affichage de fonctionnement « bALAnCE », l'affichage « ---- kg » au-dessus du trait.



- Tapotez doucement avec le pied sur la balance. L'affichage DEL rouge s'allume. A l'écran au-dessus du trait, apparaît l'affichage de fonctionnement « bALAnCE », l'affichage « ---- kg » au-dessus du trait. Au bout de 2 secondes env., l'affichage DEL vert s'allume et l'affichage « 0.0kg » apparaît à l'écran sous le trait. La balance est alors opérationnelle.

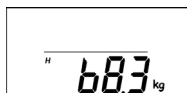
- Appuyez sur la touche  pour sélectionner l'unité kg ou livres.


Les méthodes de mesure alternatives suivantes sont disponibles :

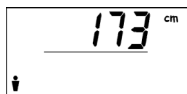
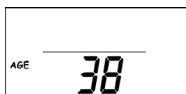
8 a) Détermination du poids avec détermination ultérieure de la teneur en eau et en graisse corporelle

- Montez sur la balance pour vous peser.

Remarque : placez-vous sur les contacts métalliques sans porter de chaussures, ni de chaussettes. Vos pieds doivent être propres et secs, lorsque vous vous placez sur la balance. Des pieds trop secs peuvent toutefois influencer sur la mesure. Dans ce cas, humidifiez vos pieds avec une serviette humide et répétez la mesure.

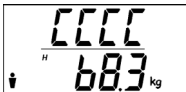


- Dès que le poids a été déterminé, l'affichage « H » apparaît, tel qu'il est décrit dans le paragraphe 7. Appuyez alors sur les touches « ^ » ou « v » pour sélectionner votre espace mémoire préprogrammé (1-10) et confirmez en appuyant sur la touche .



- Les réglages enregistrés « Sexe et âge », puis « Sexe et taille » de l'espace mémoire sélectionné, sont alors affichés à l'écran pour un contrôle.

F



4. Au-dessus du trait, apparaît l’affichage rotatif « CCCC » pendant la détermination de la teneur en eau et en graisse corporelle.



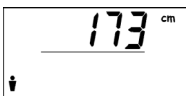
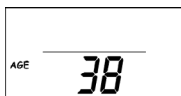
Dès que le processus est terminé, les valeurs déterminées pour la teneur en eau et en graisse corporelle apparaissent alternativement à l’écran.



5. Lorsque vous descendez de la balance, l’affichage de fonctionnement « bALAnCE » et « 0.0kg » apparaît de nouveau à l’écran. La balance est prête pour la mesure suivante. Si vous restez debout sur la balance, celle-ci s’arrête automatiquement au bout de 60 secondes.

8 b) Détermination simultanée du poids, de la teneur en eau et en graisse corporelle

1. Appuyez sur les touches « ^ » ou « v » pour sélectionner votre espace mémoire préprogrammé (1-10) et confirmez en appuyant sur la touche **i**.



2. Les réglages enregistrés « Sexe et âge », puis « Sexe et taille » de l’espace mémoire sélectionné, sont alors affichés à l’écran pour un contrôle.

3. Montez sur la balance pour vous peser et déterminer votre teneur en eau et en graisse corporelle.

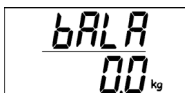
Remarque: placez-vous sur les contacts métalliques sans porter de chaussures, ni de chaussettes. Vos pieds doivent être propres et secs, lorsque vous vous placez sur la balance. Des pieds trop secs peuvent toutefois influencer sur la mesure. Dans ce cas, humidifiez vos pieds avec une serviette humide et répétez la mesure.



4. Le poids est alors déterminé sous le trait à l’écran. Ainsi, l’affichage « H » clignote, tel qu’il est décrit précédemment. Dès qu’il cesse de clignoter, le poids déterminé est affiché.



5. L’affichage « CCCC » au-dessus du trait indique en même temps que les teneurs en eau et en graisse corporelle sont déterminées. Dès qu’elles sont déterminées, les résultats apparaissent alternativement à l’écran.



6. Lorsque vous descendez de la balance, l'affichage de fonctionnement « bALAnCE » et « 0.0kg » apparaît de nouveau à l'écran. La balance est prête pour la mesure suivante. Lorsque vous êtes debout sur la balance, celle-ci s'arrête automatiquement au bout de 60 secondes.



9 Affichages de visualisation

„0-Ld“



Le poids sur la balance dépasse les 160 kg / 352 livres.

Les batteries de la télécommande sont quasiment vides et doivent être remplacées.



Les batteries de la balance sont quasiment vides et doivent être remplacées.

« Err »

La balance ne peut pas mesurer la teneur en eau et en graisse corporelle. Si ce message d'erreur apparaît, procédez de la façon suivante :

- contrôlez l'intégralité et l'exactitude des entrées enregistrées.
- placez-vous sur les contacts métalliques ; ne portez pas de chaussures, ni de chaussettes. Vos pieds doivent être propres et secs, lorsque vous vous placez sur la balance. Des pieds trop secs peuvent toutefois influencer sur la mesure. Dans ce cas, humidifiez vos pieds avec une serviette humide et répétez la mesure.
- restez, autant que possible, immobile sur la balance et n'interrompez pas le processus de mesure.

„----“

La télécommande n'est pas bien reliée à la balance ou la balance est à l'arrêt. Mettez la télécommande à portée de l'émetteur ou allumez la balance.

10 Remarques concernant l'entretien

- Nettoyez la balance uniquement à l'aide d'un produit d'entretien neutre et d'un chiffon humide.
- Retirez les batteries, lorsque vous n'utilisez pas la balance pendant une longue durée. Conservez la balance dans un endroit sec et propre.
- N'essayez pas de démonter ou de réparer la balance.
- Manipulez la balance avec soin. Ne la laissez pas tomber et ne sautez pas dessus.

Glazen lichaamsvet- en wateranalyse weegschaal

1 Technische gegevens

Max. weegvermogen:	160 kg / 352 lb
Min. meetbaar gewicht:	2 kg / 4,4 lb
Interval:	0,1 kg / 0,2 lb
Metten van het vetgehalte:	5% - 40%
Interval:	0,1%
Metten watergehalte:	30% - 70%
Interval:	0,1%
Lengte:	100 – 240 cm / 3'03" – 7'09"
Leeftijd:	10-99

10 geheugenlocaties voor persoonlijke gegevens

Functie alleen-wegen

Maateenheid instelbaar kg / lb

Indicatie batterijtoestand

Indicatie overbelasting

Foutindicatie

Omgevingstemperatuur: 20°C ±10°C

2 Elektromagnetische gevoeligheid

- Dit product is voor huishoudelijk gebruik bedoeld.
- Dit product is een gevoelig elektronisch instrument en kan om die reden door in bedrijf zijnde zendontvangstapparatuur in de directe omgeving tijdelijk worden beïnvloed (zoals GSM, mobilfoon, bakkies, regelapparaten en magnetron(ovens).
- Mochten er symptomen zoals display- en foutmeldingen optreden, verwijder dan het apparaat van de storingsbron of schakel de storingsbron uit terwijl u de weegschaal gebruikt.

3 Belangrijke gebruiks- en veiligheidsadviezen

- Gebruik de weegschaal niet wanneer u
 - zwanger bent of
 - medische apparaten zoals pacemaker, beademingsapparaat of een elektrische cardiograaf gebruikt.
- Kinderen kunnen de weegschaal pas vanaf een leeftijd van 10 jaar of een lengte van boven de 100 cm te gebruiken.
- Bij een aantal mensen (zie hieronder) kunnen foutieve meetresultaten optreden, c.q. de resultaten kunnen sterk van de daadwerkelijke waarden afwijken, omdat schommelingen van het gemiddelde watergehalte en de botdikte voor kunnen komen.
 - kinderen
 - vrouwen in de overgang
 - sporters
 - mensen met griep of koorts
 - personen met opgezwollen benen
 - Osteoporosepatiënten
 - zwangere vrouwen
 - dialysepatiënten

- Vergelijk de meetresultaten niet met die van een andere weegschaal omdat er per fabrikant afwijkingen kunnen bestaan
- Omdat zowel het watergehalte als ook het vetgehalte van uw lichaam over een hele dag kan verschillen is het raadzaam om uzelf altijd op hetzelfde tijdstip en vóór het eten te wegen om vergelijkbare resultaten te verkrijgen. Meteen 's morgens is het meest geschikte tijdstip.
- Zet om exacte meetresultaten te verkrijgen de weegschaal op een harde, vlakke en niet gladde ondergrond.
- De weegschaal bevat gevoelige elektronische componenten. Zet de weegschaal daarom niet naast warmtebronnen of in overmatig vochtige ruimtes.

4 Excursie: lichaamsvet en watergehalte

Een regelmatige controle van vet en gewicht is de basisvoorwaarde voor uw gezondheid en fitheid. Vet veroorzaakt een behoorlijke extra belasting van het organisme, met name van het hart en de bloedvaten. Hierbij is het lichaamsvetgehalte bij mensen zeer verschillend. Er zijn zwaarlijvige mensen, die toch een uitgebalanceerde verhouding tussen vet- en spierweefsel hebben en er zijn schijnbaar slanke mensen met duidelijk verhoogd lichaamsvetgehaltes. Het lichaamsvet verricht in ons lichaam belangrijke taken. Het beschermt de gewrichten, slaat vitamines op en regelt de lichaamstemperatuur. Derhalve beantwoordt het kost wat kost streven naar radicale vetvermindering niet altijd aan het doel, maar moet u veeleer streven naar het bereiken en behouden van een uitgebalanceerde verhouding tussen spier- en vetweefsel. U kunt slechts een daadwerkelijke gradatie van uw fitheid vaststellen wanneer u uw aandeel aan lichaamsvet kent. Het als gezond te beschouwen lichaamsvetgehalte is afhankelijk van leeftijd en sekse. Volgende tabel biedt u houvast om uw persoonlijk fitnessprofiel vast te stellen.

Lichaamsvetgehalte in %

jaar	Mannen				Vrouwen	
	laag	Ø	verhoogd	laag	Ø	verhoogd
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Uw lichaam bestaat, afhankelijk van leeftijd, tot 80 % uit water (zie onder). Water bevordert belangrijke stofwisselingsfuncties: het reguleert de lichaamstemperatuur en transporteert voedingsstoffen tussen cellen en organen. Omdat het lichaam continu water verliest moet de waterhuishouding voldoende worden aangevuld. Een tekort aan water in het lichaam heeft een concentratie van gifstoffen in het lichaamsvocht tot gevolg. Een watergehalte van 20 % onder de gemiddelde waarde kan zelfs levensbedreigend zijn.

Watergehalte in het lichaam

Baby 1 dag	80 %
Baby van 3 maanden	70 %
Volwassene 25 jaar	60 %
Volwassene 85 jaar	50 %

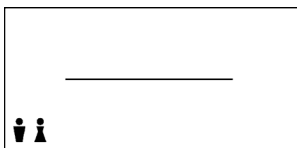
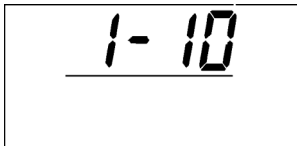
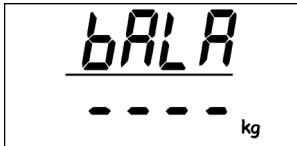
5 De afstandsbediening

Deze weegschaal wordt d.m.v. een infrarood afstandsbediening bediend, die tegelijkertijd het display van de weegschaal omvat. U kunt de afstandsbediening gewoon uit de weegschaal trekken en met de hand bedienen.

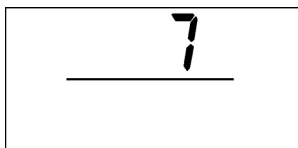
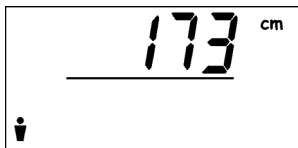
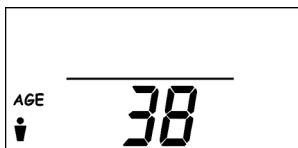
- Houd de afstandsbediening altijd zo boven het apparaat, dat de zendlens van de afstandsbediening zich boven de sensorlens van het apparaat bevindt. Dit is doorgaans het geval wanneer u voor / op de weegschaal staat en de afstandsbediening in uw hand houdt.
- U kunt de afstandsbediening ook aan de muur boven de weegschaal bevestigen, de zendlens is horizontaal.

6 Invoer van persoonlijke gegevens

Voordat u uw lichaamsvet- en watergehalte vast kunt stellen, dient u eerst uw persoonlijke gegevens (seks, leeftijd en lengte) op te slaan. U heeft in totaal 10 geheugenplaatsen tot uw beschikking. Ga om uw persoonlijke gegevens in te voeren als volgt te werk:



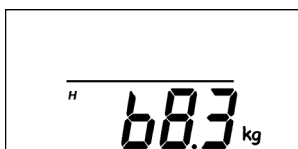
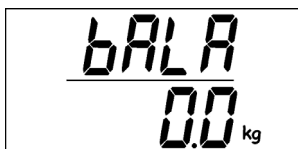
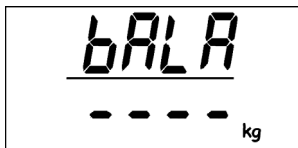
- 1. Afstandsbediening inschakelen:** Neem de afstandsbediening van de weegschaal. Druk op de toets  om de afstandsbediening in te schakelen. Op het display verschijnt boven de stippellijn de tekst „bALAnCE“, onder de stippellijn de vermelding „---- kg“.
- 2. Geheugenplaats kiezen:** Druk ca. 2 seconden lang de toets  tot op het display boven de stippellijn de vermelding „1-10“ verschijnt. Kort daarna knippert de actuele geheugenplaats (een getal van 1 t/m 10). Kies nu de geheugenplaats voor uw persoonlijke gegevens door op de toetsen “^” of “v” te drukken. Druk ter bevestiging toets .
- 3. Maateenheid kiezen:** rechts onder in het display verschijnt de vermelding kg / lb. Kies door op de toetsen “^” of “v” te drukken de eenheid kg of lb. Druk de  toets ter bevestiging.
- 4. Sekse invoeren:** In de onderste, linker hoek van het display verschijnt het symbool voor man / vrouw. Voer uw seks in door indrukken van de “^” of “v” toets. Druk toets  om de invoer te bevestigen.



7 Eenvoudige weging

(zonder gelijktijdige meting van lichaamsvet en watergehalte)


Als u zich alleen maar wilt wegen, laat dan de afstandsbediening zitten.



5. **Leeftijd invoeren:** Links in het display verschijnt de vermelding „AGE“ en in het midden onder de stippellijn een getal voor de leeftijd. Voer uw leeftijd in door de toetsen “^” of “v” in te drukken en druk toets **i** om te bevestigen.

6. **Lichaamslengte invoeren:** In het display boven de stippellijn verschijnt de lichaamslengte in cm. Voer uw lichaamslengte in door de toetsen “^” in “v” te drukken en druk op de **i** toets om te bevestigen.

Aanwijzing: heeft u voor de maateenheid „lb“ gekozen, dan wordt de lichaamslengte in Engelse duim (in=inches) weergegeven.

7. Nadat alle persoonlijke gegevens ingevoerd werden knippert op het display de zojuist geprogrammeerde geheugenplaats. U kunt nu de afstandsbediening uitschakelen door toets  in te drukken of door de toetsen “^” of “v” te drukken nog meer geheugenplaatsen programmeren. Worden geen toetsen gebruikt dan schakelt de afstandsbediening na 60 seconden automatisch uit.

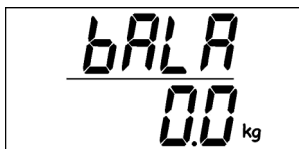
1. Tip zachtjes met de voet op de weegschaal. De rode LED- aanwijzing gaat aan. Boven de stippellijn verschijnt de tekst „bALAnCE“, onder de stippellijn de vermelding „---- kg“. Na ca. 2 seconden licht de groene LED aanwijzing op en verschijnt op het display onder de stippellijn de vermelding „0.0kg“. De weegschaal is nu bedrijfsklaar.

2. Stap om uzelf te wegen op de weegschaal en blijf stil staan.

3. Zodra de weegschaal het gewicht bij benadering heeft vastgesteld, knippert de vermelding „H“ op de display. Deze vermelding stopt met knipperen wanneer het exacte gewicht is bepaald.

4. Als u op de weegschaal blijft staan zal deze na ca. 60 seconden uitschakelen. Als u van de weegschaal afstapt, knippert de vermelding „H“ 3 keer en op de display verschijnt wederom de vermelding „0.0kg“. De weegschaal is nu klaar om opnieuw te wegen.



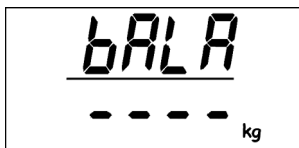



5. Vindt geen herhaalde weging plaats, dan schakelt de weegschaal na 60 seconden automatisch uit.

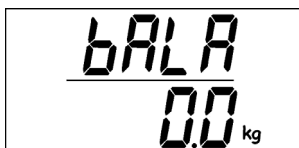
8 Vaststellen van lichaamsvet- en watergehalte

Om uw lichaamsvet en watergehalte vast te stellen, dient u eerst uw persoonlijke gegevens opgeslagen te hebben (zie hoofdstuk 6).

NL



1. Neem de afstandsbediening van de weegschaal. Druk de toets  om de afstandsbediening in te schakelen. Op het display verschijnt boven de stippellijn de tekst „bALAnCE“, onder de stippellijn de vermelding „---- kg“.



2. Tip met de voet zachtjes op de weegschaal. De rode LED-aanwijzing gaat branden. Op het display boven de stippellijn verschijnt de tekst „bALAnCE“, onder de stippellijn de vermelding „---- kg“. Na ca. 2 seconden licht de groene LED-aanwijzing op de display op en verschijnt onder de stippellijn de vermelding „0.0kg“. De weegschaal is nu bedrijfsklaar.

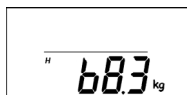
3. Druk nu de toets  om de eenheid kg of lb te kiezen.


Navolgende alternatieve meetmethoden staan tot uw beschikking:

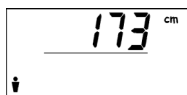
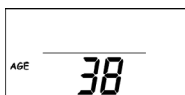
8 a) Vaststellen van het gewicht met daaropvolgend vaststellen van lichaamsvet- en watergehalte

1. Stap om u te wegen op de weegschaal.

Aanwijzing: Ga op blote voeten op de metalen contacten staan. Uw voeten moeten schoon en droog zijn als u op de weegschaal gaat staan. Te droge voeten kunnen echter de meting beïnvloeden. Bevochtig in dit geval uw voeten met een vochtige doek en herhaal de meting.



2. Zodra het gewicht is bepaald verschijnt de vermelding „H“ zoals beschreven in hoofdstuk 7. Druk nu de toetsen „^“ of „v“ om uw voorgeprogrammeerde geheugenplaats (1-10) te selecteren en bevestig d.m.v. toets  te drukken.



3. Op het display worden nu ter controle eerst de opgeslagen gegevens „seks en leeftid“ en daarna „seks en lichaamslengte“ van de gekozen geheugenplaats aangegeven.



4. Tijdens het bepalen van lichaamsvet/- en watergehalte verschijnt boven de stippellijn de roterende vermelding „CCCC“.



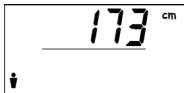
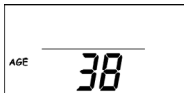
Zodra het proces is voltooid, verschijnen de bepaalde waarden voor lichaamsvet- en watergehalte afwisselend op de display.



5. Als u nu van de weegschaal stapt verschijnt op het display weer de tekst „bALAnCE“ en „0.0kg“. De weegschaal is klaar voor de volgende weging. Blijft u op de weegschaal staan, dan schakelt de weegschaal na 60 seconden automatisch uit.

8 b) Gelijktijdig vaststellen van gewicht, lichaamsvet- en watergehalte

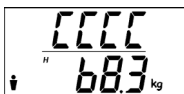
1. Druk om uw voorgeprogrammeerde geheugenplaats te kiezen de toetsen „^“ of „v“ (1-10) en bevestig door toets **i** te drukken.



2. Op het display worden nu ter controle eerst de opgeslagen instellingen „seks en leeftijd“ en daarna „seks en lichaamslengte“ van de gekozen geheugenplaats aangegeven.

3. Stap om u te wegen en uw lichaamsvet- en watergehalte vast te stellen op de weegschaal.

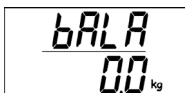
Aanwijzing: Ga op blote voeten op de metalen contacten staan. Uw voeten moeten schoon en droog zijn als u op de weegschaal gaat staan. Te droge voeten kunnen echter de meting beïnvloeden. Bevochtig in dit geval uw voeten met een vochtige doek en herhaal de meting.



4. Het display geeft nu onder de stippellijn het gewicht aan. Daarbij knippert de vermelding „H“ zoals eerder beschreven. Zodra deze stopt te knipperen wordt het vastgestelde gewicht aangegeven.



5. Tegelijkertijd geeft de vermelding „CCCC“ boven de stippellijn aan, dat lichaamsvet- en watergehalte worden vastgesteld. Zodra deze zijn bepaald, verschijnen de resultaten afwisselend in het display.



6. Stapt u nu van de weegschaal, dan verschijnt op het display weer de tekst „bALAnCE“ en „0.0kg“. De weegschaal is gereed voor de volgende weging. Blijft u op de weegschaal staan, dan schakelt de weegschaal na 60 seconden automatisch uit.

9 Display vermeldingen

„0-Ld“

NL



Het gewicht op de weegschaal ligt boven de 160kg / 352lb

De batterijen van de afstandsbediening zijn bijna leeg moeten vervangen worden



De Batterijen van de weegschaal zijn bijna leeg en moeten vervangen worden

„Err“

De weegschaal kan het lichaamsvet- en watergehalte niet vaststellen. Mocht deze foutmelding verschijnen ga dan als volgt te werk:

- controleer of de opgeslagen gegevens volledig en juist zijn ingevoerd
- ga op de metalen contacten staan; zonder schoenen of sokken. Uw voeten dienen schoon en droog te zijn. Te droge voeten kunnen echter de meting ook beïnvloeden. Bevochtig in dit geval uw voeten met een vochtige doek en herhaal de meting.
- blijf zo stil mogelijk op de weegschaal staan en onderbreek de meting niet.

„----“

De afstandsbediening is niet correct met de weegschaal verbonden of de weegschaal staat uit. Breng de afstandsbediening binnen bereik van de zender of zet de weegschaal aan.

10 Onderhoudswenken

- Reinig de weegschaal alleen met een neutraal reinigingsmiddel en een vochtige doek.
- Verwijder de batterijen als u de weegschaal langere tijd niet gebruikt.
Bewaar de weegschaal op een droge een schone plek.
- Probeer nooit de weegschaal te demonteren of te repareren.
- Behandel de weegschaal met zorg. Laat hem niet vallen en spring er niet op.

Γυάλινη ζυγαριά ανάλυσης σωματικού λίπους και υδάτων

1 Τεχνικά χαρακτηριστικά

Ανώτατη ικανότητα φορτίου:	160kg/ 352 lb
Ελάχιστο μετρούμενο βάρος:	2kg / 4,4 lb
Διαστήματα:	0,1 kg / 0,2 lb
Μέτρηση λίπους:	5% - 40%
Διάστημα:	0,1%
Μέτρηση περιεκτικότητας υδάτων:	30% / 70%
Διάστημα:	0,1%
Μέγεθος:	100 – 240 cm / 3' 03'' – 7' 09''
Ηλικία:	10-99
10 θέσεις μνήμης για προσωπικά στοιχεία	
Λειτουργία Μόνο Ζυγαριά	
Ρύθμιση μονάδας μέτρησης kg / lb	
Ένδειξη στάθμης μπαταρίας	
Ένδειξη λάθους	
Θερμοκρασία λειτουργίας:	20°C ±10°C

2 Ηλεκτρομαγνητική ανοχή

- Αυτό το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση.
- Αυτό το προϊόν είναι μία ευαίσθητη ηλεκτρονική συσκευή και δεν αποκλείεται προσωρινά να επηρεασθεί από συσκευές ασύρματης επικοινωνίας που λειτουργούν πλησίον της (όπως π.χ. κινητά τηλέφωνα, ασύρματες συσκευές επικοινωνίας, Ασύρματοι CB, ασύρματη οδήγηση και συσκευές μικροκυμάτων).
- Εάν εμφανισθούν λάθη στο Display ή λάθος ενδείξεις, απομακρύντε το προϊόν από την πηγή που προκαλεί τη διαταραχή όταν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά.

3 Σημαντικές υποδείξεις για τη χρήση και την ασφάλεια

- Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά
 - σε περίπτωση εγκυμοσύνης
 - ή εάν χρησιμοποιείτε ιατρικές ή θεραπευτικές συσκευές όπως βηματοδότη, αναπνευστικές συσκευές ή συσκευή ηλεκτροκαρδιογραφήματος.
- Παιδιά να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο όταν είναι πάνω από 10 ετών ή όταν έχουν ύψος άνω των 100 εκ.
- Στις ακόλουθες ομάδες ατόμων είναι δυνατόν να εμφανισθούν λάθη ή να αλλοιωθούν τα αποτελέσματα με σημαντικές αποκλίσεις από την πραγματική τιμή λόγω κυμάνσεων του μέσου όρου της περιεκτικότητας ύδατος και της πυκνότητας των οστών.
 - Παιδιά
 - Γυναίκες στην κλιμακτήριο
 - Αθλητές
 - Ασθενείς από γρίπη ή με πυρετό
 - Άτομα με πρησμένα πόδια
 - Όσοι πάσχουν από οστεοπόρωση
 - Έγκυες

- Ασθενείς αιμόλυσης
- Να μη συγκρίνετε τις μετρήσεις με τις μετρήσεις άλλων ζυγαριών, λόγω των διαφορών που οφείλονται βάσει των ανοχών κατά την κατασκευή.
- Επειδή τόσο η περιεκτικότητα σε ύδατα όσο και το σωματικό λίπος μπορούν εντός μίας ημέρας να διαφέρουν, να ζυγίζετε πάντα την ίδια ώρα και πριν τα γεύματα για να έχετε αποτελέσματα που να μπορείτε να συγκρίνετε. Η καλύτερη στιγμή για το ζύγισμα είναι νωρίς το πρωί.
- Για να έχετε απόλυτα ακριβείς μετρήσεις, να τοποθετείτε τη ζυγαριά σε στερεή, λεία και μη ολισθηρή επιφάνεια.
- Η ζυγαριά είναι εξοπλισμένη με ευαίσθητα ηλεκτρονικά εξαρτήματα. Για το λόγο αυτό μη την τοποθετείτε κοντά σε πηγές θερμότητας ή σε χώρους με ιδιαίτερη υγρασία.

GR

4 Εξήγηση: Σωματικό λίπος και ύδατα

Ο τακτικός έλεγχος του σωματικού λίπους και των υδάτων του σώματος αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγεία σας και την καλή σας φυσική κατάσταση. Το λίπος επιβαρύνει σημαντικά τον οργανισμό, ειδικά το κυκλοφοριακό σύστημα και την καρδιά. Όμως το σωματικό λίπος είναι διαφορετικό σε κάθε άνθρωπο. Υπάρχουν βαριά άτομα με καλή αναλογία λίπους και μυών και υπάρχουν και οπτικά λεπτά άτομα με αυξημένες τιμές λίπους. Το σωματικό λίπος έχει σημαντικά καθήκοντα. Προστατεύει τις αρθρώσεις, αποτελεί αποθήκη των βιταμινών και είναι υπεύθυνο για την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει ο καθένας να αποσκοπεί στην ριζική μείωση του λίπους, αλλά στην επίτευξη και διατήρηση της ιδανικής αναλογίας μυϊκής μάζας και λίπους. Μόνο όταν γνωρίζετε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους, μπορείτε να αποφανθείτε για την καλή σας φυσική κατάσταση. Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο θεωρείται ως υγιές ένα ορισμένο ποσοστό σωματικού λίπους. Ο ακόλουθος πίνακας μπορεί να σας βοηθήσει για να βρείτε το προσωπικό σας προφίλ.

Ποσότητα σωματικού λίπους σε %

ηλικία	Ανδρες				Γυναίκες	
	χαμηλό	μέσος όρος	υψηλό	χαμηλό	μέσος όρος	υψηλό
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Ανάλογα με την ηλικία το σώμα αποτελείται κατά 80 τοις εκατό από ύδατα (βλέπε πιο κάτω). Τα ύδατα εξυπηρετούν σημαντικότερες λειτουργίες του μεταβολισμού: ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος και μεταφέρουν θρεπτικές ύλες από τα κύτταρα στα όργανα. Επειδή υπάρχει συνεχής απώλεια υδάτων από το σώμα, τα ύδατα πρέπει να συμπληρώνονται ικανοποιητικά. Ενδεχόμενη έλλειψη υδάτων στο σώμα έχει ως συνέπεια την συγκέντρωση τοξικών ουσιών στο υγρό του σώματος. Σε περίπτωση πτώσης των υδάτων κάτω των 20 % από την μέση τιμή, υφίσταται κίνδυνος της ζωής.

Σωματικά ύδατα

Βρέφος 1η ημέρα	80%
Βρέφος 3ος μήνας	70%
Ενήλικο άτομο 25 ετών	60%
Ενήλικο άτομο 85 ετών	85%

5 Ο τηλεχειρισμός

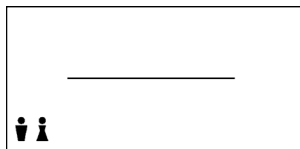
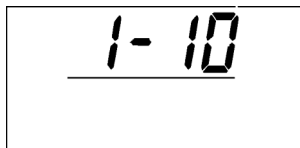
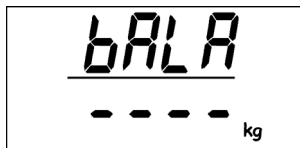
Αυτή η ζυγαριά μπορεί να οδηγηθεί μέσω υπέρυθρου τηλεχειρισμού που περιλαμβάνει συγχρόνως και το ντισπλέυ της ζυγαριάς. Μπορείτε απλά να βγάλετε τον τηλεχειρισμό από τη συσκευή και να τον χειρισθείτε με το χέρι.






- Κρατήστε τον τηλεχειρισμό πάντα πάνω από τη συσκευή, έτσι ώστε ο φακός μετάδοσης του τηλεχειρισμού να βρίσκεται πάνω από τον φακό του αισθητήρα. Αυτό συμβαίνει κατά κανόνα, όταν στέκεστε μπροστά από / πάνω στη ζυγαριά και κρατάτε τον τηλεχειρισμό στα χέρια σας.
- Μπορείτε να στερεώστε τον τηλεχειρισμό και στον τοίχο πάνω από τη ζυγαριά, ο φακός μετάδοσης είναι οριζόντια.

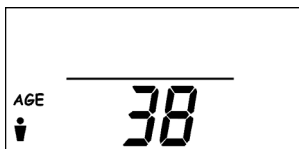
GR

6 Πληκτρολόγηση προσωπικών στοιχείων

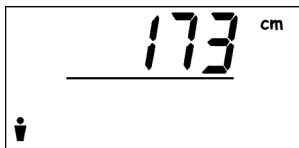
Πριν μπορέσετε να διαπιστώσετε το σωματικό λίπος και τα ύδατα, πρέπει να πληκτρολογήσετε τα προσωπικά σας στοιχεία (φύλο, ηλικία και ύψος) και να τα απομνημονέψετε. Συνολικά βρίσκονται στη διάθεσή σας 10 θέσεις μνήμης. Ακολουθήστε την πιο κάτω διαδικασία για την πληκτρολόγηση των προσωπικών σας στοιχείων:



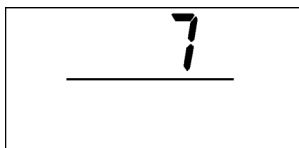
1. **Ανάψτε τον τηλεχειρισμό:** βγάλετε τον τηλεχειρισμό από τη ζυγαριά. Πιέστε το πλήκτρο  για να ανάψτε τον τηλεχειρισμό. Στην ένδειξη, πάνω από τη διακεκομμένη γραμμή θα εμφανισθεί η ένδειξη «bALnCE», κάτω από τη γραμμή η ένδειξη «----kg».
2. **Επιλογή θέσης μνήμης:** Πιέστε επί περίπου 2 δευτερόλεπτα το πλήκτρο  μέχρι να εμφανισθεί στο ντισπλέυ πάνω από τη γραμμή η ένδειξη «1-10». Λίγο πιο μετά αρχίζει να αναβοσβήνει η ισχύουσα θέση μνήμης (ένας αριθμός από το 1 ως το 10). Επιλέξτε τη θέση μνήμης για τα προσωπικά σας στοιχεία με τα πλήκτρα «^» ή «v». Πιέστε το πλήκτρο  για επιβεβαίωση.
3. **Επιλογή μονάδας μέτρησης:** Κάτω δεξιά στο ντισπλέυ εμφανίζεται η ένδειξη kg/lb. Επιλέξτε με τα πλήκτρα «^» ή «v» την μονάδα kg ή lb. Πιέστε το πλήκτρο  για επιβεβαίωση.
4. **Πληκτρολόγηση φύλου:** Στην κάτω αριστερή γωνία του ντισπλέυ εμφανίζεται το σύμβολο για άνδρες / γυναίκες. Πληκτρολογήστε το φύλο σας με το πλήκτρο «^» ή «v». Πιέστε το πλήκτρο  για επιβεβαίωση.



5. **Πληκτρολόγηση ηλικίας:** Αριστερά στο ντισπλέυ εμφανίζεται η ένδειξη «AGE» και στη μέση κάτω από τη γραμμή ένας αριθμός για την ηλικία. Πληκτρολογήστε την ηλικία σας με το πλήκτρο «^» ή «v». Πιέστε το πλήκτρο **i** για επιβεβαίωση.



6. **Πληκτρολόγηση ύψους:** Στο ντισπλέυ επάνω από τη γραμμή εμφανίζεται η ένδειξη για το ύψος σε εκατοστά (cm). Πληκτρολογήστε το ύψος σας με το πλήκτρο «^» ή «v». Πιέστε το πλήκτρο **i** για επιβεβαίωση.
Υπόδειξη: Εάν έχετε επιλέξει τη μονάδα μέτρησης lb, το ύψος θα εμφανισθεί σε ίντσες (in = inches).

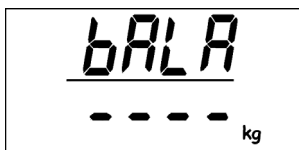


7. Αφού ρυθμίσετε όλα τα προσωπικά σας στοιχεία, αρχίζει να αναβοσβήνει στο ντισπλέυ η θέση μνήμης που προγραμματίσατε. Μπορείτε τώρα να σβήσετε τον τηλεχειρισμό με πίεση του πλήκτρου \odot ή με το πλήκτρο «^» ή «v». Μετά από 60 δευτερόλεπτα σβήνει ο τηλεχειρισμός αυτόματα, εφόσον δεν χρησιμοποιείτε άλλα πλήκτρα.

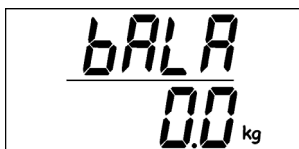
7 Απλό ζύγισμα

(χωρίς σύγχρονη μέτρηση σωματικού λίπους και υδάτων)

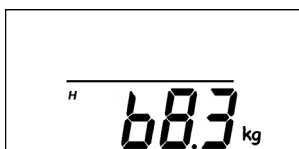
Μην βγάλετε τον τηλεχειρισμό, εάν θέλετε να ζυγιστείτε απλά.



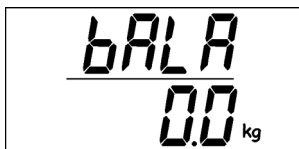
1. Ακουμπήστε ελαφρά με το πόδι τη ζυγαριά. Ανάβει η κόκκινη LED ένδειξη. Στο ντισπλέυ εμφανίζεται επάνω από τη γραμμή η ένδειξη «bALAnCe», κάτω από τη γραμμή η ένδειξη «----kg». Μετά από περίπου 2 δευτερόλεπτα ανάβει η πράσινη LED και στο ντισπλέυ εμφανίζεται η ένδειξη «0.0kg» κάτω από τη γραμμή. Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για λειτουργία.



2. Ανεβείτε στη ζυγαριά και σταθείτε ήσυχα για να ζυγιστείτε.



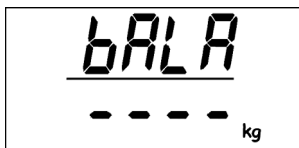
3. Μόλις διαπιστώσει η ζυγαριά το περίπου βάρος σας, αρχίζει να αναβοσβήνει η ένδειξη «H» στο ντισπλέυ. Αυτή η ένδειξη σταματά να αναβοσβήνει, μόλις διαπιστωθεί το βάρος σας με ακρίβεια.
4. Εάν παραμείνετε στη ζυγαριά, η ζυγαριά θα σβήσει μετά από περ. 60 δευτερόλεπτα. Εάν κατεβείτε από τη ζυγαριά, η ένδειξη «H» θα αναβοσβήσει 3 φορές και στο ντισπλέυ θα εμφανισθεί και πάλι η ένδειξη «0.0kg». Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για νέο ζύγισμα.




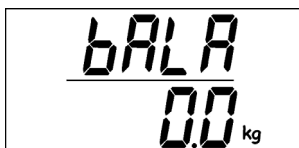
5. Εάν δεν ακολουθήσει νέο ζύγισμα, η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από 60 δευτερόλεπτα.

8 Διαπίστωση σωματικού λίπους και υδάτων

Για να διαπιστώσετε το σωματικό σας λίπος και τα ύδατα, πρέπει να έχετε απομνημονεύσει τα προσωπικά σας στοιχεία (βλ. εδάφιο 6).



1. Πάρτε τον τηλεχειρισμό από τη ζυγαριά. Πιέστε το πλήκτρο  για να ανάψετε τον τηλεχειρισμό. Στο ντισπλέυ εμφανίζεται επάνω από τη γραμμή ένδειξη «bALAnCE», κάτω από τη γραμμή η ένδειξη «----kg».



2. Πατήστε ελαφρά με το πόδι στη ζυγαριά. Ανάβει η κόκκινη ένδειξη LED. Στο ντισπλέυ εμφανίζεται επάνω από τη γραμμή ένδειξη «bALAnCE», κάτω από τη γραμμή η ένδειξη «----kg». Μετά από περίπου 2 δευτερόλεπτα ανάβει η πράσινη LED και στο ντισπλέυ εμφανίζεται η ένδειξη «0.0kg» κάτω από τη γραμμή. Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για λειτουργία.

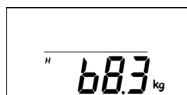
3. Πιέστε το πλήκτρο  για να επιλέξετε τη μονάδα kg ή lb.


Βρίσκονται στη διάθεσή σας οι ακόλουθες εναλλακτικές δυνατότητες μέτρησης:

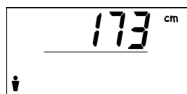
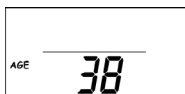
8 a) Διαπίστωση βάρους με ακόλουθη διαπίστωση σωματικού λίπους και υδάτων

1. Ανεβείτε στη ζυγαριά για να ζυγιστείτε.

Υπόδειξη: Πατήστε στις μεταλλικές επαφές και μη φοράτε παπούτσια ή κάλτσες. Τα πόδια σας να είναι καθαρά και στεγνά όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά. Πολύ στεγνά πόδια μπορούν όμως να επηρεάσουν τη μέτρηση. Στην περίπτωση αυτή, να υγράνετε λίγο τα πόδια σας με υγρό πανί και να επαναλάβετε τη μέτρηση.



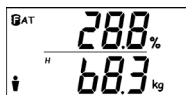
2. Μόλις διαπιστωθεί το βάρος, θα εμφανισθεί η ένδειξη «H» όπως περιγράφεται στο εδάφιο 7. Πιέστε τώρα το πλήκτρο «^» ή «v» για να επιλέξετε την θέση μνήμης που προγραμματίσατε (1-10) και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο .



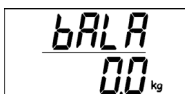
3. Στο ντισπλέυ εμφανίζονται πρώτα για έλεγχο οι προγραμματισμένες ρυθμίσεις «Φύλο και ηλικία» και έπειτα «Φύλο και ύψος» της επιλεγθείσας θέσης.



4. Πάνω από τη γραμμή εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του προσδιορισμού του σωματικού λίπους και των υδάτων η περιστρεφόμενη ένδειξη «CCCC».



Μόλις λήξει η διαδικασία αυτή, εμφανίζονται οι διαπιστωθείσες τιμές για το σωματικό λίπος και τα ύδατα εναλλάξ στο ντισπλέυ .

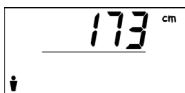


5. Όταν τώρα κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα εμφανισθεί στο ντισπλέυ και πάλι η ένδειξη «bALAnCE», και «0.0kg». Η ζυγαριά είναι έτοιμη για το επόμενο ζύγισμα. Εάν παραμείνετε στη ζυγαριά, η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από 60 δευτερόλεπτα.

GR

8 β) Σύγχρονη διαπίστωση βάρους, σωματικού λίπους και υδάτων

1. Πιέστε το πλήκτρο «^» ή «v» για να επιλέξετε την θέση μνήμης που προγραμματίσατε (1-10) και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο **i**.



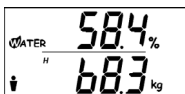
2. Στο ντισπλέυ εμφανίζονται πρώτα για έλεγχο οι προγραμματισμένες ρυθμίσεις «Φύλο και ηλικία» και έπειτα «Φύλο και ύψος» της επιλεχθείσας θέσης.

3. Ανεβείτε στη ζυγαριά για να ζυγιστείτε.

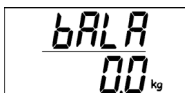
Υπόδειξη: Πατήστε στις μεταλλικές επαφές και μη φοράτε παπούτσια ή κάλτσες. Τα πόδια σας να είναι καθαρά και στεγνά όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά. Πολύ στεγνά πόδια μπορούν όμως να επηρεάσουν τη μέτρηση. Στην περίπτωση αυτή, να υγράνετε λίγο τα πόδια σας με υγρό πανί και να επαναλάβετε τη μέτρηση.



4. Στο ντισπλέυ διαπιστώνεται τώρα κάτω από τη γραμμή το βάρος σας και η ένδειξη «H» αναβοσβήνει όπως περιγράψαμε πιο πάνω. Μόλις σταματήσει να αναβοσβήνει, εμφανίζεται το διαπιστωθέν βάρος.



5. Σύγχρονα δείχνει η ένδειξη «CCCC» πάνω από τη γραμμή ότι διαπιστώνεται και το σωματικό λίπος και τα ύδατα. Μόλις λήξει η διαδικασία διαπίστωσης, εμφανίζονται τα αποτελέσματα στο ντισπλέυ.



6. Όταν τώρα κατεβείτε από τη ζυγαριά, θα εμφανισθεί στο ντισπλέυ και πάλι η ένδειξη «bALAnCE», και «0.0kg». Η ζυγαριά είναι έτοιμη για το επόμενο ζύγισμα. Εάν παραμείνετε στη ζυγαριά, η ζυγαριά σβήνει αυτόματα μετά από 60 δευτερόλεπτα.

9 Ενδείξεις στο ντισπλέυ

0-Ld

Το βάρος στη ζυγαριά είναι πάνω από 160 kg/352lb.



Οι μπαταρίες του τηλεχειρισμού είναι σχεδόν άδειες και πρέπει να αντικατασταθούν.



Οι μπαταρίες της ζυγαριάς είναι σχεδόν άδειες και πρέπει να αντικατασταθούν.

«Err»

Η ζυγαριά δεν μπορεί να μετρήσει το σωματικό λίπος και τα ύδατα. Εάν εμφανισθεί αυτή η ένδειξη για ελάττωμα ακολουθήστε την εξής διαδικασία:

- ελέγξτε τις απομνημονευμένες πληκτρολογήσεις, εάν είναι πλήρεις και σωστές.
- πατήστε στις μεταλλικές επαφές. Μη φοράτε παπούτσια ή κάλτσες. Τα πόδια σας να είναι καθαρά και στεγνά όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά. Πολύ στεγνά πόδια μπορούν όμως να επηρεάσουν τη μέτρηση. Στην περίπτωση αυτή, να υγράνετε λίγο τα πόδια σας με υγρό πανί και να επαναλάβετε τη μέτρηση.
- σταθείτε στη ζυγαριά όσο πιο ήσυχα γίνεται και μη διακόπτετε το ζύγισμα.

«----»

Ο τηλεχειρισμός δεν είναι σωστά συνδεδεμένος με τη ζυγαριά, ή η ζυγαριά είναι σβησμένη. Φέρτε τον τηλεχειρισμό στη σωστή απόσταση από τη ζυγαριά και ανάψτε τη ζυγαριά.

10 Υποδείξεις για την περιποίηση

- Να καθαρίζετε τη ζυγαριά μόνο με ένα ουδέτερο απορρυπαντικό ή με ένα υγρό πανί.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες. Να φυλάγετε τη ζυγαριά σε στεγνό και καθαρό χώρο.
- Μη προσπαθήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να επισκευάσετε τη ζυγαριά.
- Να μεταχειρίζεστε τη ζυγαριά προσεκτικά. Μη την αφήνετε να πέσει και μη πηδάτε επάνω της.

GR

