

BALANCE

- ④ Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasser-Analysewaage
Bedienungsanleitung
- ① Bilancia per l'analisi dei grassi corporei, delle masse muscolari e dell'acqua corporea
Istruzioni per l'uso
- ② Balance d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle
Notice d'utilisation
- ③ Weegschaal voor lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtmeting
Gebruiksaanwijzing



KH 5509



KH 5510









Index

| | |
|---|-----------|
| 1. Sicherheitshinweise | 4 |
| 2. Verwendung | 5 |
| 3. Technische Daten | 5 |
| 4. Lieferumfang | 6 |
| 5. Komponenten und Bedienelemente | 6 |
| 5.1. Display-Fernbedienung | 6 |
| 5.2. Waage..... | 6 |
| 6. Die Waage betriebsbereit machen | 7 |
| 6.1. Auspacken der Komponenten | 7 |
| 6.2. Batterien in die Waage einlegen | 7 |
| 6.3. Batterien in die Display- Fernbedienung einlegen | 7 |
| 7. Einen geeigneten Aufstellort wählen | 7 |
| 8. Vor dem ersten Benutzen | 8 |
| 9. Die Waage benutzen | 10 |
| 9.1. Körpergewicht einzeln messen..... | 10 |
| 9.2. Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen | 11 |
| 9.2.1. Wichtige Hinweise zum Messen | 11 |
| 9.3. Vergleichsanzeige aktuelle/vorherige Messergebnisse | 13 |
| 9.4. Vorherige Messergebnisse anzeigen..... | 14 |
| 9.5. Den Gäste-Modus benutzen | 14 |
| 10. Die Waage instand halten | 15 |
| 10.1. Batterien der Waage austauschen | 15 |
| 10.2. Batterien der Display-Fernbedienung austauschen | 15 |
| 11. Funktionsstörungen beheben/Fehlermeldungen | 16 |
| 11.1. Waage lässt sich nicht einschalten..... | 16 |
| 11.2. Display-Fernbedienung lässt sich nicht einschalten..... | 16 |
| 11.3. Es treten Display-Störungen auf | 16 |
| 11.4. Es werden Fehlermeldungen im Display angezeigt..... | 16 |
| 11.4.1. „0-Ld“ | 16 |
| 11.4.2. „Err“ | 17 |
| 11.4.3. „----“ | 17 |
| 11.5. Messergebnisse erscheinen unrealistisch | 17 |
| 11.6. Andere Funktionsstörungen..... | 18 |
| 12. Die Waage reinigen | 18 |
| 13. Aufbewahrung der Waage | 19 |
| 14. Die Waage entsorgen | 19 |

Hinweis:

Die Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasser-Analysewaage wird in dieser Bedienungsanleitung „Waage“ genannt.

1. Sicherheitshinweise

Gefahr!

Benutzen Sie die Waage keinesfalls, wenn Sie einen Herzschrittmacher, ein Beatmungsgerät, einen Elektro-Kardiografen oder ähnliche medizinische Geräte benutzen! Diese Geräte können durch das Benutzen der Waage eventuell in Ihrer Funktion gestört werden! In diesem Falle kann Lebensgefahr bestehen! Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Waage benutzen dürfen: Halten Sie vor Benutzen der Waage unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Wenn Sie das Körpergewicht bei Übergewicht verringern oder bei Untergewicht erhöhen wollen, sollten Sie immer einen Arzt konsultieren. Jede Behandlung und Diät bitte nur in Rücksprache mit einem Arzt. Empfehlungen für Diäten oder Fitnessprogrammen auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden. Versuchen Sie nicht, die Daten für sich selbst umzusetzen.

Sorgen Sie dafür, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in Waage und Display-Fernbedienung eindringen kann. Anderenfalls können Waage und Display-Fernbedienung irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

Warnung!

Stellen Sie Waage und Display-Fernbedienung nicht in unmittelbarer Nähe von Hitzequellen auf. Dazu zählen z.B. Öfen, Heizlüfter und ähnliche Geräte. Anderenfalls können Waage bzw. Display-Fernbedienung irreparabel beschädigt werden. Waage und Display-Fernbedienung dürfen nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40° C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 180 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

Die Waage und die Display-Fernbedienung enthalten keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Werden die Gehäuse von Waage und/oder Display-Fernbedienung geöffnet, so erlischt die Garantie! Wenden Sie sich im Falle einer Reparatur an einen unserer Servicepartner in Ihrer Nähe. Die Adressen unserer Servicepartner entnehmen Sie bitte der Garantiekarte. Diese liegt der Waage bei.

Vorsicht!

Insbesondere bei alten Batterien kann es zum Auslaufen von Batteriesäure kommen. Entnehmen Sie daher alle Batterien, wenn Sie Waage und Display-Fernbedienung längere Zeit nicht benutzen. So schützen Sie Waage und Display-Fernbedienung vor Schäden durch auslaufende Batteriesäure.

Hinweis:

Vermeiden Sie statische Auf- bzw. Entladung. Anderenfalls kann es zu fehlerhaften Display-Anzeigen bzw. plötzlichem Ausschalten der Waage kommen.

Für Schäden durch ...

- Öffnen der Gehäuse von Waage und/oder Display-Fernbedienung
- nicht von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführte Reparaturversuche
- nicht bestimmungsgemäße Verwendung von Waage und/oder Display-Fernbedienung


wird keine Haftung/Gewährleistung übernommen!

2. Verwendung

Die Körperfett-, Muskelmasse- und Wasseranalysewaagen Balance KH 5509/KH 5510 sind ausschließlich bestimmt ...

- zum Messen des Körpergewichts sowie von Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil von Menschen ab einem Alter von sieben Jahren und einer Körpergröße von mindestens 100 cm
- zum Messen des ungefähren täglichen Kalorienbedarfs
- zur nicht-kommerziellen Nutzung im privaten Haushalt.

Die Körperfett-, Muskelmasse und Wasseranalysewaagen Balance KH 5509/KH 5510 sind nicht bestimmt für die Benutzung durch Personen, die medizinische Geräte wie ...

- Herzschrittmacher 
- Beatmungsgeräte oder
- Elektro-Kardiografen

benutzen.

Die Körperfett-, Muskelmasse- und Wasseranalysewaagen Balance KH5509 /KH5510 sind nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.

Hinweis:

Für Schäden durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung von Waage und/oder Display-Fernbedienung wird keine Haftung/Gewährleistung übernommen!

3. Technische Daten

- Stromversorgung Waage: $4 \times 1,5 \text{ V AA}$
- Stromversorgung Display-Fernbedienung: $2 \times 1,5 \text{ V AAA}$
- Max. Tragkraft/Max. messbares Gewicht: $180 \text{ kg}/396 \text{ lb}$
- Min. messbares Gewicht: $3 \text{ kg}/6,6 \text{ lb}$
- Toleranzbereich $< 30 \text{ kg}$: max. 300 g
- Toleranzbereich $> 30 \text{ kg}$: $1 \% \pm 0,1 \text{ kg}$
- Meßverfahren: *Bioelektrische Impedanz-Analyse über vier Fuß-Sensoren*
- Intervall bei Gewichtsmessung: $0,1 \text{ kg}/0,2 \text{ lb}$
- Messung Fettanteil: $5\text{--}55 \%$
- Intervall bei Fettanteilmessung: $0,1 \%$
- Messung Wasseranteil: $30\text{--}70 \%$
- Intervall bei Wasseranteilmessung: $0,1 \%$
- Messung Muskelmasseanteil: $25\text{--}45 \%$
- Intervall Muskelmasseanteil: $0,1 \%$
- Anzeige Kalorienbedarf: *in kcal*
- Intervall Kalorienbedarfsanzeige: 100 kcal
- Eingabemöglichkeiten Körpergröße: $100\text{--}240 \text{ cm}/3'03''\text{--}7'10''$
- Eingabemöglichkeiten Alter: $7\text{--}99 \text{ Jahre}$
- 10 Speicherplätze für persönliche Daten
- Funktionen: *Reine Gewichtsmessung/Gewichts-, Körperfettanteil-, Muskelmasseanteil- und Körperwasseranteilmessung/Messung ungefährender täglicher Kalorienbedarf/Anzeige ungefährender Fitness-Level*
- Maßeinheiten einstellbar: *kg/lb, cm/Inch*

- Batteriestatusanzeige
- Überlastungsanzeige
- Fehleranzeige
- Automatische Abschaltung Waage: *nach 30 Sekunden*
- Automatische Abschaltung Display-Fernbedienung: *nach 30 Sekunden*
- Betriebstemperatur: *10°C–40°C*

4. Lieferumfang

- ✓ Körperfett-, Muskelmasse und Wasseranalysewaage
- ✓ Display-Fernbedienung
- ✓ 4 Batterien Typ AA/Mignon für Waage
- ✓ 2 Batterien Typ AAA/Micro für Display-Fernbedienung
- ✓ Doppelseitiges Klebeband, 2 Schrauben und Dübel zur Wandmontage der Display-Fernbedienung
- ✓ Wandhalterung für Display-Fernbedienung
- ✓ Info-Fibel
- ✓ Diese Bedienungsanleitung

5. Komponenten und Bedienelemente

5.1. Display-Fernbedienung

- 1 Taste **V** (Abwärts)
- 2 Taste **i**
- 3 Taste **⏻** (Ein/Aus)
- 4 Taste **^** (Aufwärts)
- 5 Batteriefach
- 6 Infrarot-Empfänger
- 7 Wandhalterung für Display-Fernbedienung

5.2. Waage

- 8 Anzeige Waage An/Aus
- 9 Sensoren
- 10 Batteriefach
- 11 Halterung für Display-Fernbedienung

6. Die Waage betriebsbereit machen

6.1. Auspacken der Komponenten

- 1 Nehmen Sie die Waage vorsichtig aus der Verpackung heraus. Achten Sie darauf, dass die Display-Fernbedienung nicht aus ihrer Halterung an der Waage herausfällt. Lassen Sie die Waage und die Display-Fernbedienung keinesfalls fallen! Andernfalls können sie irreparabel beschädigt werden.

6.2. Batterien in die Waage einlegen

- 2 Entfernen Sie die Schutzfolie von den vier mitgelieferten Batterien des Typs AA/Mignon.
- 3 Legen Sie die Waage vorsichtig auf ihre Oberseite. Benutzen Sie dabei ein Handtuch o.Ä. als Unterlage, damit die Waage nicht verkratzt wird. Die Unterseite der Waage mit dem Batteriefach muss nun zu Ihnen zeigen.
- 4 Nehmen Sie die Klappe des Batteriefachs ab. Legen Sie die vier Batterien in das Batteriefach ein. Beachten Sie dabei, die Batterien ihrer Polarität entsprechend in das Batteriefach einzulegen. Die richtige Polarität ist auch im Inneren des Batteriefachs abgebildet.
- 5 Setzen Sie die Klappe wieder auf das Batteriefach auf und drücken Sie sie zu. Lassen Sie die Waage zunächst auf ihrer Oberseite liegen.

6.3. Batterien in die Display-Fernbedienung einlegen

- 6 Drücken Sie die Display-Fernbedienung aus ihrer Halterung auf der Rückseite der Waage heraus. Sorgen Sie dafür, dass die Display-Fernbedienung dabei nicht herunterfallen kann.
- 7 Entfernen Sie die Schutzfolie von den zwei mitgelieferten Batterien des Typs AAA/Micro.
- 8 Legen Sie die Display-Fernbedienung auf ihre Vorderseite. Die Rückseite der Display-Fernbedienung mit dem Batteriefach muss nun zu Ihnen zeigen.
- 9 Nehmen Sie die Klappe des Batteriefachs ab. Legen Sie die beiden mitgelieferten Batterien des Typs AAA/Micro in das Batteriefach ein. Beachten Sie dabei, die Batterien ihrer Polarität entsprechend in das Batteriefach einzulegen. Die richtige Polarität ist auch im Inneren des Batteriefachs abgebildet.
- 10 Setzen Sie die Klappe wieder auf das Batteriefach auf und drücken Sie sie zu.
- 11 Drehen Sie die Waage wieder um, sodass ihre Oberseite zu Ihnen zeigt.

Die Waage und die Display-Fernbedienung sind jetzt betriebsbereit.

7. Einen geeigneten Aufstellort wählen

Stellen Sie die Waage ausschließlich auf einem geraden, ebenen, festen und rutschsicheren Untergrund auf.

Die Display-Fernbedienung kann mit oder ohne der Wandhalterung an einer Wand oberhalb der Waage montiert werden. Dies bietet sich an, wenn Sie die Waage ausschließlich an einem Ort benutzen möchten. Verwenden Sie für die Montage der Wandhalterung/Display-Fernbedienung entweder das doppelseitige Klebeband oder die beiden mitgelieferten Schrauben und Dübel. Beachten Sie, dass sich zwischen Waage und Infrarot-Empfänger der Display-Fernbedienung keine Hindernisse befinden dürfen. Anderenfalls kann es zu Funktionsstörungen an der Display-Fernbedienung kommen.

Wenn Sie die Wandhalterung mit den Schrauben und Dübel befestigen möchten, übertragen Sie den richtigen Abstand der Bohrlöcher mit Hilfe der Wandhalterung auf die Wand. Kleinere Bohrfehler können mit Hilfe des Langlochs ausgeglichen werden.

Gefahr!

Sorgen Sie dafür, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in Waage und Display-Fernbedienung eindringen kann. Anderenfalls können Waage und Display-Fernbedienung irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

Warnung!

Stellen Sie Waage und Display-Fernbedienung nicht in unmittelbarer Nähe von Hitzequellen auf. Dazu zählen z.B. Öfen, Heizlüfter und ähnliche Geräte. Anderenfalls können Waage bzw. Display-Fernbedienung irreparabel beschädigt werden.



Waage und Display-Fernbedienung dürfen nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40° C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen

kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

8. Vor dem ersten Benutzen

Bevor Sie die Waage zum ersten Mal benutzen, müssen Sie einige persönliche Daten eingeben. Zur Speicherung persönlicher Daten stehen zehn Speicherplätze zur Verfügung. Um Ihre persönlichen Daten zu speichern:

- 1 Nehmen Sie die Display-Fernbedienung in die Hand und drücken Sie einmal die Taste Ein/Aus. Im Display wird balance als Laufschrift angezeigt.
 - 2 Halten Sie die Taste *i* gedrückt, bis im Display 1–10 angezeigt wird. Sobald Sie die Taste *i* wieder loslassen, blinkt die Nummer eines der zehn Speicherplätze im Display.
 - 3 Durch Drücken der Taste Aufwärts oder Abwärts können Sie einen anderen der zehn Speicherplätze auswählen.
 - 4 Drücken Sie die Taste *i*, sobald der gewünschte Speicherplatz im Display angezeigt wird. Im Display blinkt nun entweder *lb* oder *kg*.
 - 5 Drücken Sie die Taste Aufwärts bzw. Abwärts, um zwischen ...
- Gewichtsanzeige in *kg* und Größenanzeige in *cm* nach metrischem System und
- Gewichtsanzeige in *lb* (Pounds) und Größenanzeige in *Feet* und *Inches* nach angloamerikanischem Maßsystem umzuschalten. Wird der gewünschte Anzeige-Modus – *lb* oder *kg* - angezeigt, drücken Sie die Taste *i*.

6 Im Display blinkt nun das Symbol für Frau  bzw. das Symbol für Mann . Durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts wechseln Sie zwischen den beiden Symbolen. Wählen Sie das Ihrem Geschlecht entsprechende Symbol, indem Sie die Taste i drücken.


7 Im Display wird nun Age angezeigt und eine Zahl zwischen 7 und 99 blinkt. Wählen Sie durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts die Ihrem Alter entsprechende Zahl. Am rechten unteren Display-Rand erscheint bei einer Alterseingabe ...


→ zwischen 7 und 17 Jahren das Kinder-Symbol 


→ zwischen 18 und 99 Jahren das Erwachsenen-Symbol 


Wird die Ihrem Alter entsprechende Zahl im Display angezeigt, drücken Sie die Taste i.

8 Im Display blinkt nun rechts eines der Symbole für die alltägliche körperliche Belastung. Dabei steht das Symbol ...

→  für Personen, die überwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben. Hierunter fallen z.B. Personen mit typischen Büroarbeitsplätzen oder Berufskraftfahrer.

→  für Personen, die überwiegend gehende/stehende Tätigkeiten ausüben. Hierunter fallen z.B. Berufsgruppen wie Verkäufer oder Servicepersonal in der Gastronomie.

→  für Personen, die überwiegend starken körperlichen Belastungen ausgesetzt sind. Hierunter fallen z.B. viele Handwerksberufe mit höherem physischem Einsatz.

→  für Personen, die überwiegend stärksten körperlichen Belastungen ausgesetzt sind. Neben Leistungssportlern fallen hierunter auch Berufsgruppen mit extremem physischem Einsatz wie z.B. Bergleute.

Drücken Sie jeweils kurz die Taste Aufwärts bzw. Abwärts, um zwischen den Symbolen zu wechseln. Wählen Sie das Symbol jener Kategorie, die Ihrer körperlichen Belastung im Alltag am ehesten entspricht. Drücken Sie die Taste i, sobald das zutreffende Symbol im Display angezeigt wird.

Hinweis:

Die meisten Menschen neigen dazu, ihre tatsächliche körperliche Belastung im Alltag zu überschätzen. Wenn Sie bei der Auswahl zwischen zwei Kategorien schwanken: Wählen Sie im Zweifelsfall eher die Kategorie mit der jeweils geringeren körperlichen Belastung.

9 Im Display blinkt nun die Anzeige der Körpergröße. Drücken Sie die Taste Aufwärts bzw. Abwärts, um einen Ihrer Körpergröße entsprechenden Wert einzustellen. Drücken Sie die Taste i, sobald der richtige Wert angezeigt wird.

10 Im Display blinkt die Nummer des Speicherplatzes, auf dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben. Nun können Sie ...

→ die persönlichen Daten weiterer Personen auf anderen Speicherplätzen eingeben. Wählen Sie dazu durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts einen anderen Speicherplatz aus. Wiederholen Sie dann die Schritte 4 bis 10.

Oder

→ die Eingabe persönlicher Daten beenden. Drücken Sie einmal kurz die Taste

Ein/Aus, um die Display-Fernbedienung auszuschalten.

9. Die Waage benutzen

9.1. Körpergewicht einzeln messen

Um nur Ihr aktuelles Körpergewicht zu messen:

- 1 Drücken Sie die Taste Ein/Aus, um die Display-Fernbedienung einzuschalten. Im Display werden die Laufschrift „balance“ und „----“ angezeigt.
- 2 Berühren Sie die Waagen-Oberseite einmal leicht mit dem Fuß. Die Anzeige An/Aus an der Waage leuchtet rot. Nach einigen Sekunden leuchtet die Anzeige An/Aus grün, im Display wird 0,0 kg angezeigt.

Um zwischen der Anzeige des Körpergewichts in kg und lb (Pounds/angloamerikanisches Maßsystem) umzuschalten: Drücken Sie kurz die Taste i.

- 3 Stellen Sie sich auf die Waage.

4 Gefahr!

Belasten Sie die Waage niemals einseitig. Betreten Sie die Waage stets mittig mit beiden Füßen. Stellen Sie sich erst danach auf den rechten und linken Sensor. Anderenfalls kann die Waage zur Seite kippen und irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht Sturzgefahr!

Achten Sie darauf, dass die Oberfläche der Waage trocken ist, wenn Sie sich daraufstellen. Anderenfalls besteht Rutschgefahr!

! Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 180 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

Hinweis:

Wiegen Sie sich möglichst unbedeutet. So werden die genauesten Messergebnisse erzielt. Stellen Sie sich ohne Schuhe und Socken auf die Waage. Anderenfalls können die Messergebnisse verfälscht werden.

- 4 Die Gewichtsmessung läuft nun, im Display wird das Körpergewicht angezeigt. Die Körpergewichtsanzeige kann während des laufenden Messvorgangs noch schwanken. Bleiben Sie daher möglichst ruhig stehen. Nach einigen Sekunden erscheint ein blinkendes H links von der Gewichtsanzeige im Display. Sobald das H nicht mehr blinkt, ist der Messvorgang abgeschlossen. Das nun angezeigte Gewicht ist Ihr aktuelles Körpergewicht.
- 5 Bleiben Sie auf der Waage stehen, schaltet sie sich nach ca. 30 Sekunden automatisch aus.

Gehen Sie von der Waage herunter, wird im Display nach einigen Sekunden wieder 0,0 kg angezeigt. Die Waage ist nun für eine weitere Körpergewichtsmessung bereit.

Erfolgt innerhalb von ca. 30 Sekunden keine neue Körpergewichtsmessung, schaltet sich die Waage automatisch aus. Die Display-Fernbedienung schaltet sich nach ca. 30 Sekunden ohne Drücken einer Taste automatisch aus.

9.2. Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen

9.2.1. Wichtige Hinweise zum Messen

Wiegen Sie sich möglichst unbedeutet. So werden die genauesten Messergebnisse erzielt. Stellen Sie sich in jedem Falle ohne Schuhe und Socken auf die Waage. Anderenfalls ist eine Messung von Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Kalorienbedarf nicht möglich. Außerdem wird dann das angezeigte Körpergewicht höher als Ihr tatsächliches Körpergewicht sein.

Körpergewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil sind innerhalb eines Tages nicht unerheblichen Schwankungen unterworfen. Durch diese natürlichen Schwankungen können zu unterschiedlichen Tageszeiten gemessene Werte teilweise erheblich voneinander abweichen. Achten Sie daher darauf, die Messungen möglichst immer ...

→ unter gleichen Bedingungen und

→ zur gleichen Tageszeit

durchzuführen. Anderenfalls sind die Messergebnisse nicht miteinander vergleichbar. Unterschiedliche Messwerte sind dann eventuell nicht auf tatsächliche Veränderungen, sondern auf unterschiedliche Messbedingungen zurückzuführen.

Die genauesten und realistischsten Messwerte erhalten Sie bei Messungen in den frühen Abendstunden. Außerdem sollten Sie Messungen stets vor der Einnahme von Mahlzeiten durchführen.

Starke Abweichungen der Messwerte von den tatsächlichen Werten können bei folgenden Personengruppen auftreten:

→ Kinder unter sieben Jahren und mit einer Körpergröße von unter 100 cm

→ Frauen in den Wechseljahren

→ Hochleistungs-/Profi-Sportler

→ Grippe-/Fieberkranke

→ Personen mit geschwollenen Beinen

→ Osteoporose-Patienten

→ Schwangere

→ Dialyse-Patienten

Bei diesen Personengruppen ist aufgrund anzunehmender fehlerhafter Messergebnisse die Messung von Körperfett-/Muskelmasse-/Körperwasseranteil/Kalorienbedarf nicht sinnvoll. Es bestehen jedoch durch das Benutzen der Waage keinerlei Gesundheitsgefahren für die genannten Personengruppen.

Um sowohl ...

→ das Körpergewicht,

→ den Anteil an Körperfett,

→ den Anteil an Muskelmasse und

→ den Anteil an Körperwasser als auch

→ Ihren persönlichen Tages-Kalorienbedarf

zu messen:

- 1 Drücken Sie die Taste Ein/Aus, um die Display-Fernbedienung einzuschalten. Im Display werden die Laufschrift „balance“ und „----“ angezeigt.
- 2 Berühren Sie die Waagen-Oberseite einmal leicht mit dem Fuß. Die Anzeige An/Aus an der Waage leuchtet rot. Nach einigen Sekunden leuchtet die Anzeige An/Aus grün, im Display wird 0,0 kg angezeigt.

- 3 Drücken Sie einmal die Taste Aufwärts. Im Display wird 1–10 angezeigt. Nach einigen Sekunden blinkt die Nummer eines der Speicherplätze für persönliche Daten.
- 4 Durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts wählen Sie den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten. Drücken Sie die Taste i, sobald die Nummer des Speicherplatzes Ihrer persönlichen Daten angezeigt wird.
- 5 Stellen Sie sich auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf den Sensoren der Waage stehen. Sämtliche Messvorgänge laufen nun.

Gefahr!

Belasten Sie die Waage niemals einseitig. Betreten Sie die Waage stets mittig mit beiden Füßen. Stellen Sie sich erst danach auf den rechten und linken Sensor. Anderenfalls kann die Waage zur Seite kippen und irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht Sturzgefahr!

Achten Sie darauf, dass die Oberfläche der Waage trocken ist, wenn Sie sich daraufstellen. Anderenfalls besteht Rutschgefahr!





Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 180 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

Im unteren Teil des Displays wird das Körpergewicht angezeigt. Die Körpergewichtsanzeige kann während des laufenden Messvorgangs noch schwanken. Bleiben Sie daher möglichst ruhig stehen. Nach einigen Sekunden erscheint ein blinkendes H links von der Gewichtsanzeige im Display. Sobald das H nicht mehr blinkt, ist der Messvorgang abgeschlossen. Das nun angezeigte Gewicht ist Ihr aktuelles Körpergewicht.

Bleiben Sie weiterhin ruhig auf der Waage stehen.

Währenddessen werden im oberen Teil des Displays vier rotierende Nullen angezeigt. Dies zeigt den laufenden Messvorgang von Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf an. Sobald der Messvorgang abgeschlossen ist, werden im oberen Teil des Displays nacheinander angezeigt:

-  **FAT** und der prozentuale Anteil des Körperfetts an Ihrem Körpergewicht
-  **WATER** und der prozentuale Anteil des Körperwassers an Ihrem Körpergewicht
-  **MUSCLE** und der prozentuale Anteil der Muskelmasse an Ihrem Körpergewicht
-  **CAL** und Ihr täglicher Kalorienbedarf in Kilokalorien (kcal)

Ihr Körpergewicht wird dabei weiterhin im unteren Teil des Displays angezeigt. Die Anzeige der vier Werte wird bis zum automatischen Ausschalten der Waage wiederholt.

Links unten im Display wird Ihr allgemeiner Gesundheitszustand als grafisches Symbol angezeigt. Der Fitnesszustand wird aus Ihren gespeicherten persönlichen Daten sowie den Messergebnissen ermittelt. Folgende Anzeigen sind möglich:





-  zu niedriger Körperfettgehalt
-  Gesunder Körperfettgehalt
-  zu hoher Körperfettgehalt
-  fettleibig



Abb. 5a: Anzeige Körperfettanteil und Körpergewicht



Abb. 5b: Anzeige Körperwasseranteil und Körpergewicht

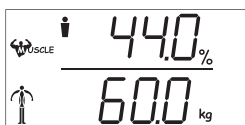


Abb. 5c: Anzeige Muskelmasseanteil und Körpergewicht



Abb. 5d: Anzeige täglicher Kalorienbedarf und Körpergewicht

Die prozentualen Anzeigen von Körperfett-, Körperwasser- und Muskelmasseanteil müssen einzeln betrachtet werden. Die Summe der Messergebnisse kann 100 % überschreiten, da Muskel- und Fettgewebe ebenfalls Wasseranteile enthalten.

Hinweis:

Möchten Sie die Entwicklung Ihrer Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteile über einen längeren Zeitraum verfolgen: Notieren Sie sich bei jeder Messung die angezeigten Messergebnisse in einer Tabelle.

Zur Einschätzung Ihrer Messergebnisse empfehlen wir den Vergleich mit den Tabellen in der mitgelieferten Info-Fibel. Diese zeigen

nach Alter und Geschlecht geordnete Durchschnittswerte für die Messbereiche Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil.

- 6 Bleiben Sie auf der Waage stehen, schaltet sie sich nach 30 Sekunden automatisch aus. Gehen Sie von der Waage herunter, wird im Display nach einigen Sekunden wieder 0,0 kg angezeigt. Die Waage ist nun für eine weitere Körpergewichtsmessung bereit.

9.3. Vergleichsanzeige aktuelle/ vorherige Messergebnisse

Sie können alle aktuell angezeigten Messergebnisse mit den davor zuletzt gemessenen Ergebnissen vergleichen.

Hinweis:

Die Vergleichsanzeige funktioniert nicht im Gäste-Modus, da bei diesem keine Messergebnisse gespeichert werden.

Um Ihre aktuellen mit vorherigen Messergebnissen zu vergleichen:

- 1 Bleiben Sie auf der Waage stehen, während im Display die aktuellen Messergebnisse angezeigt werden.
- 2 Drücken Sie einmal die Taste *i*. Zusätzlich zum aktuellen Messergebnis wird das frühere Messergebnis zum Vergleich blinkend eingeblendet.

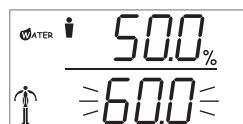


Abb. 2: Aktuelles und vorheriges Messergebnis Körperwasseranteil im Vergleich

- 3** Um die aktuellen und vorherigen Messwerte weiterer Messbereiche im Vergleich zueinander anzuzeigen: Drücken Sie kurz die Taste Aufwärts bzw. Abwärts. Mit jedem Drücken der Taste wird einer der Messbereiche Körpergewicht, Körperfettanteil, Muskelmasseanteil, Körperwasseranteil, Kalorienbedarf angezeigt. Für jeden Messbereich wird wiederum das aktuelle Messergebnis angezeigt, während das vorherige Messergebnis blinkt.

9.4. Vorherige Messergebnisse anzeigen

Um Ihre zuletzt gemessenen Ergebnisse zu ...

- Körpergewicht
- Körperfettanteil
- Muskelmasseanteil
- Körperwasseranteil

anzuzeigen:

- 1** Drücken Sie die Taste Ein/Aus, um die Display-Fernbedienung einzuschalten. Im Display werden die Laufschrift „balance“ und „----“ angezeigt.
- 2** Drücken Sie einmal die Taste Abwärts. Im Display wird 1–10 angezeigt. Nach einigen Sekunden blinkt die Nummer eines der Speicherplätze für persönliche Daten.
- 3** Durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts wählen Sie den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten. Drücken Sie die Taste i, sobald die Nummer des Speicherplatzes Ihrer persönlichen Daten angezeigt wird.
- 4** Im Display werden zunächst Ihre persönlichen Daten angezeigt. Nach einigen Sekunden werden ...

- im unteren Teil des Displays das Körpergewicht und
- im oberen Teil des Displays der prozentuale Anteil des Körperfetts an Ihrem Körpergewicht
angezeigt.
- 5** Durch Drücken der Tasten Aufwärts bzw. Abwärts wechseln Sie zur Anzeige der Messergebnisse ...

- des prozentualen Anteils des Körperwassers an Ihrem Körpergewicht
- des prozentualen Anteils der Muskelmasse an Ihrem Körpergewicht
- Ihres täglichen Kalorienbedarfs in Kilokalorien (kcal).

Ihr Körpergewicht wird dabei weiterhin im unteren Teil des Displays angezeigt.

Links unten im Display wird Ihr allgemeiner Gesundheitszustand als grafisches Symbol angezeigt.

Hinweis:

Details zu den einzelnen Anzeigen im Display sind im Kapitel 9.2. „Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen“ beschrieben.

9.5. Den Gäste-Modus benutzen

Falls ...

- alle zehn Speicherplätze für persönliche Daten bereits belegt sind
- oder Sie Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen möchten, ohne dass persönliche Daten gespeichert werden,

können Sie den Gäste-Modus benutzen. Dazu:

- 1 Drücken Sie die Taste Ein/Aus, um die Display-Fernbedienung einzuschalten. Im Display werden die Laufschrift „balance“ und „----“ angezeigt.
- 2 Drücken Sie einmal die Taste Aufwärts. Im Display wird 1–10 angezeigt. Nach einigen Sekunden blinkt die Nummer eines der Speicherplätze für persönliche Daten.
- 3 Drücken Sie die Taste Aufwärts bzw. Abwärts so oft, bis im Display Gues angezeigt wird. Drücken Sie anschließend die Taste i. Im Display blinkt nun entweder lb oder kg.
- 4 Führen Sie die Schritte 5 bis 9 aus Kapitel 8. „Vor dem ersten Benutzen“ aus.
- 5 Berühren Sie die Waagen-Oberseite einmal leicht mit dem Fuß. Die Anzeige An/Aus an der Waage leuchtet rot. Nach einigen Sekunden leuchtet die Anzeige An/Aus grün, im Display wird 0,0 kg angezeigt.
- 6 Stellen Sie sich auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf den Sensoren der Waage stehen. Sämtliche Messvorgänge laufen nun.

Eine Erläuterung der Messvorgänge finden Sie in Kapitel 9.2. „Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen“.

Gefahr!

Belasten Sie die Waage niemals einseitig. Betreten Sie die Waage stets mittig mit beiden Füßen. Stellen Sie sich erst danach auf den rechten und linken Sensor. Anderenfalls kann die Waage zur Seite kippen und irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht Sturzgefahr!

Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 180 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

- 7 Bleiben Sie auf der Waage stehen, schaltet sie sich nach 30 Sekunden automatisch aus. Gehen Sie von der Waage herunter, wird im Display nach einigen Sekunden wieder 0,0 kg angezeigt. Die Waage ist nun für eine weitere Körpergewichtsmessung bereit.

Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine neue Messung, schaltet sich die Waage automatisch aus. Die Display-Fernbedienung schaltet sich nach 30 Sekunden ohne Drücken einer Taste automatisch aus.

10. Die Waage instand halten

10.1. Batterien der Waage auswechseln

Im Display wird angezeigt: 

Die Batterien der Waage sind fast leer. Wechseln Sie dann stets alle vier Batterien gegen neue des Typs AA/Mignon aus.

Das Einlegen der Batterien wird in Kapitel 6.2. „Batterien in die Waage einlegen“ beschrieben.

10.2. Batterien der Display-Fernbedienung auswechseln

Im Display wird angezeigt: 

Die Batterien der Display-Fernbedienung sind fast leer. Wechseln Sie dann stets beide Batterien gegen neue des Typs AAA/Micro aus.

Das Einlegen der Batterien wird in Kapitel 6.3. „Batterien in die Display-Fernbedienung einlegen“ beschrieben.

11. Funktionsstörungen beheben/Fehlermeldungen

11.1. Waage lässt sich nicht einschalten

Lässt sich die Waage nicht durch leichten Druck auf die Waagen-Oberseite einschalten:

- A** Prüfen Sie, ob die Batterien eventuell nicht richtig in das Batteriefach auf der Unterseite der Waage eingelegt sind. Beachten Sie, dass die Batterien ihrer Polarität entsprechend in das Batteriefach eingelegt sein müssen. Die richtige Polarität ist auch im Inneren des Batteriefachs abgebildet.
- B** Prüfen Sie, ob die Batterien der Waage leer sind. Bevor die Batterien vollständig leer sind, wird im Display ein Warnsymbol angezeigt. Dies wird auch im Kapitel 10. „Die Waage instand halten“ erklärt. Tauschen Sie die Batterien gegen vier neue des Typs AA/Mignon aus.

11.2. Display-Fernbedienung lässt sich nicht einschalten

Lässt sich die Display-Fernbedienung nicht durch Drücken der Taste Ein/Aus einschalten:

- A** Prüfen Sie, ob die Batterien eventuell nicht richtig in das Batteriefach auf der Rückseite der Display-Fernbedienung eingelegt sind. Beachten Sie, dass die Batterien entsprechend ihrer Polarität in das Batteriefach eingelegt sein müssen. Die richtige Polarität ist auch im Inneren des Batteriefachs abgebildet.

- B** Prüfen Sie, ob die Batterien der Display-Fernbedienung leer sind. Bevor die Batterien vollständig leer sind, wird im Display ein Warnsymbol angezeigt. Dies wird auch im Kapitel 10. „Die Waage instand halten“ erklärt. Tauschen Sie die Batterien gegen zwei neue des Typs AAA/Micro aus.

11.3. Es treten Display-Störungen auf

Die Waage enthält empfindliche elektronische Bauteile. Daher ist es möglich, dass sie durch Funkübertragungsgeräte in unmittelbarer Nähe gestört wird. Dies können z.B. Mobiltelefone, Funksprechgeräte, CB-Funkgeräte, Funkfernsteuerungen/andere Fernbedienungen und Mikrowellengeräte sein. Treten Fehlanzeigen im Display auf, entfernen Sie solche Geräte aus der Umgebung der Waage. Häufig genügt es auch, die betreffenden Geräte auszuschalten, sobald die Waage benutzt werden soll.

Hinweis:

Vermeiden Sie statische Auf- bzw. Entladung. Anderenfalls kann es zu fehlerhaften Display-Anzeigen bzw. plötzlichem Ausschalten der Waage kommen.

11.4. Es werden Fehlermeldungen im Display angezeigt

11.4.1. „0-Ld“

Wird diese Fehlermeldung angezeigt, übersteigt das Gewicht auf der Waage 180 kg. Die Waage ist nicht für eine Gewichtsbelastung von über 180 kg ausgelegt.

Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 180 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

11.4.2. „Err“

Wird diese Fehlermeldung angezeigt, kann die Waage die Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteile nicht messen.

- A** Die Messung funktioniert nicht, wenn Sie Schuhe bzw. Socken tragen. Ziehen Sie Schuhe und Socken unbedingt aus, bevor Sie sich auf die Waage stellen.
- B** Stellen Sie sicher, dass Sie mit beiden Füßen auf den Sensoren auf der Waagen-Oberseite stehen.

Falls die Messung weiterhin nicht möglich sein sollte:

- C** Gehen Sie von der Waage herunter und warten Sie, bis sie sich automatisch abschaltet. Schalten Sie die Waage anschließend wieder ein und beginnen sie die Messung noch einmal.

Falls die Messung weiterhin nicht möglich sein sollte:

- D** Grundsätzlich sollten Sie sich nur mit sauberen und trockenen Füßen messen. In seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass Ihre Füße zu trocken für eine Messung sind. Um diese Möglichkeit als Ursache für die Fehlermeldung auszuschließen: Befeuchten Sie Ihre Füße mit Hilfe eines leicht feuchten Tuches. Beginnen Sie die Messung anschließend noch einmal.

11.4.3. „----“

Wird diese Fehlermeldung angezeigt, kann die Display-Fernbedienung keine Verbindung zur Waage herstellen. Ursachen hierfür können sein:

- A** Die Waage ist ausgeschaltet. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie die Waagen-Oberseite mit dem Fuß berühren.

- B** Die Display-Fernbedienung ist zu weit von der Waage entfernt. Begeben Sie sich in diesem Fall mit der Display-Fernbedienung näher an die Waage heran.
- C** Es befindet sich ein Hindernis zwischen dem Infrarot-Empfänger an der Display-Fernbedienung und der Waage. Entfernen Sie in diesem Fall das Hindernis.
- D** Die Display-Fernbedienung wird in einem Winkel gehalten, der keine Verbindung zwischen Infrarot-Empfänger und Waage zulässt. Halten Sie in diesem Fall die Display-Fernbedienung mit dem Infrarot-Empfänger in Richtung der Waage.

11.5. Messergebnisse erscheinen unrealistisch

Falls Sie Zweifel an der Richtigkeit der angezeigten Messergebnisse haben:

- A** Prüfen Sie, ob Sie die Messungen korrekt durchführen:
 - Führen Sie die Messungen unbedeutet und insbesondere ohne Schuhe und Socken durch?
 - Stehen Sie bei der Messung mit beiden Füßen auf den Sensoren der Waage?
 - Sind Ihre Füße trocken und sauber?
 - Bleiben Sie bis zur Anzeige der Messergebnisse ruhig auf der Waage stehen?

Falls Sie die Messung korrekt durchgeführt haben:

- B** Überprüfen Sie, ob die gespeicherten persönlichen Daten korrekt sind. Hat sich bei der Eingabe ein Fehler ergeben, so können die Messergebnisse verfälscht werden.

Dazu:

- 1 Schalten Sie die Display-Fernbedienung durch Drücken der Taste Ein/aus ein.
- 2 Drücken Sie anschließend einmal kurz die Taste Aufwärts bzw. Abwärts. Im Display wird 1–10 angezeigt. Daraufhin blinkt die Nummer eines der Speicherplätze für persönliche Daten.
- 3 Durch Drücken der Taste Aufwärts bzw. Abwärts wählen Sie den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten. Drücken Sie die Taste i, sobald die Nummer des Speicherplatzes Ihrer persönlichen Daten angezeigt wird.
- 4 Prüfen Sie, ob die angezeigten Daten mit Ihren persönlichen Daten übereinstimmen. Enthalten die angezeigten Daten Fehler, so müssen Sie Ihre persönlichen Daten erneut speichern. Das Speichern der persönlichen Daten wird in Kapitel 8. „Vor dem ersten Benutzen“ erklärt.

Falls die eingegebenen persönlichen Daten keine Fehler enthalten:

- C** Nehmen Sie zunächst über einen Zeitraum von einer Woche täglich weitere Messungen vor. Zeigen auch diese ähnliche Messergebnisse: Vergleichen Sie Ihre Messergebnisse mit den Durchschnittswerten aus den Tabellen in der mitgelieferten Info-Fibel. Prüfen Sie anhand dieser Durchschnittswerte, ob sich übermäßig große Unterschiede zu Ihren Messergebnissen ergeben. Ist dies der Fall, so konsultieren Sie einen Arzt, um die Messergebnisse überprüfen zu lassen.

11.6. Andere Funktionsstörungen

Wenden Sie sich bitte an einen unserer Servicepartner in Ihrer Nähe, falls ...

- sich die in den Kapiteln 11.1. bis 11.5. genannten Funktionsstörungen nicht wie beschrieben beheben lassen oder
- beim Benutzen von Waage und/oder Display-Fernbedienung andere Funktionsstörungen auftreten.

Die Adressen unserer Servicepartner entnehmen Sie bitte der Garantiekarte. Diese liegt der Waage bei.

12. Die Waage reinigen

Reinigen Sie die Waage ausschließlich mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch.

Falls verschiedene Personen die Waage benutzen, sollte die Waagen-Oberseite nach jedem Benutzen gereinigt werden. Dabei sollte ein Desinfektionsmittel mit Antifungizidwirkung verwendet werden, um der Gefahr von Fußpilzübertragung vorzubeugen.

Reinigen Sie die Display-Fernbedienung ausschließlich mit einem leicht feuchten Tuch.

Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in Waage und Display-Fernbedienung eindringen kann.

⚡ Gefahr!

Dringt Wasser/Feuchtigkeit in die Waage bzw. die Display-Fernbedienung ein, können sie irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

13. Aufbewahrung der Waage

Falls Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen:

- 1 Nehmen Sie sämtliche Batterien aus den Batteriefächern von Waage und Display-Fernbedienung heraus.

Vorsicht!

Inbesondere bei alten Batterien kann es zum Auslaufen von Batteriesäure kommen. Entnehmen Sie daher alle Batterien, wenn Sie Waage und Display-Fernbedienung längere Zeit nicht benutzen. So schützen Sie Waage und Display-Fernbedienung vor Schäden durch auslaufende Batteriesäure.

- 2 Stecken Sie die Display-Fernbedienung in die Halterung an der Waage.
- 3 Bewahren Sie die Waage an einem sauberen, trockenen Ort auf. Achten Sie darauf, dass die Waage dort nicht herunterfallen kann. Stellen Sie keine schweren oder spitzen Gegenstände auf die Waage. Wir empfehlen, zur Lagerung der Waage die Originalverpackung zu benutzen.

Warnung!

Waage und Display-Fernbedienung dürfen nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40°C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

14. Die Waage entsorgen



Entsorgen Sie Waage und Display-Fernbedienung nicht im Hausmüll. Wenden Sie sich an die für Müllentsorgung/Abfallwirtschaft zuständigen Stellen in Ihrer Stadt oder Gemeinde. Erfragen Sie dort, welche Möglichkeiten zur Entsorgung elektronischer Geräte bestehen bzw. vorgeschrieben sind.



Hinweis:

Entfernen Sie unbedingt die Batterien, bevor Sie die Waage und/oder die Display-Fernbedienung entsorgen. Entsorgen Sie die Batterien nicht im Hausmüll! Geben Sie verbrauchte Batterien bei einer Sammel- oder Entsorgungsstelle ab. Verbrauchte Batterien können auch in dem Geschäft zurückgegeben werden, in dem sie gekauft wurden.



Indice

| | |
|--|----|
| 1. Indicazioni di sicurezza | 22 |
| 2. Utilizzo | 23 |
| 3. Dati tecnici | 23 |
| 4. Prodotti consegnati | 24 |
| 5. Componenti ed elementi di comando | 24 |
| 5.1. Display-Telecomando | 24 |
| 5.2. Bilancia | 24 |
| 6. Preparare la bilancia per il funzionamento | 25 |
| 6.1. Scartare le componenti | 25 |
| 6.2. Inserire le batterie nella bilancia..... | 25 |
| 6.3. Inserire le batterie nel Display-Telecomando | 25 |
| 7. Scegliere un luogo adatto per la collocazione | 25 |
| 8. Prima del primo utilizzo | 26 |
| 9. Utilizzo della bilancia | 27 |
| 9.1. Semplice misurazione del peso corporeo..... | 27 |
| 9.2. Misurare il peso corporeo, le percentuali di grassi, massa muscolare ed acqua corporea ed il fabbisogno di calorie..... | 28 |
| 9.2.1. Informazioni importanti per la misurazione | 28 |
| 9.3. Indicazione comparativa dei risultati di misurazione attuali con quelli precedenti | 31 |
| 9.4. Indicazione dei risultati di misurazione precedenti | 32 |
| 9.5. Utilizzo del Modo Ospite | 32 |
| 10. Manutenzione della bilancia | 33 |
| 10.1. Sostituzione delle batterie della bilancia | 33 |
| 10.2. Sostituzione delle batterie del Display-Telecomando..... | 33 |
| 11. Soluzione dei guasti/avvisi di errore | 34 |
| 11.1. Non si riesce ad accendere la bilancia | 34 |
| 11.2. Il Display-Telecomando non si accende..... | 34 |
| 11.3. Ci sono dei disturbi sul Display..... | 34 |
| 11.4. Vengono visualizzati dei messaggi di errore sul Display..... | 34 |
| 11.4.1. “0-Ld” | 34 |
| 11.4.2. “Err” | 35 |
| 11.4.3. “----” | 35 |
| 11.5. I risultati della misurazione appaiono irrealistici | 35 |
| 11.6. Altri problemi di funzionamento..... | 36 |
| 12. Pulizia della bilancia | 36 |
| 13. Custodia della bilancia | 36 |
| 14. Smaltimento della bilancia | 37 |

Nota:

In queste Istruzioni per l'uso con "Bilancia" si intenderà la Bilancia per l'analisi dei grassi corporei, delle masse muscolari e dell'acqua corporea.

1. Indicazioni di sicurezza

Pericolo!

Non utilizzare in nessun caso la bilancia se si utilizzano un pacemaker, un apparecchio di respirazione, un elettrocardiografo o apparecchi medici simili! Tali apparecchi potrebbero essere influenzati nel loro funzionamento dall'uso della bilancia! In tali casi sussiste il pericolo di morte! Se non si è sicuri se si può utilizzare la bilancia: Prima dell'uso della bilancia consultarsi assolutamente con il proprio medico!

Consultare sempre un medico, qualora si desidera ridurre il peso corporeo in caso di sovrappeso o aumentarlo in caso di sottopeso. Qualsiasi trattamento e dieta dev'essere eseguito solo in accordo col medico curante. I consigli per diete o programmi di fitness sulla base dei valori ottenuti devono essere comunicati da un medico o altro personale qualificato. Non cercare di convertire i dati autonomamente.

Assicurarsi che nella bilancia e nel Display-Telecomando non entri dell'umidità. Altrimenti la bilancia ed il telecomando potrebbero venire danneggiati irreparabilmente. Sussiste inoltre il pericolo di scosse elettriche!

Avviso di pericolo!

Non disporre la bilancia ed il Display-Telecomando nelle immediate vicinanze di fonti di calore. Per fonti di calore si intendono ad esempio forni, termoventilatori ed apparecchi simili. Altrimenti la bilancia ed il telecomando

do potrebbero venire danneggiati irreparabilmente. La bilancia ed il Display-Telecomando possono essere utilizzati solo a temperature tra i 10° ed i 40° C. Anche quando non si usa la bilancia le temperature non devono uscire dall'intervallo indicato. In caso di temperature maggiori o minori si può giungere ad errori di funzionamento o a danni permanenti.

Non caricare la bilancia con un peso maggiore di 180 kg! In caso contrario la bilancia potrebbe essere danneggiata irreparabilmente!

La bilancia ed il Display-Telecomando non contengono componenti che possono essere manutentionati dall'utente. Se il corpo della bilancia e/o del Display-Telecomando vengono aperti la garanzia decade! Nel caso fosse necessaria una riparazione rivolgetevi ad un partner di assistenza nelle vostre vicinanze. Gli indirizzi dei nostri partner di assistenza sono riportati nel certificato di garanzia. Questo è consegnato assieme alla bilancia.

Attenzione!

In particolare nel caso di batterie vecchie si possono avere delle fuoriuscite di acidi delle batterie. Estrarre quindi tutte le batterie quando la bilancia o il Display-Telecomando non verranno utilizzati per un periodo di tempo più lungo. Così facendo si protegge la bilancia ed il Display-Telecomando dai danni che deriverebbero dall'uscita degli acidi delle batterie.

Nota:

Evitare cariche o scariche statiche. In caso contrario si potrebbero avere indicazioni errate del Display o uno spegnimento improvviso della bilancia.

Per danni derivanti da ...

→ apertura del corpo della bilancia e/o del Display-Telecomando

→ tentativi di riparazione non eseguiti da persone specializzate e qualificate

→ uso della bilancia e/o del Display-Telecomando non conforme a quello previsto

non viene assunta alcuna responsabilità/garanzia!

2. Utilizzo


La bilancia per l'analisi del grasso corporeo, delle masse muscolari e dell'acqua corporea Balance KH 5509/KH 5510 è destinata esclusivamente ...

→ alla misurazione del peso corporeo e delle percentuali di grasso corporeo, di masse muscolari e di acqua corporea delle persone di età superiore ai sette anni che siano alte almeno 100 cm

→ alla misurazione approssimativa del fabbisogno giornaliero di calorie

→ ad un uso non commerciale in un ambito domiciliare privato.

Le bilance per l'analisi dei grassi corporei, delle masse muscolari e dell'acqua corporea Balance KH 5509/KH 5510 non devono essere utilizzate da persone che utilizzano apparecchiature mediche quali ...

→ Pacemaker 

→ apparecchi per la respirazione o

→ elettrocardiografi.

Le bilance per l'analisi del grasso corporeo, della massa muscolare e dell'acqua Balance KH5509 /KH5510 non sono indicate per l'uso professionale in ospedali o istituti medici.

Nota:

Per danni derivanti da un impiego della bilancia o del Display-Telecomando non conforme a quello per cui è destinato non viene assunta alcuna responsabilità/garanzia!

3. Dati tecnici

→ Alimentazione della corrente della bilancia: $4 \times 1,5 V AA$

→ Alimentazione della corrente del Display-Telecomando: $2 \times 1,5 V AAA$

→ Max. portata/Max. peso misurabile: $180 \text{ kg}/396 \text{ lb}$

→ Min. peso misurabile: $3 \text{ kg}/6,6 \text{ lb}$

→ Range di tolleranza < 30 kg: max. 300 g
Range di tolleranza > 30 kg: 1 % +/- 0,1 kg

→ Procedure di misurazione: Impedenza bioelettrica-Analisi per mezzo di quattro sensori sotto i piedi

→ Intervallo di misurazione del peso: $0,1 \text{ kg}/0,2 \text{ lb}$

→ Misurazione della percentuale di grasso: 5-55 %

→ Intervallo di misurazione dei grassi corporei: 0,1 %

→ Misurazione della percentuale di acqua corporea: 30-70 %

→ Intervallo di misurazione della percentuale di acqua corporea: 0,1 %

→ Misurazione della percentuale di massa muscolare: 25-45 %

→ Intervallo di misurazione della percentuale di massa muscolare: 0,1 %

→ Indicazione del fabbisogno di calorie: in kcal

→ Intervallo di indicazione del fabbisogno di calorie: 100 kcal

→ Possibilità di inserimento della statura: $100-240 \text{ cm}/3'03"-7'10"$

→ Possibilità di inserimento dell'altezza: 7-99 anni

→ 10 posizioni di memoria per dati personali

- Funzioni: *Semplice misurazione del peso/Misurazione di peso, percentuale di grassi corporei, massa muscolare e acqua corporea/Misurazione indicativa del fabbisogno calorico giornaliero/Indicazione del livello di forma*
- Unità di misura impostabili: *kg/lb, cm/Pollici (inch)*
- Indicatore dello stato della batteria
- Indicatore di sovraccarico
- Indicatore di errore
- Spegnimento automatico della bilancia: *dopo 30 secondi*
- Spegnimento automatico del Display-Telecomando: *dopo 30 secondi*
- Temperatura di impiego: *10°C–40°C*

4. Prodotti consegnati

- ✓ Bilancia per l'analisi del grasso corporeo, della massa muscolare e dell'acqua corporea
- ✓ Display-Telecomando
- ✓ 4 batterie del tipo AA/Mignon per la bilancia
- ✓ 2 batterie del tipo AAA/Micro per il Display-Telecomando
- ✓ Nastro bi-adesivo, 2 viti e 2 tasselli per fissare il Display-Telecomando al muro
- ✓ Supporto a parete per il telecomando-display
- ✓ Scheda informativa
- ✓ Queste istruzioni per l'uso

5. Componenti ed elementi di comando

5.1. Display-Telecomando

- ❶ Tasto **V** (Giù)
- ❷ Tasto **i**
- ❸ Tasto **⏻** (On/Off)
- ❹ Tasto **^** (Su)
- ❺ Vano batterie
- ❻ Ricettore a infrarossi
- ❼ Supporto a parete per il telecomando-display

5.2. Bilancia

- ❽ Indicatore Bilancia On/Off
- ❾ Sensori
- ❿ Vano batterie
- ⓫ Supporto per il Display-Telecomando

6. Preparare la bilancia per il funzionamento

6.1. Scartare le componenti

- 1 Estrarre con attenzione la bilancia dalla confezione. Fare attenzione a che il Display-Telecomando non cada dal suo supporto sulla bilancia. Non far cadere la bilancia ed il Display-Telecomando! Potrebbero danneggiarsi irrimediabilmente.

6.2. Inserire le batterie nella bilancia

- 2 Estrarre la pellicola protettiva dalle batterie del tipo AA/ Mignon in dotazione.
- 3 Disporre la bilancia con attenzione sulla sua superficie superiore. Metterci sotto un asciugamano o un panno simile per evitare che la bilancia si graffi. La parte inferiore della bilancia deve essere rivolta con il vano batteria verso di sé.
- 4 Estrarre lo sportello del vano delle batterie. Inserire le quattro batterie nel vano delle batterie. Fare attenzione a che le batterie vengano inserite con la corretta polarità nel vano delle batterie. La polarità corretta è illustrata con uno schema anche all'interno del vano delle batterie.
- 5 Rimettere lo sportello sul vano delle batterie e chiuderlo. Lasciare dapprima la bilancia capovolta sulla sua superficie superiore.

6.3. Inserire le batterie nel Display-Telecomando

- 6 Estrarre il Display-telecomando dal suo supporto sul retro della bilancia. Assicurarsi che il Display-Telecomando non cada mentre lo si estrae.

- 7 Estrarre la pellicola protettiva dalle due batterie del tipo AAA/Micro in dotazione.
- 8 Disporre il Display-Telecomando sul suo lato anteriore. La parte posteriore del Display-Telecomando deve essere rivolta con il vano batteria verso di sé.
- 9 Estrarre lo sportello del vano delle batterie. Inserire le due batterie del tipo AAA/Micro in dotazione nel vano delle batterie. Fare attenzione a che le batterie vengano inserite con la corretta polarità nel vano delle batterie. La polarità corretta è illustrata con uno schema anche all'interno del vano delle batterie.
- 10 Rimettere lo sportello sul vano delle batterie e chiuderlo.
- 11 Girare nuovamente la batteria in modo che la parte superiore sia rivolta verso di sé.

La bilancia ed il Display-Telecomando sono ora pronti per l'uso.

7. Scegliere un luogo adatto per la collocazione

Disporre la bilancia esclusivamente su di una superficie dritta, piana, solida e non scivolosa.

Il telecomando-display può essere montato, con o senza supporto a parete, su una parete al di sopra della bilancia. Ciò conviene quando si decide di utilizzare la bilancia esclusivamente in un unico luogo. Per il montaggio del supporto a parete/ telecomando-display, utilizzare il nastro biadesivo o le viti e i tasselli acclusi. Tenere presente che fra la bilancia e il sensore a infrarossi del telecomando-display non devono trovarsi ostacoli, altrimenti si possono

verificare malfunzionamenti al telecomando-display.

Se si desidera fissare il supporto a parete con viti e tasselli, riportare la giusta distanza dei fori con l'aiuto del supporto a parete posizionato sulla parete.

Piccoli errori di foratura possono essere corretti grazie alla perforazione oblunga.

Pericolo!

Assicurarsi che nella bilancia e nel Display-Telecomando non entri dell'umidità. Altrimenti la bilancia ed il telecomando potrebbero venire danneggiati irreparabilmente. Sussiste inoltre il pericolo di scosse elettriche!

Avviso di pericolo!

Non disporre la bilancia ed il Display-Telecomando nelle immediate vicinanze di fonti di calore. Per fonti di calore si intendono ad esempio forni, termoventilatori ed apparecchi simili. Altrimenti la bilancia ed il telecomando potrebbero venire danneggiati irreparabilmente.

La bilancia ed il Display-Telecomando possono essere utilizzati solo a temperature tra i 10° ed i 40°C. Anche quando la bilancia non viene utilizzate le temperature devono mantenersi all'interno di tale intervallo. In caso di temperature maggiori o minori si potrebbero avere difetti di funzionamento o danni permanenti.

8. Prima del primo utilizzo

Prima di utilizzare la bilancia per la prima volta si devono inserire alcuni dati personali. Per salvare i dati personali sono disponibili dieci posizioni di memoria. Per salvare i propri dati personali:

- 1 Prendere il Display-Telecomando in mano e premere una volta il tasto On/Off. Nel display scorre la scritta balance.
- 2 Tenere premuto il tasto i fino a che nel Display non compare 1-10. Non appena si lascia il tasto i sul Display lampeggia il numero di una delle dieci posizioni di memoria.
- 3 Premendo il tasto Sù o il tasto Giù si può selezionare un altro delle dieci posizioni di memoria.



4 Quando sul Display viene visualizzata la posizione di memoria desiderata premere il tasto i. Nel Display lampeggia lb o kg.

5 Premere i tasti Sù o Giù per passare da un sistema di unità di misura all'altro:

→ Indicazione del peso in kg e della statura in cm con il sistema metrico decimale

→ Indicazione del peso in lb (libbre) e della statura in piedi e pollici come nel sistema angloamericano.

Quando è visualizzato il sistema desiderato – lb o kg – premere il tasto i.

6 Ora sul Display lampeggia il simbolo della donna  o quello dell'uomo . Premendo il tasto Su o il tasto Giù si può passare da un simbolo all'altro. Selezionare il simbolo del sesso corretto premendo il tasto i.


7 Nel display viene ora indicato Age ed un numero tra 7 e 99. Scegliere il numero che corrisponde alla propria età premendo i tasti Sù e Giù. Nella parte inferiore destra del Display per una indicazione dell'età ...


→ tra 7 e 17 anni compare il simbolo del bambino 


- tra 18 e 99 anni compare il simbolo dell'adulto 


Quando sul Display viene visualizzato il numero che corrisponde alla propria età premere il tasto i.

- 8 A destra nel Display lampeggia ora il simbolo che indica il carico fisico quotidiano. I diversi simboli significano:

-  indica una persona che compie principalmente delle attività stazionarie. Tra queste si ricomprendono ad es. le persone che lavorano negli uffici o i conducenti professionisti.

-  indica una persona che compie principalmente delle attività stando in piedi o camminando. Tra queste si ricomprendono ad es. le persone che fanno come professione i commessi o il personale di servizio nella gastronomia.

-  indica una persona che normalmente è sottoposta a intensi carichi fisici. Tra queste si ricomprendono ad es. gli operai che eseguono dei lavori fisicamente impegnativi.

-  indica una persona che normalmente è sottoposta a carichi fisici molto intensi. Oltre agli sportivi si ricomprendono anche le persone che fanno lavori estremamente impegnativi fisicamente come ad es. i minatori.

Premere brevemente i tasti Su e Giù per passare da un simbolo all'altro. Selezionare il simbolo della categoria che meglio rispecchia i carichi fisici a cui si è sottoposti quotidianamente. Quando sul Display viene visualizzato il simbolo desiderato premere il tasto i.

Nota:

In genere le persone tendono a sopravvalutare l'effettivo carico fisico a cui sono quotidianamente sottoposte. Se si è indecisi nella scelta tra due determinate categorie: Selezionare nel dubbio la categoria del carico corporeo inferiore.

- 9 Sul Display lampeggia ora l'indicazione della statura. Premere i tasti Su o Giù per impostare il valore corrispondente alla propria statura. Quando è visualizzato il valore corretto premere il tasto i.

- 10 Nel Display ora lampeggia il numero della posizione di memoria nel quale si sono salvati i propri dati personali. Ora è possibile ...

- inserire i dati personali di altre persone in altre posizioni di memoria. Selezionare a tal fine un'altra posizione di memoria premendo i tasti Su e Giù. Ripetere quindi la procedura descritta nei punti da 1 a 4.

0

- Terminare l'inserimento dei dati personali. Premere una volta brevemente il tasto On/Off per spegnere il Display-Telecomando.

9. Utilizzo della bilancia

9.1. Semplice misurazione del peso corporeo

Per misurare solamente il proprio peso corporeo attuale:

- 1 Premere il tasto On/Off per accendere il Display-Telecomando. Nel Display scorrono la scritta "balance" e "----".

- 2 Toccare una volta la superficie superiore della bilancia con il piede. L'indicazione On/Off sulla bilancia si accende in rosso. Dopo alcuni secondi l'indicazione On/Off diventa verde e sul Display compare 0,0 kg.

Per passare dall'indicazione del peso corporeo in kg a quella in lb (libbre/sistema di misurazione angloamericano): Premere brevemente il tasto i.

- 3 Salire sulla bilancia.

Pericolo!

Non caricare ma i la bilancia da una parte sola. Salire sulla bilancia sempre nel mezzo e con entrambe i piedi. Solo in seguito disporsi sul sensore destro e su quello sinistro. Altrimenti la bilancia potrebbe rovesciarsi di lato e danneggiarsi irreparabilmente. Si rischia inoltre di cadere!

Quando si sale sulla bilancia, fare attenzione a che la sua superficie sia asciutta. Altrimenti si rischia di scivolare!

Avviso di pericolo!

Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 Kg! Altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata irreparabilmente!

Nota:

Indossare quanto meno possibile quando ci si pesa. Si raggiungono così i risultati di misurazione più precisi. Salire sulla bilancia senza scarpe e senza calze. Altrimenti i risultati della misurazione potrebbero essere falsati.

- 4 Ora avviene la misurazione del peso, e nel Display viene visualizzato il peso corporeo. L'indicazione del peso corporeo può oscillare mentre la procedura di misurazione è in corso. Per evitarlo rimanere il più possibile fermi. Dopo alcuni secondi

sul Display compare e lampeggia una H a sinistra della indicazione del peso. Non appena la H non lampeggia più la procedura di misurazione è conclusa. Il peso ora indicato è il proprio peso corporeo attuale.

- 5 Se si rimane fermi sulla bilancia questa si spegne automaticamente dopo 30 secondi.

Se si scende dalla bilancia dopo alcuni secondi sul Display viene nuovamente visualizzato 0,0 kg. La bilancia è ora pronta per una nuova misurazione del peso corporeo.

Se entro 30 secondi non ha luogo alcuna nuova misurazione del peso corporeo la bilancia si spegne automaticamente. Il Display-Telecomando si spegne automaticamente dopo 30 secondi senza spegnere alcun tasto.

9.2. Misurare il peso corporeo, le percentuali di grassi, massa muscolare ed acqua corporea ed il fabbisogno di calorie

9.2.1. Informazioni importanti per la misurazione

Indossare quanto meno possibile quando ci si pesa. Si raggiungono così i risultati di misurazione più precisi. Salire sulla bilancia necessariamente senza scarpe e senza calze. Altrimenti la misurazione di grassi, acqua corporea, masse muscolari e fabbisogno calorico non è possibile. Inoltre il peso corporeo indicato sarebbe superiore al proprio peso corporeo effettivo.

Il peso corporeo, le percentuali di grassi corporei e di acqua corporea sono soggetti a variazioni non trascurabili all'interno di una giornata. In seguito a tali naturali variazioni i valori misurati nelle diverse ore della giornata possono essere in parte sensibilmente diverse tra loro. Fare attenzione a che le misurazioni avvengano il più possibile ...

- alle stesse condizioni e
- alle stesse ore del giorno.

Altrimenti i risultati delle misurazioni non sono confrontabili tra loro. Diversi valori di misurazione sono poi eventualmente riconducibili a diverse condizioni di misurazione più che ad effettive variazioni.

Le misurazioni più precise e più realistiche le si ottengono alle prime ore della sera. Inoltre si dovrebbero eseguire le misurazioni sempre prima dei pasti.

Grossi scostamenti dei valori di misurazione dai valori effettivi possono avvenire per i seguenti gruppi di persone:

- *Bambini sotto i sette anni alti meno di 100 cm*
- *Donne in menopausa*
- *Sportivi professionisti/sottoposti ad attività intensa*
- *Malati con influenza/febbre*
- *Persone che hanno le gambe gonfie*
- *Pazienti con l'osteoporosi*
- *Donne incinta*
- *Pazienti con la dialisi*

Per questi gruppi di persone, essendo i risultati della misurazione imperfetti, le misurazioni delle percentuali di grassi corporei/di masse muscolari/di acqua corporea/del fabbisogno di calorie non sono significativi. L'uso della bilancia non comporta comunque alcun tipo di pericolo per i gruppi di persone indicati.

Per misurare ...

- il peso corporeo,
 - la percentuale di grassi corporei,
 - la percentuale di massa muscolare
 - la percentuale di acqua corporea e
 - il proprio fabbisogno giornaliero di calorie:
- 1** Premere il tasto On/Off per accendere il Display-Telecomando. Nel Display scorrono la scritta "balance" e "----".
 - 2** Toccare una volta la superficie superiore della bilancia con il piede. L'indicazione On/Off sulla bilancia si accende in rosso. Dopo alcuni secondi l'indicazione On/Off diventa verde e sul Display compare 0,0 kg.
 - 3** Premere una volta il tasto Su. Nel Display viene visualizzato 1-10. Dopo alcuni secondi lampeggia il numero di una posizione di memoria per i dati personali.
 - 4** Premendo i tasti Su e Giù selezionare la posizione di memoria con i propri dati personali. Quando è visualizzata la posizione di memoria corrispondente ai propri dati personali premere il tasto i
 - 5** Salire sulla bilancia. Fare attenzione a che i propri piedi siano posizionati sui sensori della bilancia. Vengono ora eseguite tutte le misurazioni.

4 Pericolo!

Non caricare ma i la bilancia da una parte sola. Salire sulla bilancia sempre nel mezzo e con entrambe i piedi. Solo in seguito disporsi sul sensore destro e su quello sinistro. Altrimenti la bilancia potrebbe rovesciarsi di lato e danneggiarsi irreparabilmente. Si rischia inoltre di cadere!

Quando si sale sulla bilancia, fare attenzione a che la sua superficie sia asciutta. Altrimenti si rischia di scivolare!

! Avviso di pericolo!

Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 Kg! Altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata irrimediabilmente!

Nella parte inferiore del Display viene visualizzato il peso corporeo. L'indicazione del peso corporeo può oscillare mentre la procedura di misurazione è in corso. Per evitarlo rimanere il più possibile fermi. Dopo alcuni secondi sul Display compare e lampeggia una H a sinistra della indicazione del peso. Non appena la H non lampeggia più la procedura di misurazione è conclusa. Il peso ora indicato è il proprio peso corporeo attuale.





Continuare a rimanere fermi sulla bilancia.

Nel frattempo vengono visualizzati nella parte superiore del Display quattro zero in rotazione. Ciò indica che sta avvenendo la misurazione delle percentuali di grassi corporei, massa muscolare, acqua corporea e del fabbisogno di calorie. Non appena la procedura di misurazione è conclusa nella parte superiore del Display vengono visualizzati in successione:

- **FAT** e la percentuale dei grassi corporei rispetto al peso corporeo
- **WATER** e la percentuale di acqua corporea rispetto al peso corporeo
- **MUSCLE** e la percentuale di massa muscolare rispetto al peso corporeo
- **CAL** e il fabbisogno quotidiano di calorie in kilocalorie (kcal)

Il peso corporeo continua ad essere visualizzato nella parte inferiore del Display. L'indicazione dei quattro valori viene ripetuta fino allo spegnimento automatico della bilancia.

In basso a sinistra sul Display viene indicato lo stato di salute complessivo con un simbolo grafico. Sono possibili le seguenti indicazioni:

-  percentuale di grasso corporeo troppo bassa
-  percentuale di grasso corporeo normale
-  percentuale di grasso corporeo troppo alta
-  condizione di obesità

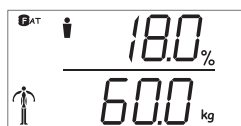


Fig. 5a: Indicazione della percentuale di grasso corporeo e del peso

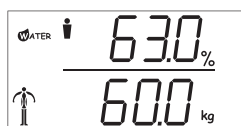


Fig. 5b: Indicazione della percentuale di acqua corporea e del peso



Fig. 5c: Indicazione della percentuale di massa muscolare e del peso



Fig. 5d: Indicazione del fabbisogno di calorie e del peso

Le cifre percentuali di grasso corporeo, acqua e massa muscolare devono essere considerate singolarmente. La somma dei risultati può superare il 100 % per il fatto che anche i tessuti muscolari e lipidici contengono acqua.

Nota:

Se si vuole seguire lo sviluppo delle percentuali di grassi corporei, massa muscolare e acqua corporea in un dato periodo di tempo: Ad ogni misurazione annotare in una tabella i risultati di misurazione visualizzati.

Per valutare i propri risultati di misurazione consigliamo semplicemente il confronto con le tabelle riportate nella scheda informativa. Questa mostra i valori medi per le percentuali di grassi corporei, acqua corporea e massa muscolare ordinati per età e sesso.

- 6 Se si rimane fermi sulla bilancia questa si spegne automaticamente dopo 30 secondi. Se si scende dalla bilancia dopo alcuni secondi sul Display viene nuovamente visualizzato 0,0 kg. La bilancia è ora pronta per una nuova misurazione del peso corporeo.

9.3. Indicazione comparativa dei risultati di misurazione attuali con quelli precedenti

È possibile confrontare tutti i risultati di misurazione attualmente visualizzati con quelli misurati la volta precedente.

Nota:

L'indicazione comparativa non funziona nel Modo Ospite, in quanto tali risultati di misurazione non vengono salvati.

Per confrontare i propri valori di misurazione attuali con quelli precedenti:

- 1 Rimanere fermi sulla bilancia mentre nel Display vengono indicati i risultati attuali della misurazione.
- 2 Premere una volta il tasto i. oltre ai risultati di misurazione attuali viene visualizzato e lampeggia il risultato della misurazione precedente per consentire la comparazione.



Fig. 2: Risultati di misurazione attuali e precedenti della percentuale dell'acqua corporea a confronto

- 3 Per visualizzare i risultati di misurazione attuali e precedenti degli altri valori di misurazione per il confronto: Premere brevemente il tasto Su o Giù. Premendo il tasto vengono visualizzati i valori delle misurazioni del peso corporeo, delle percentuali di grasso corporeo, di massa muscolare, di acqua corporea o il fabbisogno di calorie. Per ogni valore di misurazione viene indicato il risultato di misurazione attuale mentre il risultato di misurazione precedente lampeggia.

9.4. Indicazione dei risultati di misurazione precedenti

Per visualizzare i risultati misurati l'ultima volta per ...

- Il peso corporeo
 - La percentuale di grasso corporeo
 - La percentuale di massa muscolare
 - La percentuale di acqua corporea
- 1 Premere il tasto On/Off per accendere il Display-Telecomando. Nel Display scorrono la scritta "balance" e "----".
 - 2 Premere una volta il tasto Giù. Nel Display viene visualizzato 1-10. Dopo alcuni secondi lampeggia il numero di una posizione di memoria per i dati personali.
 - 3 Premendo i tasti Su e Giù selezionare la posizione di memoria con i propri dati personali. Quando è visualizzata la posizione di memoria corrispondente ai propri dati personali premere il tasto i
 - 4 Nel Display vengono dapprima visualizzati i propri dati personali. Dopo alcuni secondi vengono visualizzati ...
- nella parte inferiore del Display il peso corporeo.
 - nella parte superiore del Displays la percentuale di grassi corporei sul proprio peso corporeo.
- 5 Premendo il tasto Su o Giù si passa alla visualizzazione dei risultati di misurazione ...
- della percentuale dell'acqua corporea sul proprio peso corporeo

- della percentuale della massa muscolare sul proprio peso corporeo
- del proprio fabbisogno giornaliero di calorie espresso in Kilocalorie (kcal).

Il peso corporeo continua ad essere visualizzato nella parte inferiore del Display.

In basso a sinistra sul Display viene indicato lo stato di salute complessivo con un simbolo grafico.

Nota:

Maggiori dettagli sulle indicazioni sul Display sono riportati nel Capitolo 9.2. "Misurazione del peso corporeo, delle percentuali di grassi corporei, di massa muscolare, di acqua corporea e del fabbisogno di calorie".

9.5. Utilizzo del Modo Ospite

Nel caso in cui ...

- tutte le dieci posizioni di memoria per i dati personali sono già occupate
- o se si vuole misurare il peso corporeo, le percentuali di grassi corporei, di massa muscolare, di acqua corporea ed il fabbisogno di calorie senza salvare i propri dati personali si può utilizzare il Modo Ospite.

A tal fine:

- 1 Premere il tasto On/Off per accendere il Display-Telecomando. Nel Display scorrono la scritta "balance" e "----".
- 2 Premere una volta il tasto Su. Nel Display viene visualizzato 1-10. Dopo alcuni secondi lampeggia il numero di una posizione di memoria per i dati personali.

- 3 Premere il tasto Su o Giù velocemente, fino a che nel Display non viene visualizzato Gues. Premere quindi il tasto i. Nel Display lampeggia lb o kg.
- 4 Eseguire le istruzioni dei punti da 5 a 9 del Capitolo 8. *“Prima del primo utilizzo”*.
- 5 Toccare una volta la superficie superiore della bilancia con il piede. L’indicazione On/Off sulla bilancia si accende in rosso. Dopo alcuni secondi l’indicazione On/Off diventa verde e sul Display compare 0,0 kg.
- 6 Salire sulla bilancia. Fare attenzione a che i propri piedi siano posizionati sui sensori della bilancia. Vengono ora eseguite tutte le misurazioni.

Per la spiegazione della procedura di misurazione vedere il Capitolo 9.2. *“Misurazione del peso corporeo, delle percentuali di grassi corporei, di massa musolare, di acqua corporea e del fabbisogno di calorie”*.

Pericolo!

Non caricare ma i la bilancia da una parte sola. Salire sempre con entrambe i piedi sulla bilancia. Altrimenti la bilancia potrebbe rovesciarsi di lato e danneggiarsi irreparabilmente. Altrimenti si corre il pericolo di ferirsi cadendo!

Avviso di pericolo!

Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 Kg! Altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata irreparabilmente!

- 7 Se si rimane fermi sulla bilancia questa si spegne automaticamente dopo 30 secondi. Se si scende dalla bilancia dopo alcuni secondi sul Display viene nuovamente visualizzato 0,0 kg. La bilancia è ora pronta per una nuova misurazione del peso corporeo.

Se entro 30 secondi non ha luogo alcuna nuova misurazione la bilancia si spegne automaticamente. Il Display-Telecomando si spegne automaticamente dopo 30 secondi senza spegnere alcun tasto.

10. Manutenzione della bilancia

10.1. Sostituzione delle batterie della bilancia

Se sul Display compare: 

Le batterie della bilancia sono quasi vuote. Sostituire sempre tutte le quattro batterie con altre del tipo AA/Mignon.

L’inserimento delle batterie è descritto nel Capitolo 6.2. *“Inserimento delle batterie nella bilancia”*.

10.2. Sostituzione delle batterie del Display-Telecomando

Se sul Display compare: 

Le batterie del Display-Telecomando sono quasi vuote. Sostituire sempre entrambe le batterie con nuove batterie del tipo AAA/Micro.

L’inserimento delle batterie è descritto nel Capitolo 6.3. *“Inserire le batterie nel Display-Telecomando”*.

11. Soluzione dei guasti/ avvisi di errore

11.1. Non si riesce ad accendere la bilancia

Se non si riesce ad accendere la bilancia con una leggera pressione sulla sua superficie superiore:

A Controllare che le batterie non siano eventualmente state inserite in modo errato nel vano delle batterie sul lato inferiore della bilancia. Fare attenzione a che le batterie siano state inserite con la corretta polarità nel vano delle batterie. La polarità corretta è illustrata con uno schema anche all'interno del vano delle batterie.

B Controllare che le batterie della bilancia non siano vuote. Prima che le batterie siano completamente vuote sul Display viene visualizzato un simbolo di avviso. Ciò viene anche illustrato nel Capitolo 10. "Manutenzione della bilancia". Sostituirle sempre le batterie con altre del tipo AA/Mignon.

11.2. Il Display-Telecomando non si accende

Se il Display-Telecomando non si accende premendo il tasto On/Off:

A Controllare che le batterie non siano eventualmente state inserite in modo errato nel vano delle batterie sul retro del Display-Telecomando. Fare attenzione a che le batterie siano state inserite con la corretta polarità nel vano delle batterie. La polarità corretta è illustrata con uno schema anche all'interno del vano delle batterie.

B Controllare che le batterie del Display-Telecomando non siano vuote. Prima che le batterie siano completamente vuote sul Display viene visualizzato un simbolo di avviso. Ciò viene anche illustrato nel Capitolo 10. "Manutenzione della bilancia". Sostituirle sempre le due batterie con altre del tipo AAA/Micro.

11.3. Ci sono dei disturbi sul Display

La bilancia contiene delle componenti elettroniche delicate. È quindi possibile che esse possano essere disturbate dalla presenza di apparecchi ricevitori situati nelle immediate vicinanze. Tali apparecchi possono essere ad es. telefoni cellulari, ricetrasmittenti, CB, telecomandi radio/altri telecomandi e apparecchi a microonde. Se compaiono delle indicazioni errate sul Display allontanare tali apparecchi dalle vicinanze della bilancia. Spesso è sufficiente spegnere tali apparecchi finché la bilancia viene utilizzata.

Nota:

Evitare cariche e scariche elettrostatiche. Altrimenti si potrebbe avere una indicazione errata del Display o un improvviso spegnimento della bilancia.

11.4. Vengono visualizzati dei messaggi di errore sul Display

11.4.1. "0-Ld"

Se viene indicato questo avviso di errore il peso caricato sulla bilancia è superiore ai 180 kg. La bilancia non è adatta a sopportare carichi superiori ai 180 kg.

Avviso di pericolo!

Non caricare la bilancia con un peso superiore ai 180 Kg! Altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata irrimediabilmente!

11.4.2. "Err"

Se viene indicato questo avviso di errore la bilancia non può misurare le percentuali di grasso corporeo, di massa muscolare e di acqua corporea.

- A** La misurazione non funziona quando si indossano scarpe o calze. Togliere le scarpe e le calze prima di salire sulla bilancia.
- B** Assicurarsi di non stare con entrambe i piedi sui sensori sulla parte superiore della bilancia.

Se la misurazione non fosse ancora possibile:

- C** Scendere dalla bilancia ed aspettare che si spenga automaticamente. Accendere di nuovo la bilancia e ricominciare la misurazione.

Se la misurazione non fosse ancora possibile:

- D** La misurazione deve avvenire solamente con i piedi puliti ed asciutti. In casi piuttosto rari può accadere che i piedi siano troppo secchi per la misurazione. Per escludere questa possibilità come errore di misurazione: inumidire i piedi con un panno leggermente umido. Iniziare quindi nuovamente la misurazione.

11.4.3. "----"

Se viene visualizzata questa indicazione di errore il Display-Telecomando non può stabilire un collegamento con la bilancia. Le cause di tale problema possono essere:

- A** La bilancia è spenta. Accendere la bilancia toccando la sua superficie superiore con un piede.

- B** Il Display-Telecomando è troppo lontano dalla bilancia. In questo caso avvicinare il Display-Telecomando alla bilancia.
- C** Si trovano degli ostacoli tra il ricevitore a infrarossi sul Display-Telecomando e la bilancia. In questo caso togliere gli ostacoli.
- D** Il Display-Telecomando viene tenuto con un angolo che non consente il collegamento tra il ricevitore a infrarossi e la bilancia. In questo caso tenere il Display-Telecomando con il ricevitore a infrarossi orientato verso la bilancia.

11.5. I risultati della misurazione appaiono irrealistici

Se si hanno dei dubbi sulla correttezza dei risultati di misurazione indicati:

- A** Controllare che si abbia eseguito la misurazione in modo corretto:
 - Le misurazioni sono state eseguite senza indumenti ed in particolare senza scarpe e calze?
 - Durante la misurazione si era situati con entrambi i piedi sui sensori della bilancia?
 - I piedi sono asciutti e puliti?
 - Si è rimasti fermi fino a che non sono comparsi sulla bilancia i risultati della misurazione?

Se si è eseguita la misurazione correttamente:

- B** Controllare se i dati personali salvati sono corretti. Se c'è stato un errore di inserimento dei dati i risultati della misurazione possono essere falsati. A tal fine:

- 1 Accendere il Display-Telecomando premendo il tasto On/Off.
- 2 Premere quindi una volta brevemente il tasto Su o il tasto Giù . Sul Display compare 1-10. Quindi lampeggia il numero di una posizione di memoria per i dati personali.
- 3 Premendo i tasti Su e Giù selezionare la posizione di memoria con i propri dati personali. Quando è visualizzata la posizione di memoria corrispondente ai propri dati personali premere il tasto i
- 4 Controllare se i dati indicati corrispondono con i propri dati personali. Se i dati visualizzati contengono degli errori si devono salvare nuovamente i propri dati personali. Il salvataggio dei propri dati personali è illustrato nel Capitolo 8. "Prima del primo utilizzo".

Se i dati personali inseriti non contengono alcun errore:

- C** Eseguire dapprima giornalmente delle altre misurazioni per un arco di tempo di una settimana. Se anche queste danno dei risultati simili: Confrontare i propri risultati di misurazione con i valori medi delle tabelle riportate nella Scheda informativa. Controllare se questi valori medi mostrino delle differenze spropositate rispetto ai propri risultati di misurazione. Se questo è il caso consultare un medico per far controllare i risultati delle misurazioni.

11.6. Altri problemi di funzionamento

Rivolgersi ai nostri partner di assistenza più vicini nel caso in cui ...

- i problemi descritti nei capitoli da 11.1 a 11.5 non possono essere risolti come descritto oppure

- nell'uso della bilancia e/o del Display-Telecomando si sono verificati degli altri tipi di problemi di funzionamento.

Gli indirizzi dei centri di assistenza a noi affiliati sono disponibili nel certificato di garanzia. Esso è allegato alla bilancia.

12. Pulizia della bilancia

Pulire la bilancia esclusivamente con dei detersivi non corrosivi e con un panno umido.

Se più persone utilizzano la bilancia, la sua superficie superiore dovrebbe essere pulita dopo ogni utilizzo. Si dovrebbe a tal fine utilizzare un disinfettante fungicida per evitare che possano essere trasmessi dei funghi.

Pulire il Display-Telecomando esclusivamente con un panno leggermente umido.

Assicurarsi che nella bilancia e nel Display-Telecomando non entri dell'umidità/dell'acqua.

Piccolo!

Se entra dell'acqua/dell'umidità nella bilancia o nel Display-Telecomando essi potrebbero essere danneggiati irreparabilmente. Sussiste inoltre il pericolo di scosse elettriche!

13. Custodia della bilancia

Se non si utilizza la bilancia per un periodo di tempo prolungato:

- 1 Estrarre tutte le batterie dal vano delle batterie della bilancia e da quello del Display-Telecomando.

Attenzione!

In particolare con vecchie batterie si può avere una fuoriuscita degli acidi che esse contengono. Estrarre quindi le batterie quando non si utilizza la bilancia ed il Display-Telecomando per periodi di tempo prolungati. Così si proteggono la bilancia ed il Display-Telecomando da possibili danni dagli acidi fuoriusciti dalle batterie.

- 2 Disporre il Display-Telecomando nel supporto sulla bilancia.
- 3 Custodire la bilancia in un luogo asciutto e pulito. Assicurarsi che la bilancia non possa cadere. Non disporre oggetti pesanti o appuntiti sulla bilancia. Si consiglia di utilizzare la confezione originale per la custodia della bilancia.

Avviso di pericolo!

La bilancia ed il Display-Telecomando possono essere utilizzati solo a temperature tra i 10° ed i 40° C. Anche quando la bilancia non viene utilizzate le temperature devono mantenersi all'interno di tale intervallo. In caso di temperature maggiori o minori si potrebbero avere difetti di funzionamento o danni permanenti.

Nota:

Si raccomanda di estrarre le batterie prima di smaltire la bilancia e/o il Display/Telecomando. Non buttare le batterie con l'immondizia domestica! Consegnare le batterie usate ad un punto di raccolta o di smaltimento. Le batterie usate potrebbero essere anche riportate al negozio nel quale sono state acquistate.

14. Smaltimento della bilancia



Non sbuttare la bilancia ed il Display-Telecomando con l'immondizia comune. Rivolgersi alle società o ai centri pubblici addetti allo smaltimento ed al riciclaggio della propria città. Informarsi qui sulle norme vigenti e sulle possibilità di smaltimento di apparecchi elettronici.



Index

| | |
|--|-----------|
| 1. Indications de sécurité | 40 |
| 2. Utilisation | 41 |
| 3. Caractéristiques techniques | 41 |
| 4. Contenu | 42 |
| 5. Composantes et éléments d'utilisation | 42 |
| 5.1. Télécommande à écran | 42 |
| 5.2. Balance | 42 |
| 6. Mettre la balance en service | 43 |
| 6.1. Déballer les composantes | 43 |
| 6.2. Insérer les piles dans la balance | 43 |
| 6.3. Insérer les piles dans la télécommande à écran | 43 |
| 7. Choisir un lieu approprié | 43 |
| 8. Avant la première utilisation | 44 |
| 9. Utiliser la balance | 46 |
| 9.1. Mesurer seulement le poids corporel | 46 |
| 9.2. Mesurer le pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de masse musculaire, le pourcentage d'eau corporelle, ainsi que le besoin en calories | 47 |
| 9.2.1. Indications importantes pour la mesure | 47 |
| 9.3. Affichage comparatif des résultats actuels/précédents | 49 |
| 9.4. Afficher les résultats précédents | 50 |
| 9.5. Utiliser le mode d'essai | 50 |
| 10. Entretenir la balance | 51 |
| 10.1. Remplacer les piles de la balance | 51 |
| 10.2. Remplacer les piles de la télécommande à écran | 51 |
| 11. Réparer les dysfonctionnements/message d'erreurs | 52 |
| 11.1. Impossible de mettre en marche la balance | 52 |
| 11.2. Impossible de mettre en marche la télécommande à écran | 52 |
| 11.3. Des dysfonctionnements surviennent sur l'écran | 52 |
| 11.4. Des messages d'erreurs s'affichent sur l'écran | 52 |
| 11.4.1. « 0-Ld » | 52 |
| 11.4.2. « Err » | 53 |
| 11.4.3. « --- » | 53 |
| 11.5. Les résultats mesurés paraissent irréalistes | 53 |
| 11.6. Autres dysfonctionnements | 54 |
| 12. Nettoyer la balance | 54 |
| 13. Ranger la balance | 55 |
| 14. Eliminer la balance | 55 |

Remarque :

La balance d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle est appelée « balance » dans ces instructions d'utilisation.

1. Indications de sécurité

Danger !

N'utilisez en aucun cas la balance si vous utilisez un pacemaker, un appareil respiratoire, un électrocardiographe ou un appareil médical semblable ! L'utilisation de la balance pourrait éventuellement provoquer le dysfonctionnement de ces appareils ! Danger de mort ! En cas d'incertitude quant à l'utilisation de la balance : il est indispensable de vous renseigner auprès de votre médecin avant d'utiliser la balance !

Si vous envisagez de réduire votre masse corporelle en cas d'excès de poids ou de l'augmenter en cas de poids insuffisant, vous devriez toujours consulter un médecin. Tout traitement ou régime ne doit être entrepris qu'après avis médical. Les recommandations en matière de régime ou de programmes d'amincissement se basant sur les valeurs calculées devraient être communiquées à un médecin ou à un spécialiste. N'essayez pas d'appliquer les données pour vous-même.

Veillez à ce que ni eau, ni humidité ne puissent pénétrer dans la balance et la télécommande à écran. La balance et la télécommande à écran pourraient sinon être endommagées. Il existe de plus un risque de décharge électrique !

Attention !

Ne déposez pas la balance et la télécommande à écran à proximité directe de sources de cha-

leur. En font par ex. partie les fours, les radiateurs soufflants et autres appareils semblables. La balance et la télécommande à écran pourraient sinon être endommagées de façon irréparable. La balance et la télécommande à écran ne peuvent être utilisées qu'à des températures comprises entre 10° et 40° C. Même lorsque vous n'utilisez pas la balance, la température ne doit pas être inférieure ou supérieure aux températures mentionnées auparavant. Des températures plus élevées ou plus faibles peuvent être la cause de dysfonctionnements ou d'endommagements permanents. Ne sollicitez pas la balance avec un poids supérieur à 180 kg ! La balance pourrait être endommagée de façon irréparable !

La balance et la télécommande à écran ne comprennent pas de pièces pouvant être réparées par l'utilisateur. Si les boîtiers de la balance et/ou de la télécommande à écran ont été ouverts, la garantie prend fin ! En cas de réparation, adressez-vous à notre partenaire service se trouvant près de chez vous. Vous trouverez les adresses de nos partenaires service sur la carte de garantie fournie avec la balance.

Prudence !

De l'acide peut s'écouler, notamment chez les vieilles piles. Enlevez pour cette raison toutes les piles lorsque vous n'utilisez pas la balance et la télécommande à écran pendant un certain temps. Vous protégez ainsi la balance et la télécommande à écran de dommages dus à l'acide écoulé.

Remarque :

Évitez toute décharge ou recharge statique. Cela pourrait provoquer des affichages erronés sur l'écran ou un arrêt soudain de la balance.

Nous ne prenons en charge aucune responsabilité ni garantie pour des dommages causés par ...

- l'ouverture des boîtiers de la balance et/ou de la télécommande à écran
- des tentatives de réparation qui n'ont pas été effectuées par du personnel spécialisé qualifié
- une utilisation non conforme à la destination de la balance et/ou de la télécommande à écran.

/KH5510 ne sont pas conçues pour une utilisation professionnelle en hôpital ou dans un établissement médical.

Remarque :


Nous ne prenons en charge aucune responsabilité ni garantie pour des dommages causés par une utilisation non conforme à la destination de la balance et/ou de la télécommande à écran !

2. Utilisation

Les balances d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle Balance KH 5509/KH 5510 sont exclusivement destinées ...

- à mesurer le poids corporel ainsi que le pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse musculaire d'individus âgés de sept ans minimum et mesurant au moins 100 cm
- à mesurer le besoin quotidien approximatif en calories
- à une utilisation non commerciale dans la sphère privée

Les balances d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle Balance KH 5509/KH 5510 ne sont pas destinées à l'utilisation par des personnes qui utilisent des appareils médicaux tels que des ...

- pacemakers 
- appareils respiratoires ou
- électrocardiographes.

Les balances d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau Balance KH5509

3. Caractéristiques techniques

- Alimentation électrique de la balance: $4 \times 1,5 V AA$
- Alimentation électrique de la télécommande à écran : $2 \times 1,5 V AAA$
- Portée max./poids max. pouvant être mesuré : $180 \text{ kg}/396 \text{ lb}$
- Poids min. pouvant être mesuré : $3 \text{ kg}/6,6 \text{ lb}$
- Plage de tolérance < 30 kg : max. 300 g
- Plage de tolérance > 30 kg : 1 % +/- 0,1 kg
- Procédé de mesure : analyse d'impédance bioélectrique à l'aide de quatre capteurs au niveau des pieds
- Intervalle pour la mesure du poids : $0,1 \text{ kg}/0,2 \text{ lb}$
- Mesure du pourcentage de graisse : 5-55 %
- Intervalle pour la mesure du pourcentage de graisse : 0,1 %
- Mesure du pourcentage d'eau : 30-70 %
- Intervalle pour la mesure du pourcentage d'eau : 0,1 %
- Mesure du pourcentage de masse musculaire : 25-45 %
- Intervalle pour le pourcentage de masse musculaire : 0,1 %
- Affichage du besoin en calories : en kcal
- Intervalle pour l'affichage du besoin en calories : 100 kcal
- Possibilités pour la saisie de la taille : $100-240 \text{ cm}/3'03"-7'10"$

- Possibilités pour la saisie de l'âge : 7–99 ans
- 10 espaces mémoires pour les données personnelles
- Fonctions : *pure mesure du poids/mesure du poids, du pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle/mesure du besoin quotidien approximatif en calories/affichage du niveau approximatif de fitness*
- Unités de mesure réglables : *kg/lb, pieds/pouces*
- Indicateur du niveau de charge des piles
- Indicateur de surcharge
- Affichage d'erreur
- Arrêt automatique de la balance: *après 30 secondes*
- Arrêt automatique de la télécommande à écran : *après 30 secondes*
- Température d'utilisation : *10°C–40°C*

4. Contenu

- ✓ Balance d'analyse de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle
- ✓ Télécommande à écran
- ✓ 4 piles de type AA/LR6/Mignon pour la balance
- ✓ 2 piles de type AAA/LR03/Micro pour la télécommande à écran
- ✓ bande adhésive double face, 2 vis et douilles pour le montage au mur de la télécommande à écran
- ✓ Support mural pour la télécommande de l'écran
- ✓ Livret d'info
- ✓ Cette notice d'utilisation

5. Composantes et éléments d'utilisation

5.1. Télécommande à écran

- 1 Touche **V** (Bas)
- 2 Touche **I**
- 3 Touche **⏻** ((Marche/Arrêt)
- 4 Touche **^** (Haut)
- 5 Compartiment à piles
- 6 Récepteur infrarouge
- 7 Support mural pour la télécommande de l'écran.

5.2. Balance

- 8 Indication balance allumée/éteinte
- 9 Capteurs
- 10 Compartiment à piles
- 11 Support pour la télécommande à écran

6. Mettre la balance en service

6.1. Déballez les composants

- 1 Retirez avec précaution la balance de son emballage. Veillez à ce que la télécommande à écran ne tombe pas de son support fixé sur la balance. Ne faites pas tomber la balance et la télécommande à écran ! Elles pourraient être endommagées de façon irréparable.

6.2. Insérer les piles dans la balance

- 2 Enlevez le film de protection des quatre piles fournies de type AA/LR6/Mignon.
- 3 Placez avec précaution la balance sur le dessus. Utilisez comme protection une serviette ou un objet semblable pour éviter de rayer la balance. Le dessous de la balance avec le compartiment à piles doit se trouver de votre côté.
- 4 Retirez le couvercle du compartiment à piles. Insérez les quatre piles dans le compartiment à piles. Veillez à insérer les piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité. La polarité correcte est également schématisée à l'intérieur du compartiment à piles.
- 5 Remplacez le couvercle sur le compartiment à piles et appuyez dessus pour le fermer. Laissez la balance sur le dessus.

6.3. Insérer les piles dans la télécommande à écran

- 6 Appuyez sur la télécommande à écran pour la retirer de son support fixé au dos de la balance. Veillez à ce que la télécom-

mande à écran ne puisse pas tomber pendant ce temps.

- 7 Enlevez le film de protection des deux piles fournies de type AAA/LR03/Micro.
- 8 Placez la télécommande à écran sur le devant. Le dos de la télécommande à écran avec le compartiment à piles doit être tourné vers vous.
- 9 Retirez le couvercle du compartiment à piles. Insérez les deux piles AAA/LR03/Micro fournies dans le compartiment à piles. Veillez à insérer les piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité. La polarité correcte est également schématisée à l'intérieur du compartiment à piles.
- 10 Remplacez le couvercle sur le compartiment à piles et appuyez dessus pour le fermer.
- 11 Retournez la balance de façon à ce que le dessus soit tourné vers vous.

La balance et la télécommande à écran sont désormais en service.

7. Choisir un lieu approprié

Déposez la balance uniquement sur un support droit, plat, solide et anti-dérapant.

La télécommande de l'écran peut être montée avec ou sans support mural, sur un mur et au-dessus de la balance. Ce montage est indiqué si vous prévoyez d'utiliser la balance à un seul endroit. Utilisez pour le pontage du support mural / de la télécommande de l'écran soit la bande adhésive double face soit les deux vis et chevilles fournies. Veillez à ne pas mettre d'obstacle entre la balance et le récepteur infrarouge de la télécommande de l'écran. Dans le cas contraire, vous risqueriez d'observer des

dysfonctionnements sur la télécommande de l'écran.

Si vous souhaitez fixer le support mural à l'aide des vis et des chevilles, reportez sur le mur l'écartement correct entre les trous de perçage à l'aide du support mural.

Le trou long permet de compenser de petites erreurs de perçage.

Danger !

Veillez à ce que ni eau, ni humidité ne puissent pénétrer dans la balance et la télécommande à écran. La balance et la télécommande à écran pourraient sinon être endommagées. Il existe de plus un risque de décharge électrique !



Attention !

Ne déposez pas la balance et la télécommande à écran à proximité directe de sources de chaleur. En font par ex. partie les fours, les radiateurs soufflants et autres appareils semblables. La balance et la télécommande à écran pourraient sinon être endommagées de façon irréparable.

La balance et la télécommande à écran ne peuvent être utilisées qu'à des températures comprises entre 10° et 40° C. Même lorsque vous n'utilisez pas la balance, la température ne doit pas être inférieure ou supérieure aux températures mentionnées auparavant. Des températures plus élevées ou plus faibles peuvent être la cause de dysfonctionnements ou d'endommagements permanents.


8. Avant la première utilisation


Avant d'utiliser la balance la première fois, vous devez entrer quelques données personnelles. Vous disposez de dix espaces mémoires pour la mémorisation de vos données personnelles. Comment enregistrer vos données personnelles :

- 1 Prenez la télécommande à écran dans votre main et appuyez une fois sur la touche Marche/Arrêt. Le texte défilant balance s'affiche sur l'écran.
- 2 Maintenez la touche **i** enfoncée jusqu'à ce que 1-10 s'affiche sur l'écran. Dès que vous relâchez la touche **i**, le numéro de l'un des dix mémoires clignote sur l'écran.
- 3 En appuyant sur la touche Haut ou Bas, vous pouvez sélectionner une autre place parmi les dix mémoires.
- 4 Appuyez sur la touche **i** dès que le mémoire souhaité s'affiche sur l'écran. Maintenant, soit **lb**, soit **kg** clignote sur l'écran..
- 5 Appuyez sur la touche Haut ou Bas pour visualiser ...
 - l'affichage du poids en **kg** et l'affichage de la taille en **cm** selon le système métrique
 - l'affichage du poids en **lb** (livres) et l'affichage de la taille en **pieds** et en **pouces** selon le système de mesure anglo-américain. Lorsque le mode d'affichage souhaité, **lb** ou **kg**, apparaît sur l'écran, appuyez sur la touche **i**.
- 6 Le symbole pour la femme  ou le symbole pour l'homme  clignote maintenant sur l'écran. En appuyant sur la touche Haut ou

Bas, vous vous déplacez entre les deux symboles. Choisissez le symbole correspondant à votre sexe en appuyant sur la touche i.


7 Age s'affiche maintenant sur l'écran et un nombre compris entre 7 et 99 clignote. Sélectionnez en appuyant sur la touche Haut ou Bas le nombre correspondant à votre âge. Si vous entrez un âge ...


→ entre 7 et 17 ans, ce sera le symbole enfants 


→ entre 18 et 99 ans, ce sera le symbole adultes 


qui s'affichera en bas à droite de l'écran. Lorsque le nombre correspondant à votre âge s'affiche sur l'écran, appuyez sur la touche i.

8 L'un des symboles pour l'exercice physique quotidien clignote maintenant à droite sur l'écran. Le symbole ...

→  désigne les personnes exerçant des activités en position principalement assise. Il s'agit par ex. des personnes travaillant dans les bureaux et des chauffeurs professionnels.

→  désigne les personnes qui exercent des activités principalement en marchant/debout. Il s'agit par ex. des groupes professionnels tels que les vendeurs ou le personnel de service dans la gastronomie.

→  désigne les personnes qui sont principalement exposées à de gros efforts physiques. Il s'agit par ex. de nombreuses professions artisanales exigeant un grand exercice physique.

→  désigne les personnes qui sont principalement exposées à des efforts physiques extrêmes. Parallèlement aux sportifs de

haut niveau, il s'agit également des groupes professionnels exerçant des efforts physiques extrêmes, comme par ex. les mineurs.

Appuyez à chaque fois brièvement sur la touche Haut ou Bas pour vous déplacer entre les symboles. Sélectionnez le symbole de la catégorie qui correspond le mieux à votre activité physique au quotidien. Appuyez sur la touche i dès que le symbole correspondant s'affiche sur l'écran.

Remarque :

La plupart des personnes tendent à surestimer leur activité physique réelle au quotidien. Lorsque vous hésitez entre deux catégories lors de la sélection : choisissez plutôt en cas de doute la catégorie pour laquelle l'activité physique est plus faible.

9 L'affichage de la taille clignote maintenant sur l'écran. Appuyez sur la touche Haut ou Bas pour programmer une valeur correspondant à votre taille. Appuyez sur la touche i dès que la valeur correcte s'affiche.

10 Le numéro de l'espace mémoire dans laquelle vous avez enregistré vos données personnelles clignote sur l'écran. Vous pouvez maintenant ...

→ entrer les données personnelles d'autres personnes dans d'autres espaces mémoires. Pour cela, sélectionnez une autre mémoire en appuyant sur la touche Haut ou Bas. Répétez ensuite les étapes 4 à 10.

Ou

→ achever la saisie des données personnelles. Appuyez une fois brièvement sur la touche Marche/Arrêt pour débrancher la télécommande à écran.

9. Utiliser la balance

9.1. Mesurer seulement le poids corporel

Pour ne mesurer que votre poids corporel actuel :

- 1 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour mettre en marche la télécommande à écran. Le texte défilant «balance» et «----» s'affichent sur l'écran.
- 2 Touchez une fois légèrement avec le pied le dessus de la balance. L'indication allumée/éteinte situé sur la balance est rouge. Après quelques secondes, l'indication allumée/éteinte est verte, 0,0 kg s'affiche sur l'écran.

Pour changer l'affichage du poids corporel en kg ou en lb (pound/système de mesure anglo-américain) : appuyez brièvement sur la touche i.

- 3 Montez sur la balance.

Danger !

Ne sollicitez jamais la balance d'un côté seulement. Montez toujours sur la balance avec les deux pieds au milieu. Placez vous ensuite sur le capteur droit et gauche. La balance pourrait sinon se renverser et être endommagée de façon irréparable. De plus, vous risquez de chuter !

Veillez à ce que la surface de la balance soit sèche lorsque vous montez dessus. Vous risquez sinon de glisser !

Attention !

Ne sollicitez pas la balance avec un poids supérieur à 180 kg ! La balance pourrait être endommagée de façon irréparable ! Pesez-vous

avec le moins de vêtements possible. Vous obtiendrez ainsi les résultats les plus précis possibles. Montez toujours sur la balance sans chaussures ni chaussettes. Les résultats pourraient sinon être faussés.

Remarque :

Pesez-vous avec le moins de vêtements possible. Vous obtiendrez ainsi les résultats les plus précis possibles. Montez toujours sur la balance sans chaussures ni chaussettes. Les résultats pourraient sinon être faussés.

- 4 La mesure du poids est en cours, le poids corporel s'affiche sur l'écran. L'affichage du poids corporel peut encore varier pendant que vous procédez à la mesure. Restez donc debout en bougeant le moins possible. Après quelques secondes, un H clignote sur l'écran à gauche de l'affichage du poids. Dès que le H ne clignote plus, la mesure est terminée. Le poids qui est affiché correspond à votre poids corporel.
- 5 Si vous restez sur la balance, elle s'éteint automatiquement après 30 secondes.

Si vous descendez de la balance, 0,0 kg s'affiche à nouveau sur l'écran après quelques secondes. La balance est prête pour une nouvelle mesure de poids corporel.

Si aucune nouvelle mesure de poids corporel n'a lieu pendant 30 secondes, la balance s'éteint automatiquement. La télécommande à écran s'éteint automatiquement après 30 secondes si vous n'appuyez sur aucune touche.

9.2. Mesurer le pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de masse musculaire, le pourcentage d'eau corporelle, ainsi que le besoin en calories

9.2.1. Indications importantes pour la mesure

Pesez-vous avec le moins de vêtements possible. Vous obtiendrez ainsi les résultats les plus précis possibles. Montez toujours sur la balance sans chaussures ni chaussettes. Une mesure de la graisse corporelle, de la masse musculaire, de l'eau corporelle et du besoin en calories n'est sinon pas possible. De plus, le poids corporel qui sera affiché sera plus élevé que votre poids corporel réel.

En l'espace d'une journée, le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle et celui d'eau corporelle sont soumis à des variations considérables. A cause de ces variations naturelles, les valeurs mesurées à différentes périodes de la journée peuvent en partie diverger considérablement l'une par rapport à l'autre. Veillez donc à effectuer les mesures le plus souvent possible ...

- dans les mêmes conditions
- au même moment de la journée.

Dans le cas inverse, les résultats de mesure ne sont pas comparables entre eux. Des valeurs de mesure différentes ne sont éventuellement pas dues à de réelles modifications, mais à des conditions de mesure différentes.

Vous obtiendrez les valeurs les plus précises et les plus réalistes en effectuant les mesures en début de soirée. De plus, vous devriez toujours effectuer les mesures avant les repas.

Des valeurs mesurées divergeant fortement par rapport aux valeurs réelles peuvent survenir pour les groupes de personnes suivants

- enfants âgés de moins de sept ans et mesurant moins de 100 cm
- femmes à l'âge de la ménopause
- sportifs de haut niveau/professionnels
- malades ayant la grippe/de la fièvre
- personnes aux jambes gonflées
- patients souffrant d'ostéoporose
- femmes enceintes
- patients souffrant de dialyse

En ce qui concerne ces groupes de personnes, mesurer le pourcentage de graisse corporelle/le pourcentage de masse musculaire/le pourcentage d'eau corporelle/le besoin en calories n'est pas intéressant car les résultats seront vraisemblablement erronés. Toutefois, l'utilisation de la balance ne présente aucun risque de santé pour les groupes de personnes mentionnés.

Pour mesurer aussi bien ...

- le poids corporel,
 - le pourcentage de graisse corporelle,
 - le pourcentage de masse musculaire et
 - le pourcentage d'eau corporelle que
 - votre besoin quotidien en calories :
- 1 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour mettre en marche la télécommande à écran. Le texte défilant «balance» et «----» s'affichent sur l'écran.
 - 2 Touchez une fois légèrement avec le pied le dessus de la balance. L'indication allumée/éteinte située sur la balance est rouge. Après

quelques secondes, l'indication allumée/ éteinte est verte, 0,0 kg s'affiche sur l'écran.

- 3 Appuyez une fois sur la touche Haut. 1-10 s'affiche sur l'écran. Après quelques secondes, le numéro de l'une des mémoires choisie pour vos données personnelles clignote.
- 4 En appuyant sur la touche Haut ou Bas, sélectionnez la mémoire de vos données personnelles. Appuyez sur la touche i, dès que le numéro de la mémoire de vos données personnelles s'affiche.
- 5 Montez sur la balance. Veillez à ce que vos pieds se trouvent sur les capteurs de la balance. Maintenant, toutes les mesures sont en cours.

Danger !

Ne sollicitez jamais la balance d'un côté seulement. Montez toujours sur la balance avec les deux pieds au milieu. Placez vous ensuite sur le capteur droit et gauche. La balance pourrait sinon se renverser et être endommagée de façon irréparable. De plus, vous risquez de chuter !

Veillez à ce que la surface de la balance soit sèche lorsque vous montez dessus. Vous risquez sinon de glisser !

Attention !





Ne sollicitez pas la balance avec un poids supérieur à 180 kg ! La balance pourrait être endommagée de façon irréparable !

La mesure du poids est en cours, le poids corporel s'affiche sur l'écran. L'affichage du poids corporel peut encore varier pendant que vous procédez à la mesure. Restez donc debout en bougeant le moins possible. Après quelques secondes, un H clignote sur l'écran à gauche de l'affichage du poids. Dès que le H ne clignote plus, la

mesure est terminée. Le poids qui est affiché correspond à votre poids corporel.

Restez sur la balance sans bouger.

Pendant ce temps, quatre zéros apparaissent en alternance dans la partie supérieure de l'écran. Ceci indique que la mesure actuelle du pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle ainsi que du besoin en calories est en cours. Dès que la mesure est terminée, les valeurs suivantes s'affichent l'une après l'autre dans la partie supérieure de l'écran :

-  **FAT** et le pourcentage de graisse corporelle compris dans votre poids corporel
-  **WATER** et le pourcentage d'eau corporelle compris dans votre poids corporel
-  **MUSCLE** et le pourcentage de masse musculaire compris dans votre poids corporel
-  **CAL** et votre besoin calorique quotidien exprimé en kilocalories (kcal).

Votre poids corporel continue de s'afficher dans la partie inférieure de l'écran. L'affichage des quatre valeurs se répète jusqu'au débranchement automatique de la balance.

Votre état général de santé s'affiche en bas à gauche sur l'écran avec un symbole graphique. Sont possibles les affichages suivants :





-  un pourcentage de graisse corporelle trop faible
-  un pourcentage de graisse corporelle sain
-  un pourcentage de graisse corporelle trop élevé
-  obèse



Fig. 5a: Affichage du pourcentage de graisse corporelle et du poids corporel



Fig. 5b: Affichage du pourcentage d'eau corporelle et du poids corporel



Fig. 5c: Affichage du pourcentage de masse musculaire et du poids corporel



Fig. 5d: Affichage du besoin quotidien en calories et du poids corporel

Les valeurs relatives (en %) de la masse corporelle, de l'eau corporelle et de la masse musculaire doivent être considérées séparément. Le total des résultats des mesures peut dépasser 100 %, car les tissus musculaires et adipeux peuvent contenir également une certaine quantité d'eau.

Remarque :

Si vous désirez suivre l'évolution de votre pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle sur une plus longue période : lors de chaque mesure, notez dans un tableau les résultats qui s'affichent.

Pour l'évaluation de vos résultats, nous vous recommandons de les comparer

avec les tableaux du livret d'info fourni. Ceux-ci présentent des valeurs moyennes classées suivant l'âge et le sexe pour les types de mesure que sont les pourcentages de graisse corporelle, d'eau corporelle et de masse musculaire.

- Si vous restez sur la balance, elle s'éteint automatiquement après 30 secondes. Si vous descendez de la balance, 0,0 kg s'affiche à nouveau sur l'écran après quelques secondes. La balance est prête pour une nouvelle mesure de poids corporel.

9.3. Affichage comparatif des résultats actuels/précédents

Vous pouvez comparer tous les résultats affichés actuellement avec les résultats mesurés précédemment.

Remarque :

L'affichage comparatif ne fonctionne pas en mode d'essai puisqu'il ne permet pas de mémoriser les résultats.

Pour comparer vos résultats actuels avec les résultats mesurés précédemment :

- Restez sur la balance pendant que les résultats actuels s'affichent sur l'écran.
- Appuyez une fois sur la touche i. En plus du résultat actuel, le résultat précédent apparaît pour la comparaison et clignote.

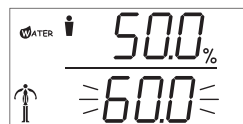


Fig. 2: résultat actuel et précédent pour comparer le pourcentage d'eau corporelle

- Pour afficher les valeurs actuelles et précédentes d'autres types de mesure et les com-

parer les unes aux autres : appuyez brièvement sur la touche Haut ou Bas. A chaque fois que vous appuyez sur la touche, l'un des types de mesure, c'est-à-dire le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de masse musculaire, le pourcentage d'eau corporelle et le besoin en calories s'affiche. Pour chaque type de mesure, le résultat actuel s'affiche, alors que le résultat précédent clignote.

9.4. Afficher les résultats précédents

Pour afficher les derniers résultats mesurés pour ...

- le poids corporel
- le pourcentage de graisse corporelle
- le pourcentage de masse musculaire
- le pourcentage d'eau corporelle :

- 1 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour mettre en marche la télécommande à écran. Le texte défilant «balance» et «----» s'affichent sur l'écran.
- 2 Appuyez une fois sur la touche Bas. 1-10 s'affiche sur l'écran. Après quelques secondes, le numéro de l'un des espaces mémoires pour vos données personnelles clignote.
- 3 En appuyant sur la touche Haut ou Bas, vous choisissez l'espace mémoire de vos données personnelles. Appuyez sur la touche i dès que le numéro de la mémoire de vos données personnelles s'affiche.
- 4 Vos données personnelles s'affichent tout d'abord sur l'écran. Après quelques secondes apparaissent ...

- le poids corporel dans la partie inférieure de l'écran
 - le pourcentage de graisse corporelle pour votre poids corporel dans la partie supérieure de l'écran.
- 5 En appuyant sur les touches Haut ou Bas, vous pouvez afficher les résultats pour ...
- le pourcentage d'eau corporelle pour votre poids corporel
 - le pourcentage de masse musculaire pour votre poids corporel
 - votre besoin calorique quotidien en kilocalories (kcal).

Votre poids corporel reste affiché dans la partie inférieure de l'écran.

Votre état général de santé s'affiche en bas à gauche sur l'écran avec un symbole graphique.

Remarque :

Les détails concernant les différents affichages sur l'écran sont décrits au chapitre 9.2. « Mesurer le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage de masse musculaire et le pourcentage d'eau corporelle, ainsi que le besoin en calories ».

9.5. Utiliser le mode d'essai

Si ...

- les dix mémoires prévues pour les données personnelles sont déjà utilisées
- ou que vous souhaitez mesurer le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle ainsi que le besoin en calories sans mémoriser les données personnelles,

vous pouvez utiliser le mode d'essai. Pour cela :

- 1 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt pour mettre en marche la télécommande à écran. Le texte défilant «balance» et «----» s'affichent sur l'écran.
- 2 Appuyez une fois sur la touche Haut. 1-10 s'affiche sur l'écran. Après quelques secondes, le numéro de l'un des espaces mémoires pour les données personnelles clignote.
- 3 Appuyez sur la touche Haut ou Bas jusqu'à ce que Gues s'affiche sur l'écran. Appuyez ensuite sur la touche i. Maintenant, soit lb, soit kg clignote sur l'écran.
- 4 Exécutez les étapes 5 à 9 du chapitre 8. « Avant la première utilisation ».
- 5 Touchez une fois légèrement avec le pied le dessus de la balance. L'indication allumée/éteinte située sur la balance est rouge. Après quelques secondes, l'indication allumée/éteinte est verte, 0,0 kg s'affiche sur l'écran.
- 6 Montez sur la balance. Veillez à ce que vos pieds se trouvent sur les capteurs de la balance. Maintenant, toutes les mesures sont en cours.

Vous trouverez une explication des mesures au chapitre 9.2. « *Mesurer le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle, ainsi que le besoin en calories* ».

Danger !

Ne sollicitez jamais la balance d'un côté seulement. Montez toujours sur la balance avec les deux pieds au milieu. Placez vous ensuite sur le capteur droit et gauche. La balance pourrait sinon se renverser et être endommagée de façon irréparable. Risque de blessures en cas de chute !

Attention !


Ne sollicitez pas la balance avec un poids supérieur à 180 kg ! La balance pourrait être endommagée de façon irréparable !

- 7 Si vous restez sur la balance, elle s'éteint automatiquement après 30 secondes. Si vous descendez de la balance, 0,0 kg s'affiche à nouveau sur l'écran après quelques secondes. La balance est prête pour une nouvelle mesure de poids corporel.

Si aucune nouvelle mesure de poids corporel n'a lieu pendant 30 secondes, la balance s'éteint automatiquement. La télécommande à écran s'éteint automatiquement après 30 secondes si vous n'appuyez sur aucune touche.

10. Entretien la balance


10.1. Remplacer les piles de la balance

 s'affiche sur l'écran

Les piles de la balance sont presque vides. Dans ce cas, remplacez toujours les quatre piles par des piles neuves de type AA/LR6/Mignon.

Le chapitre 6.2. « *Insérer les piles dans la balance* » décrit comment insérer les piles.

10.2. Remplacer les piles de la télécommande à écran

 s'affiche sur l'écran

Les piles de la télécommande à écran sont presque vides. Dans ce cas, remplacez toujours les deux piles par des piles neuves de type AAA/LR03/Micro.

Le chapitre 6.3. « *Insérer les piles dans la télécommande à écran* » décrit comment insérer les piles.

11. Réparer les dysfonctionnements/message d'erreurs

11.1. Impossible de mettre en marche la balance

Si la balance ne se met pas en marche par une légère pression sur le dessus de la balance :

A Vérifiez si les piles sont éventuellement mal placées dans le compartiment à piles se trouvant au dos de la télécommande à écran. Veillez à insérer les piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité. La polarité correcte est également schématisée à l'intérieur du compartiment à piles.

B Vérifiez si les piles de la télécommande à écran sont vides. Avant que les piles ne soient complètement vides, un symbole d'avertissement s'affiche sur l'écran. Ceci est également expliqué au chapitre 10. « *Entretien de la balance* ». Remplacez les piles par quatre piles neuves de type AAA/LR03/Micro.

11.2. Impossible de mettre en marche la télécommande à écran

Si la télécommande à écran ne se met pas en marche en appuyant sur la touche Marche/Arrêt :

A Vérifiez si les piles sont éventuellement mal placées dans le compartiment à piles se trouvant au dos de la télécommande à écran. Veillez à insérer les piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité. La polarité correcte est également

schématisée à l'intérieur du compartiment à piles.

B Vérifiez si les piles de la télécommande à écran sont vides. Avant que les piles ne soient complètement vides, un symbole d'avertissement s'affiche sur l'écran. Ceci est également expliqué au chapitre 10. « *Entretien de la balance* ». Remplacez les piles par deux piles neuves de type AAA/LR03/Micro.

11.3. Des dysfonctionnements surviennent sur l'écran

La balance contient des éléments électroniques sensibles. Des perturbations sont possibles si des appareils de transmission radio se trouvent à proximité, comme par ex. des téléphones mobiles, des talkies-walkies, des radios CB, des commandes sans fil/d'autres télécommandes et des micro-ondes. Si des affichages erronés apparaissent sur l'écran, éloignez de tels appareils de la balance. Il suffit souvent de débrancher les appareils concernés dès que la balance doit être utilisée.

Remarque :

Évitez toute décharge ou recharge statique. Cela pourrait provoquer des affichages erronés sur l'écran ou un arrêt soudain de la balance.

11.4. Des messages d'erreurs s'affichent sur l'écran

11.4.1. « 0-Ld »

Ce message d'erreur s'affiche si le poids sur la balance dépasse 180 kg. La balance n'est pas conçue pour supporter un poids de plus de 180 kg.

! Attention !

Ne sollicitez pas la balance avec un poids supérieur à 180 kg ! La balance pourrait être endommagée de façon irréparable !

11.4.2. « Err »

Ce message d'erreur s'affiche lorsque la balance ne peut pas mesurer le pourcentage de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle.

- A** La mesure ne fonctionne pas lorsque vous portez des chaussures ou des chaussettes. Enlevez toujours vos chaussures et vos chaussettes avant de monter sur la balance.
- B** Assurez-vous que vos deux pieds se trouvent sur les capteurs situés sur le dessus de la balance.

Si la mesure n'est toujours pas possible :

- C** Descendez de la balance et attendez jusqu'à ce qu'elle s'éteigne automatiquement. Remettez ensuite la balance en marche et recommencez la mesure.

Si la mesure n'est toujours pas possible :

- D** Vous devriez en principe ne vous peser qu'avec des pieds propres et secs. Toutefois, il peut très rarement arriver que vos pieds soient trop secs pour la mesure. Pour exclure cette possibilité comme cause du message d'erreur : humidifiez vos pieds à l'aide d'une serviette légèrement humide. Recommencez ensuite la mesure.

11.4.3. « --- »

Ce message d'erreur s'affiche lorsque la télécommande à écran ne peut pas créer de lien avec la balance. Voici les causes possibles :

- A** La balance est éteinte. Mettez la balance en marche en touchant du pied le dessus de la balance.
- B** La télécommande à écran est trop éloignée de la balance. Dans ce cas, approchez-vous de la balance avec la télécommande à écran.
- C** Il y a un obstacle entre le récepteur à infrarouge se trouvant sur la télécommande à écran et la balance. Dans ce cas, supprimez cet obstacle.
- D** La télécommande à écran se trouve dans un coin qui ne permet pas de lien entre le récepteur à infrarouge et la balance. Dans ce cas, maintenez la télécommande à écran avec le récepteur à infrarouge en direction de la balance.

11.5. Les résultats mesurés paraissent irréalistes

Si vous doutez de la justesse des résultats affichés :

- A** Vérifiez si vous effectuez correctement les mesures :
 - Effectuez vous les mesures sans vêtements, et en particulier sans chaussures ni chaussettes ?
 - Lors de la mesure, vos deux pieds se trouvent-ils sur les capteurs de la balance ?
 - Vos pieds sont-ils secs et propres?
 - Restez-vous sur la balance sans bouger jusqu'à l'affichage des résultats ?

Si vous avez effectué correctement la mesure :

- B** Vérifiez si les données personnelles enregistrées sont correctes. Si une erreur s'est

glissée lors de la saisie, les résultats peuvent être faussés. Pour y remédier :

- 1 Mettez en marche la télécommande à écran en appuyant sur la touche Marche/Arrêt.
- 2 Appuyez ensuite brièvement une fois sur la touche Haut ou Bas. 1-10 s'affiche sur l'écran. Le numéro de l'une des mémoires choisie pour vos données personnelles clignote peu après.
- 3 En appuyant sur la touche Haut ou Bas, sélectionnez la mémoire de vos données personnelles. Appuyez sur la touche i, dès que le numéro de la mémoire de vos données personnelles s'affiche.
- 4 Vérifiez si les données affichées correspondent à vos données personnelles. Si les données affichées sont erronées, vous devez enregistrer une nouvelle fois vos données personnelles. La mémorisation des données personnelles est expliquée au chapitre 8. « *Avant la première utilisation* ».

Si les données personnelles saisies ne sont pas erronées :

- C** Procédez tout d'abord à d'autres mesures chaque jour pendant une semaine. Si des résultats semblables s'affichent : comparez vos résultats avec les valeurs moyennes des tableaux se trouvant dans le livret d'info fourni. Vérifiez à l'aide de ces valeurs moyennes si vos résultats présentent des différences extrêmement importantes. Si c'est le cas, consultez un médecin pour faire vérifier les résultats.

11.6. Autres dysfonctionnements

Veuillez-vous adresser au partenaire service se trouvant près de chez vous si ...

- les dysfonctionnements cités aux chapitres 11.1. à 11.5. ne peuvent être réparés tel que cela est décrit ou si
- d'autres dysfonctionnements apparaissent lors de l'utilisation de la balance et/ou de la télécommande à écran.

Vous trouverez les adresses de nos partenaires service sur la carte de garantie fournie avec la balance.

12. Nettoyer la balance

Nettoyez la balance uniquement avec un produit doux et un chiffon humide.

Si plusieurs personnes utilisent la balance, il est recommandé de nettoyer le dessus de la balance après chaque utilisation. Il est conseillé d'utiliser un désinfectant fongicide pour éviter le risque de transmission de mycoses des pieds.

Nettoyez la télécommande à écran uniquement avec un chiffon légèrement humide.

Veillez à ce que ni eau, ni humidité ne puissent pénétrer dans la balance et la télécommande à écran.

 **Danger !**

Si de l'eau/de l'humidité pénètre dans la balance ou la télécommande à écran, celles-ci pourraient être endommagées de manière irréparable. Il existe de plus un risque de décharge électrique !

13. Ranger la balance

Si vous n'utilisez pas la balance pendant une longue période :

- 1 Retirez toutes les piles des compartiments à piles de la balance et de la télécommande à écran.

Prudence !

De l'acide peut s'écouler, notamment chez les vieilles piles. Enlevez pour cette raison toutes les piles lorsque vous n'utilisez pas la balance et la télécommande à écran pendant un certain temps. Vous protégez ainsi la balance et la télécommande à écran de dommages dus à l'acide écoulé.

- 2 Placez la télécommande à écran dans le support se trouvant sur la balance.
- 3 Conservez la balance à un endroit sec et propre. Veillez à ce que la balance ne puisse pas tomber. Ne posez pas d'objets lourds ou pointus sur la balance. Nous recommandons d'utiliser l'emballage d'origine pour ranger la balance.

Attention !

La balance et la télécommande à écran ne peuvent être utilisées qu'à des températures comprises entre 10° et 40° C. Même lorsque vous n'utilisez pas la balance, la température ne doit pas être inférieure ou supérieure aux températures mentionnées auparavant. Des températures plus élevées ou plus faibles peuvent être la cause de dysfonctionnements ou d'endommagements permanents.

14. Eliminer la balance



Ne jetez pas la balance et la télécommande à écran dans les ordures ménagères. Adressez-vous aux services responsables de l'élimination et du recyclage des déchets dans votre ville ou dans votre commune. Renseignez-vous sur les possibilités qui existent ou qui sont prescrites pour l'élimination d'appareils électriques.

Remarque :

Enlevez dans tous les cas les piles avant d'éliminer la balance et/ou la télécommande à écran. Ne jetez pas les piles dans les ordures ménagères ! Déposez les piles usagées à un point de récupération ou d'élimination. Les piles usagées peuvent également être rendues dans le magasin où elles ont été achetées.



Index

| | |
|--|-----------|
| 1. Veiligheidsinstructies | 58 |
| 2. Gebruik | 59 |
| 3. Technische gegevens | 59 |
| 4. Standaardlevering | 60 |
| 5. Componenten en bedieningselementen | 60 |
| 5.1. Displayafstandsbediening | 60 |
| 5.2. Weegschaal | 60 |
| 6. De weegschaal gebruiksklaar maken | 61 |
| 6.1. Uitpakken van de componenten | 61 |
| 6.2. Batterijen in de weegschaal plaatsen | 61 |
| 6.3. Batterijen in de displayafstandsbediening plaatsen | 61 |
| 7. Een geschikte plek kiezen | 61 |
| 8. Voor het eerste gebruik | 62 |
| 9. De weegschaal gebruiken | 63 |
| 9.1. Alleen lichaamsgewicht meten | 63 |
| 9.2. Lichaamsgewicht, lichaamsvet,- spiermassa- en lichaamsvochtpercentage en calorieënbehoefte meten | 64 |
| 9.2.1. Belangrijke aanwijzingen voor het meten | 64 |
| 9.3. Vergelijkingsweergave actuele/vorige meetresultaten | 67 |
| 9.4. Vorige meetresultaten tonen | 68 |
| 9.5. De gastenmodus gebruiken | 68 |
| 10. De weegschaal onderhouden | 69 |
| 10.1. Batterijen van de weegschaal vervangen | 69 |
| 10.2. Batterijen van de displayafstandsbediening vervangen | 69 |
| 11. Storingen verhelen/foutmeldingen | 70 |
| 11.1. Weegschaal kan niet ingeschakeld worden | 70 |
| 11.2. Displayafstandsbediening kan niet ingeschakeld worden | 70 |
| 11.3. Er treden displaystoringen op | 70 |
| 11.4. Er worden foutmeldingen in het display weergegeven | 70 |
| 11.4.1. "0-Ld" | 70 |
| 11.4.2. "Err" | 71 |
| 11.4.3. "----" | 71 |
| 11.5. Meetresultaten lijken onrealistisch | 71 |
| 11.6. Andere storingen | 72 |
| 12. De weegschaal reinigen | 72 |
| 13. De weegschaal opslaan | 73 |
| 14. De weegschaal verwijderen | 73 |

Opmerking:

De weegschaal voor lichaamsvet-, spiermas- en lichaamsvochtmeting wordt in deze gebruiksaanwijzing “weegschaal” genoemd.

1. Veiligheidsinstructies

Gevaar!

Gebruik de weegschaal in geen geval als u een pacemaker, een beademingsapparaat, een elektro-cardiograaf of soortgelijke medische apparaten gebruikt! De functie van deze apparaten kan door het gebruiken van de weegschaal verstoord worden! Hierdoor kan levensgevaar ontstaan! Als u twijfelt of u de weegschaal mag gebruiken, raadpleeg dan voor gebruik in elk geval uw arts!

Wanneer u uw lichaamsgewicht bij overgewicht wilt verlagen of bij ondergewicht wilt verhogen, dient u altijd een arts te raadplegen. Overleg elke behandeling en elk dieet vooraf met een arts. Adviezen voor diëten of fitnessprogramma's op basis van de gemeten waarden dienen te worden gegeven door een arts of een andere bevoegde persoon. Probeer niet zelf de gegevens te interpreteren en te gebruiken.

Zorg ervoor dat er geen water/vocht in de weegschaal en displayafstandsbediening kan binnendringen. Als dit wel gebeurt, kunnen weegschaal en displayafstandsbediening onherstelbaar beschadigd raken. Bovendien bestaat er kans op een elektrische schok!

Waarschuwing!

Plaats de weegschaal en de displayafstandsbediening niet in de buurt van warmtebronnen. Hiertoe worden bijv. ovens, ventilatorkachels en dergelijke apparaten gerekend. Weegschaal

resp. displayafstandsbediening zouden dan namelijk onherstelbaar beschadigd kunnen raken. Weegschaal en displayafstandsbediening mogen alleen bij temperaturen tussen 10° en 40° C worden gebruikt. Ook bij niet-gebruik van de weegschaal mogen de genoemde temperaturen niet onder- resp. overschreden worden. Bij hogere of lagere temperaturen kunnen storingen of duurzame beschadigingen ontstaan.

Belast de weegschaal niet met een gewicht van meer dan 180 kg, anders kan de weegschaal onherstelbaar beschadigd raken!

De weegschaal en de displayafstandsbediening bevatten geen onderdelen die door de gebruiker onderhouden kunnen worden. De garantie komt te vervallen als de behuizing van weegschaal en/of displayafstandsbediening wordt geopend! Wanneer iets gerepareerd moet worden, kunt u daarmee bij een van onze servicepartners terecht. De adressen van onze servicepartners vindt u op de garantiekaart. Deze is bij de weegschaal gevoegd.

Opgelet!

Met name oude batterijen kunnen na verloop van tijd batterijzuur verliezen. Haal daarom alle batterijen uit de weegschaal en displayafstandsbediening, als u deze langere tijd niet gebruikt. Zo beschermt u de weegschaal en de displayafstandsbediening tegen beschadiging door lekkend batterijzuur.

Opmerking:

Vermijd statische op- resp. ontlading. Anders kunnen er onjuiste gegevens in het display verschijnen of kan de weegschaal plotseling uitschakelen.

Voor schade door ...

→ openen van de behuizing van weegschaal en/of displayafstandsbediening

→ niet door gekwalificeerd vakpersoneel uit-gevoerde reparatiepogingen

→ ondoelmatig gebruik van weegschaal en/of displayafstandsbediening

komt onze garantie te vervallen en kunnen wij niet aansprakelijk worden gesteld!

2. Gebruik

De weegschalen Balance KH 5509/KH 5510 voor lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtmeting zijn uitsluitend bedoeld ...

→ voor het meten van het lichaamsgewicht en van het lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentage van mensen vanaf een leeftijd van zeven jaar en een lichaamslengte van tenminste 100 cm

→ voor het meten van de geschatte dagelijkse calorieënbehoefte

→ voor niet-commercieel gebruik in particuliere huishoudens.

De weegschalen Balance KH 5509/KH 5510 voor lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtmeting zijn niet bedoeld voor gebruik door personen, die medische apparaten als ...

→ pacemakers 

→ beademingsapparaten of

→ elektro-cardiografen

gebruiken.

De weegschalen voor lichaamsvet, spiermassa en vochtanalyse Balance KH5509 /KH5510 zijn niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of medische inrichtingen.

Opmerking:

Voor schade door ondoelmatig gebruik van de weegschaal en/of displayafstandsbediening komt onze garantie te vervallen en kunnen wij niet aansprakelijk worden gesteld!

3. Technische gegevens

- Voeding weegschaal: $4 \times 1,5 \text{ V AA}$
- Voeding displayafstandsbediening: $2 \times 1,5 \text{ V AAA}$
- Max. draagvermogen/max. meetbaar gewicht: $180 \text{ kg}/396 \text{ lb}$
- Min. meetbaar gewicht: $3 \text{ kg}/6,6 \text{ lb}$
- Tolerantiebereik $< 30 \text{ kg}$: max. 300 g
- Tolerantiebereik $> 30 \text{ kg}$: $1 \text{ \%} \pm 0,1 \text{ kg}$
- Meetmethode: *bio-elektrische impedantie-analyse via vier voetsensoren*
- Interval bij gewichtsmeting: $0,1 \text{ kg}/0,2 \text{ lb}$
- Meting vetpercentage: $5\text{--}55 \text{ \%}$
- Interval bij vetpercentagemeting: $0,1 \text{ \%}$
- Meting vochtpercentage: $30\text{--}70 \text{ \%}$
- Interval bij vochtpercentagemeting: $0,1 \text{ \%}$
- Meting spiermassapercentage: $25\text{--}45 \text{ \%}$
- Interval spiermassapercentage: $0,1 \text{ \%}$
- Weergave calorieënbehoefte: *in kcal*
- Interval calorieënbehoefteweergave: 100 kcal
- Invoermogelijkheden lichaamslengte: $100\text{--}240 \text{ cm}/3'03''\text{--}7'10''$
- Invoermogelijkheden leeftijd: $7\text{--}99 \text{ jaar}$
- 10 geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens
- Functies: *alleen gewichtsmeting/gewichts-, lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentage-meting/meting van de globale dagelijkse calorieënbehoefte/weergave globale conditie*
- Maateenheden instelbaar: $\text{kg}/\text{lb}, \text{cm}/\text{inch}$
- Batterijstatusweergave
- Overbelastingsweergave
- Foutmelding

- Automatische uitschakeling weegschaal: *na 30 seconden*
- Automatische uitschakeling displayafstandsbediening: *na 30 seconden*
- Bedrijfstemperatuur: *10°C–40°C*

4. Standaardlevering

- ✓ Weegschaal voor lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtmeting
- ✓ Displayafstandsbediening
- ✓ 4 batterijen type AA/mignon voor weegschaal
- ✓ 2 batterijen type AAA/micro voor displayafstandsbediening
- ✓ Dubbelzijdig plakband, 2 schroeven en pluggen voor wandmontage van de displayafstandsbediening
- ✓ Wandhouder voor de display-afstandsbediening
- ✓ Info-handboekje
- ✓ Deze gebruiksaanwijzing

5. Componenten en bedieningselementen

5.1. Displayafstandsbediening

- 1 Toets **V** (Omlaag)
- 2 Toets **i**
- 3 Toets **⏻** (Aan/Uit)
- 4 Toets **^** (Omhoog)
- 5 Batterijvak
- 6 Infraroodontvanger
- 7 Wandhouder voor de display-afstandsbediening

5.2. Weegschaal

- 8 Weergave weegschaal aan/uit
- 9 Sensoren
- 10 Batterijvak
- 11 Houder voor displayafstandsbediening

6. De weegschaal gebruiksklaar maken

6.1. Uitpakken van de componenten

- 1 Haal alle componenten voorzichtig uit de verpakking. Let op dat de displayafstandsbediening niet uit haar houder op de weegschaal valt. Laat de weegschaal en de displayafstandsbediening nooit vallen! Daardoor kunnen zij onherstelbaar beschadigd raken.

6.2. Batterijen in de weegschaal plaatsen

- 2 Verwijder de beschermfolie van de vier bijgeleverde batterijen van het type AA/mignon.
- 3 Leg de weegschaal voorzichtig ondersteboven. Gebruik hierbij bijv. een handdoek als ondergrond, zodat de weegschaal niet verkrast. De onderzijde van de weegschaal met het batterijvak moet nu naar u gericht zijn.
- 4 Verwijder de klep van het batterijvak. Plaats de vier batterijen in het batterijvak. Let hierbij op dat u de batterijen conform hun polariteit in het batterijvak plaatst. De juiste polariteit is ook binnenin het batterijvak afgebeeld.
- 5 Zet de klep weer op het batterijvak en druk deze dicht. Laat de weegschaal nog even ondersteboven liggen.

6.3. Batterijen in de displayafstandsbediening plaatsen

- 6 Druk de displayafstandsbediening aan de achterzijde van de weegschaal uit haar houder. Zorg ervoor dat de displayafstandsbediening hierbij niet kan vallen.
- 7 Verwijder de beschermfolie van de twee bijgeleverde batterijen van het type AAA/micro.
- 8 Leg de displayafstandsbediening op uw voorzijde. De onderzijde van de displayafstandsbediening met het batterijvak moet nu naar u gericht zijn.
- 9 Verwijder het klepje van het batterijvak. Plaats de twee bijgeleverde batterijen van het type AAA/micro in het batterijvak. Let hierbij op dat u de batterijen volgens de polariteitaanduiding in het batterijvak plaatst. De juiste polariteit is ook binnenin het batterijvak afgebeeld.
- 10 Zet de klep weer op het batterijvak en druk deze dicht.
- 11 Draai de weegschaal weer om, zodat de bovenzijde naar u wijst.

De weegschaal en de displayafstandsbediening zijn nu gebruiksklaar.

7. Een geschikte plek kiezen

Zet de weegschaal uitsluitend op een vlakke, egale en slipvaste ondergrond.

De displayafstandsbediening kan met of zonder wandhouder worden bevestigd aan een wand boven de weegschaal. Dit kan gebeuren als u de weegschaal uitsluitend op één plek wilt gebruiken. Gebruik voor bevestiging van

de wandhouder / display-afstandsbediening het dubbelzijdige tape of de beide meegeleverde schroeven en pluggen. Zorg dat zich tussen de weegschaal en de infrarood-ontvanger van de display-afstandsbediening geen obstakels bevinden. Anders kunnen er functiestoringen op de display-afstandsbediening optreden.

Wanneer u de wandhouder met schroeven en pluggen wilt bevestigen, teken dan de juiste afstand tussen de boorgaten met behulp van de wandhouder af op de wand. Kleine boorfoutjes kunnen met behulp van het langgat worden gecorrigeerd.

Gevaar!

Zorg ervoor dat er geen water/vocht in de weegschaal en displayafstandsbediening kan binnendringen. Als dit wel gebeurt, kunnen weegschaal en displayafstandsbediening onherstelbaar beschadigd raken. Bovendien bestaat er kans op een elektrische schok!



Waarschuwing!

Plaats weegschaal en displayafstandsbediening niet in de buurt van warmtebronnen. Hiertoe worden bijv. ovens, ventilatorkachels en dergelijke apparaten gerekend. Anders kunnen weegschaal resp. displayafstandsbediening onherstelbaar beschadigd raken.

Weegschaal en displayafstandsbediening mogen alleen bij temperaturen tussen 10° en 40° C in gebruik worden genomen. Ook bij niet-gebruik van de weegschaal mogen de genoemde temperaturen niet onder- resp. overschreden worden. Bij hogere of lagere temperaturen kunnen storingen of duurzame beschadigingen ontstaan.

8. Voor het eerste gebruik

Voordat u de weegschaal voor de eerste keer gebruikt, dient u een aantal persoonlijke gegevens in te voeren. Voor het opslaan van persoonlijke gegevens staan tien geheugenplaatsen ter beschikking. Wat u moet doen om uw persoonlijke gegevens op te slaan:

- 1 Neem de displayafstandsbediening in de hand en druk één keer op de aan/uit-toets. In het display wordt “balance” als lopende tekst weergegeven.
- 2 Houd de i-toets ingedrukt, totdat er 1-10 in het display verschijnt. Zodra u de i-toets weer loslaat, knippert nummer één van de tien geheugenplaatsen in het display.
- 3 Door het indrukken van de omhoog- of omlaagtoets kunt u een van de andere tien geheugenplaatsen selecteren.
- 4 Druk op de i-toets, zodra de gewenste geheugenplaats in het display wordt getoond. In het display knippert nu “lb” of “kg”.
- 5 Druk op de omhoog- resp. omlaagtoets om tussen ...
 - gewichtswaarde in kg en lengtewaarde in cm volgens het metrische systeem en
 - gewichtswaarde in lb (pounds) en lengtewaarde in “feet” en inches volgens het Anglo-Amerikaanse meetstelsel te schakelen. Als de gewenste waardenmodus – lb of kg – wordt weergegeven, kunt u ter bevestiging weer op de i-toets drukken.
- 6 In het display knippert nu het vrouw-  resp. mansymbool . Door op de omhoog- resp. omlaagtoets te drukken, wis-

selt u tussen deze twee symbolen. Bevestigt het geselecteerde geslacht door op de i-toets te drukken.


- 7 In het display is vervolgens "Age" te lezen en er knippert een getal tussen 7 en 99. Selecteer uw leeftijd door het indrukken van de omhoog- resp. omlaagtoets. In de displayrand rechts onderin verschijnt bij een leeftijd invoer ...


→ tussen 7 en 17 jaar het kindsymbool 


→ tussen 18 en 99 jaar het volwassenensymbool 


Als de juiste leeftijd in het display wordt weergegeven, kunt u deze bevestigen door op de i-toets te drukken.

- 8 In het display knippert nu rechts een van de symbolen voor de alledaagse lichamelijke belasting. Hierbij staat het symbool ...

→  voor personen die voornamelijk zittend werkzaam zijn. Hieronder vallen bijv. mensen met typische kantoorbanen of beroepschauffeurs.

→  voor personen die voornamelijk lopend/staand werkzaam zijn. Hieronder vallen bijv. verkopers of horecamedewerkers.

→  voor personen die overwegend lichamelijke arbeid uitvoeren. Hieronder vallen bijv. handwerkers die veel fysieke inspanningen leveren.

→  voor personen die overwegend zwaar lichamelijke arbeid uitvoeren. Naast wedstrijdporters vallen hier beroepen onder waarbij een extreme fysieke inspanning gevraagd wordt, bijv. in de bouw.

Druk op de omhoog- resp. omlaagtoets om tussen de symbolen te wisselen. Se-

lecteer het symbool van die categorie die het best overeenstemt met uw dagelijkse, lichamelijke belasting. Druk op de i-toets, zodra het voor u juiste symbool in het display wordt weergegeven.

Opmerking:

De meeste mensen neigen om hun daadwerkelijke lichamelijke inspanningen op een dag te overschatten. Wanneer u twijfelt bij de keuze tussen twee categorieën, kies dan eerder de categorie met de lagere lichamelijke belasting.

- 9 In het display knippert vervolgens de weergave van de lichaamslengte. Druk op de omhoog- resp. omlaagtoets om uw lichaamslengte in te stellen. Druk op de i-toets als de juiste waarde wordt weergegeven.

- 10 In het display knippert het nummer van die geheugenplaats, waaronder u uw persoonlijke gegevens hebt opgeslagen. Nu kunt u ...

→ de persoonlijke gegevens van andere personen op andere geheugenplaatsen invoeren. Selecteer daarvoor door het indrukken van de omhoog- resp. omlaagtoets een andere geheugenplaats. Herhaal vervolgens de stappen 4 t/m 10.

Of

→ het invoeren van persoonlijke gegevens beëindigen. Druk één keer kort op de aan/uit-toets om de displayafstandsbediening uit te schakelen.

9. De weegschaal gebruiken

9.1. Alleen lichaamsgewicht meten

Doe het volgende om alleen uw lichaamsgewicht te meten:

- 1 Druk op de aan/uit-toets om de display-afstandsbediening in te schakelen. In het display wordt de lopende tekst “balance” en “---” weergegeven.
- 2 Raak de weegschaalbovenzijde één keer licht met een voet aan. De aan/uit-indicatie op de weegschaal brandt en is rood. Na een paar seconden geeft de aan/uit-indicatie groen licht; in het display wordt 0,0 kg weergegeven.

Druk kort op de i-toets om tussen de weergave van het lichaamsgewicht in kg en lb (pounds/Anglo-Amerikaans maatsysteem) om te schakelen.

- 3 Ga op de weegschaal staan.

Gevaar!

Belast de weegschaal nooit eenzijdig. Ga altijd met beide voeten midden op de weegschaal staan. Ga pas daarna op de rechter- en linkersensor staan. Als u dit niet op deze wijze doet, kan de weegschaal kantelen en daardoor onherstelbaar beschadigen. Bovendien bestaat er gevaar op vallen!

Zorg ervoor dat het oppervlak van de weegschaal droog is als u er op gaat staan. Anders kunt u er op uitglijden!

Waarschuwing!

Belast de weegschaal niet met een gewicht van meer dan 180 kg, anders kan de weegschaal onherstelbaar beschadigd raken.

Opmerking:

Weeg uzelf liefst ongekleed. Zo worden de nauwkeurigste meetresultaten bereikt. Ga zonder schoenen en sokken op de weegschaal staan, omdat er anders onjuiste meetresultaten kunnen ontstaan.

- 4 De gewichtsmeting loopt nu; in het display wordt het lichaamsgewicht weergegeven. De weergave van het lichaamsgewicht kan nog schommelen tijdens de lopende meting. Blijf daarom zo rustig mogelijk staan. Na een paar seconden verschijnt er een knipperende H links van de gewichtswaarde in het display. Zodra de H niet meer knippert, is het meetproces afgesloten. Het thans weergegeven gewicht is uw actuele lichaamsgewicht.
- 5 Als u op de weegschaal blijft staan, schakelt deze na 30 seconden automatisch uit.

Als u van de weegschaal stapt, wordt in het display na een paar seconden weer 0,0 kg weergegeven. De weegschaal is nu klaar voor een nieuwe gewichtsmeting.

Als er binnen 30 seconden geen nieuwe gewichtsmeting plaatsvindt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Als er geen toets op de displayafstandsbediening wordt ingedrukt, schakelt deze na 30 seconden automatisch uit.

9.2. Lichaamsgewicht, lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentages en calorieënbehoefte meten

9.2.1. Belangrijke aanwijzingen voor het meten

Weeg uzelf liefst ongekleed. Zo worden de nauwkeurigste meetresultaten bereikt. Ga in elk geval zonder schoenen en sokken op de weegschaal staan, anders is een meting van lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en calorieënbehoefte niet mogelijk. Bovendien zal het gemeten lichaamsgewicht dan hoger zijn dan uw daadwerkelijke lichaamsgewicht.

Lichaamsgewicht, lichaamsvet- en lichaamsvochtpercentage kunnen op een dag behoorlijk schommelen. Door deze natuurlijke schommelingen kunnen op verschillende tijdstippen van de dag

gemeten waarden onderling behoorlijk verschillen.
Let daarom op dat u de metingen liefst altijd ...

- onder dezelfde omstandigheden en
- op hetzelfde tijdstip

uitvoert. Doet u dit niet, dan zijn de meetresultaten niet met elkaar te vergelijken. Verschillende meetwaarden zijn dan niet te herleiden tot daadwerkelijke veranderingen, maar op verschillende meetomstandigheden.

De nauwkeurigste en meest realistische meetwaarden bereikt u in de vroege avonduren. Belangrijk is ook dat u de metingen altijd voor de maaltijd uitvoert.

Grote schommelingen van de daadwerkelijke waarden kunnen bij de volgende groepen optreden:

- kinderen onder de zeven jaar en met een lengte van minder dan 100 cm
- vrouwen in de overgang
- wedstrijd-/profsporters
- mensen met griep/koorts
- personen met opgezette benen
- osteoporose-patiënten
- zwangere vrouwen
- dialysepatiënten

Bij deze groepen personen is het op grond van aannemelijk onjuiste meetresultaten niet zinvol om het lichaamsvet-, spiermassa-, lichaamsvochtpercentage en de calorieënbehoefte te meten. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen gezondheidsrisico in voor de genoemde persongroepen.

Om zowel ...

- het lichaamsgewicht,
- het percentage lichaamsvet,
- het percentage spiermassa en
- het percentage lichaamsvocht als ook
- uw dagelijkse calorieënbehoefte

te meten:

- 1 Druk op de aan/uit-toets om de display-afstandsbediening in te schakelen. In het display wordt de lopende tekst "balance" en "----" weergegeven.
- 2 Raak de weegschaalbovenzijde één keer licht met een voet aan. De aan/uit-indicatie op de weegschaal brandt en is rood. Na een paar seconden geeft de aan/uit-indicatie groen licht; in het display wordt 0,0 kg weergegeven.
- 3 Druk één keer op de omhoogtoets. In het display verschijnt 1-10. Na een paar seconden knippert het nummer van een van de geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens.
- 4 Door op de omhoog- resp. omlaagtoets te drukken, kunt u de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens selecteren. Druk op de i-toets, zodra het nummer van de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens wordt weergegeven.
- 5 Ga op de weegschaal staan. Zorg ervoor dat uw voeten op de sensoren van de weegschaal staan. Alle meetprocessen starten vervolgens.

⚠ Gevaar!

Belast de weegschaal nooit eenzijdig. Ga altijd met beide voeten midden op de weegschaal staan. Ga pas daarna op de rechter- en linker-sensor staan. Als u dit niet op deze wijze doet, kan de weegschaal kantelen en daardoor onherstelbaar beschadigen. Bovendien bestaat er gevaar op vallen!

Zorg ervoor dat het oppervlak van de weegschaal droog is als u er op gaat staan. Anders kunt u er op uitglijden!

! Waarschuwing!

Belast de weegschaal niet met een gewicht van meer dan 180 kg, anders kan de weegschaal onherstelbaar beschadigd raken.

In het onderste gedeelte van het display wordt het lichaamsgewicht weergegeven. De weergave van het lichaamsgewicht kan nog schommelen tijdens de lopende meting. Blijf daarom zo rustig mogelijk staan.

Na een paar seconden verschijnt er een knipperende H links van de gewichtsweergave in het display. Zodra de H niet meer knippert, is het meetproces afgesloten. Het thans weergegeven gewicht is uw actuele lichaamsgewicht.





Blijf daarna rustig op de weegschaal staan.

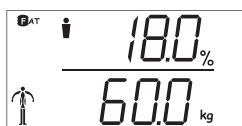
Ondertussen verschijnen in het bovenste gedeelte van het display vier roterende nullen. Dit wijst op de lopende meting van lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentage alsmede van de calorieënbehoefte. Zodra het meetproces is afgesloten, worden bovenin het display na elkaar de volgende waarden weergegeven:

- **F**AT en het procentuele aandeel lichaamsvet in uw lichaamsgewicht
- **W**ATER en het procentuele aandeel lichaamsvocht in uw lichaamsgewicht
- **M**USCLE en het procentuele aandeel spiermassa in uw lichaamsgewicht
- **C**AL en uw dagelijkse calorieënbehoefte in kilocalorieën (kcal)

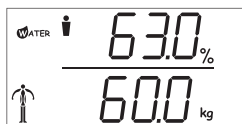
Uw lichaamsgewicht blijft onderin het display zichtbaar. De weergave van de vier waarden wordt herhaald, totdat de weegschaal automatisch uitschakelt.

Linksonder in het display wordt uw algemene gezondheidstoestand als grafisch symbool weergegeven. De volgende weergaven zijn mogelijk:

-  te laag lichaamsvetgehalte
-  gezond lichaamsvetgehalte
-  te hoog lichaamsvetgehalte
-  zwaarlijvig



Afb. 5a: weergave lichaamsvetpercentage en lichaamsgewicht



Afb. 5b: weergave lichaamsvochtpercentage en lichaamsgewicht



Afb. 5c: weergave spiermassapercentage en lichaamsgewicht



Afb. 5d: weergave dagelijkse calorieënbehoefte en lichaamsgewicht

De procentuele aanduidingen van de aandeelen lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa moeten los van elkaar worden beschouwd. De som van de meetresultaten kan meer dan 100% zijn, aangezien het spierweefsel en het vetweefsel ook vocht bevatten.

Opmerking:

Als u de ontwikkeling van uw lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentages gedurende een langere periode wilt volgen, kunt u de meetresultaten van iedere meting in een tabel noteren.

Ter inschatting van uw meetresultaten adviseren wij u om deze te vergelijken met de tabellen in het bijgeleverde info-handboekje. Deze geven op basis van leeftijd en geslacht geordende, gemiddelde waarden voor de meetbereiken lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiermassapercentage.

- Als u op de weegschaal blijft staan, schakelt deze na 30 seconden automatisch uit. Als u van de weegschaal stapt, wordt in het display na een paar seconden weer 0,0 kg weergegeven. De weegschaal is nu klaar voor een nieuwe gewichtsmeting.

9.3. Vergelijkingsweergave actuele/vorige meetresultaten

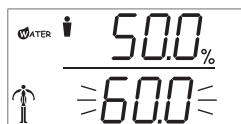
U kunt alle weergegeven meetresultaten met de laatst daarvoor gemeten resultaten vergelijken.

Opmerking:

De vergelijkingsweergave werkt niet in de gas-tenmodus, omdat hierin geen meetresultaten worden opgeslagen.

Doe het volgende om u actuele met de vorige meetresultaten te vergelijken:

- Blijf op de weegschaal staan, terwijl in het display de actuele meetresultaten worden weergegeven.
- Druk één keer op de i-toets. Naast het actuele meetresultaat wordt ter vergelijking het vorige meetresultaat knipperend getoond.



Afb. 2: actuele en vorige meetresultaat lichaamsvochtpercentage

- Doe het volgende om de actuele en vorige meetwaarden van andere meetbereiken met elkaar te vergelijken: Druk kort op de omhoog- resp. omlaagtoets. Met elke keer drukken op een van beide toetsen wordt een van de meetbereiken lichaamsgewicht, lichaamsvetpercentage, spiermassapercentage, lichaamsvochtpercentage, calorieënbehoefte weergegeven. Voor elk meetbereik wordt onder het actuele meetresultaat wederom knipperend het vorige meetresultaat getoond.

9.4. Vorige meetresultaten tonen

Doe het volgende om de laatst gemeten resultaten betreffende ...

- lichaamsgewicht
- lichaamsvetpercentage
- spiermassapercentage
- lichaamsvochtpercentage

te laten weergeven:

- 1 Druk op de aan/uit-toets om de display-afstandsbediening in te schakelen. In het display wordt de lopende tekst “balance” en “---” weergegeven.
- 2 Druk één keer op de omlaagtoets. In het display verschijnt 1-10. Na een paar seconden knippert het nummer van een van de geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens.
- 3 Door op de omhoog- resp. omlaagtoets te drukken, kunt u de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens selecteren. Druk op de i-toets, zodra het nummer van de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens wordt weergegeven.
- 4 In het display verschijnen allereerst uw persoonlijke gegevens. Na een paar seconden worden ...
 - onderin het display het lichaamsgewicht en
 - bovenin het display het procentuele aandeel van lichaamsvet in uw lichaamsgewicht weergegeven.
- 5 Door op de omhoog- resp. omlaagtoets te drukken, kunt u de meetresultaten doorlopen ...

- het procentuele aandeel lichaamsvocht in uw lichaamsgewicht
- het procentuele aandeel spiermassa in uw lichaamsgewicht
- uw dagelijkse calorieënbehoefte in kilocalorieën (kcal).

Uw lichaamsgewicht blijft onderin het display zichtbaar.

Linksonder in het display wordt uw algemene gezondheidstoestand als grafisch symbool weergegeven.

Opmerking:

Details over de afzonderlijke weergaven in het display zijn beschreven in hoofdstuk 9.2. “Lichaamsgewicht, lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentage en calorieënbehoefte meten”.

9.5. De gastenmodus gebruiken

U kunt de gastenmodus gebruiken, als ...

- alle tien geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens inmiddels bezet zijn
- u uw lichaamsgewicht, lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentage alsmede calorieënbehoefte wilt meten, zonder dat uw persoonlijke gegevens worden opgeslagen.

Ga hierbij als volgt te werk:

- 1 Druk op de aan/uit-toets om de display-afstandsbediening in te schakelen. In het display wordt de lopende tekst “balance” en “---” weergegeven.
- 2 Druk één keer op de omhoogtoets. In het display verschijnt 1-10. Na een paar

seconden knippert het nummer van een van de geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens.

- 3 Druk net zo vaak op de omhoog- resp. omlaagtoets, totdat er “Gues” in het display verschijnt. Druk vervolgens op de i-toets. In het display knippert nu “lb” of “kg”
- 4 Voer de stappen 5 t/m 9 uit hoofdstuk 8. “Voor het eerste gebruik” uit.
- 5 Raak de weegschaalbovenzijde één keer licht met een voet aan. De aan/uit-indicatie op de weegschaal brandt en is rood. Na een paar seconden geeft de aan/uit-indicatie groen licht; in het display wordt 0,0 kg weergegeven.
- 6 Ga op de weegschaal staan. Zorg ervoor dat uw voeten op de sensoren van de weegschaal staan. Alle meetprocessen starten vervolgens.

Uitleg over de meetprocessen vindt u in hoofdstuk 9.2. “Lichaamsgewicht, lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvocht-percentage en calorieënbehoefte meten”.

Gevaar!

Belast de weegschaal nooit eenzijdig. Ga altijd met beide voeten op de weegschaal staan, omdat de weegschaal anders kan kantelen en daardoor onherstelbaar beschadigen. Bovendien bestaat het gevaar op verwondingen door vallen!

Waarschuwing!

Belast de weegschaal niet met een gewicht van meer dan 180 kg, anders kan de weegschaal onherstelbaar beschadigd raken!

- 7 Als u op de weegschaal blijft staan, schakelt deze na 30 seconden automatisch uit.

Als u van de weegschaal stapt, wordt in het display na een paar seconden weer 0,0 kg weergegeven. De weegschaal is nu klaar voor een nieuwe gewichtsmeting.

Als er binnen 30 seconden geen nieuwe meting plaatsvindt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Als er geen toets op de displayafstandsbediening wordt ingedrukt, schakelt deze na 30 seconden automatisch uit.

10. De weegschaal onderhouden

10.1. Batterijen van de weegschaal vervangen

In het display wordt aangegeven: 

De batterijen van de weegschaal zijn bijna leeg. Dient u altijd alle vier batterijen te vervangen door nieuwe van het type AA/mignon.

Het plaatsen van de batterijen wordt in hoofdstuk 6.2. “Batterijen in de weegschaal plaatsen” beschreven.

10.2. Batterijen van de displayafstandsbediening vervangen

In het display wordt aangegeven: 

De batterijen van de displayafstandsbediening zijn bijna leeg. Dient u altijd beide batterijen te vervangen door nieuwe van het type AAA/micro.

Het plaatsen van de batterijen wordt in hoofdstuk 6.3. “Batterijen in de displayafstandsbediening plaatsen” beschreven.

11. Storingen verhelpen/ foutmeldingen

11.1. Weegschaal kan niet ingeschakeld worden

Als de weegschaal niet door het licht indrukken van de weegschaalbovenzijde kan worden ingeschakeld:

- A** Controleer of de batterijen mogelijk niet juist in het batterijvak aan de onderzijde van de weegschaal zijn ingebracht. Let hierbij op dat de batterijen volgens de juiste polariteit in het batterijvak zijn geplaatst. De juiste polariteit is ook binnenin het batterijvak afgebeeld.
- B** Controleer of de batterijen van de weegschaal leeg zijn. Voordat de batterijen volledig leeg zijn, wordt in het display een waarschuwingsymbool weergegeven. Dit wordt ook in hoofdstuk 10. “De weegschaal onderhouden” uitgelegd. Vervang de batterijen door vier nieuwe van het type AA/mignon.

11.2. Displayafstandsbediening kan niet ingeschakeld worden

Als de displayafstandsbediening niet door het indrukken van de aan/uit-toets kan worden ingeschakeld:

- A** Controleer of de batterijen mogelijk niet juist in het batterijvak aan de onderzijde van de displayafstandsbediening zijn ingebracht. Let hierbij op dat de batterijen volgens de juiste polariteit in het batterijvak zijn geplaatst. De juiste polariteit is ook binnenin het batterijvak afgebeeld.

- B** Controleer of de batterijen van de displayafstandsbediening leeg zijn. Voordat de batterijen volledig leeg zijn, wordt in het display een waarschuwingsymbool weergegeven. Dit wordt ook in hoofdstuk 10. “De weegschaal onderhouden” uitgelegd. Vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA/micro.

11.3. Er treden displaystoringen op

De weegschaal bevat kwetsbare elektronische componenten. Om die reden is het mogelijk dat de weegschaal gestoord wordt door (draadloze, radiografische) apparaten in de buurt. Dit kunnen bijv. mobiele telefoons, draadloze babyfoons, CB-zenders, radiografische besturingen of andere afstandsbedieningen en magnetrons zijn. Als er onjuiste weergaven in het display verschijnen, dient u dergelijke apparaten uit de buurt van de weegschaal te halen. Vaak volstaat het om de die betreffende apparaten uit te schakelen, zodra de weegschaal gebruikt gaat worden.

Opmerking:

Vermijd statische op- resp. ontlading. Anders kunnen er onjuiste gegevens in het display verschijnen of kan de weegschaal plotseling uitschakelen.

11.4. Er worden foutmeldingen in het display weergegeven

11.4.1. “0-Ld”

Als deze foutmelding verschijnt, is het gewicht op de weegschaal hoger dan 180 kg. De weegschaal is niet geschikt voor een gewichtsbelasting van meer dan 180 kg.

! Waarschuwing!

Belast de weegschaal niet met een gewicht van meer dan 180 kg, anders kan de weegschaal onherstelbaar beschadigd raken.

11.4.2. "Err"

Als deze foutmelding verschijnt, kan de weegschaal de lichaamsvet-, spiermassa- en lichaamsvochtpercentages niet meten.

- A** De meting werkt niet als u schoenen resp. sokken aan hebt. Trek schoenen en sokken altijd uit, voordat u op de weegschaal gaat staan.
- B** Zorg ervoor dat u met beide voeten op de sensoren van de weegschaalbovenzijde staat.

Mocht een meting toch nog niet mogelijk blijken:

- C** Ga van de weegschaal af en wacht, totdat deze automatisch uitschakelt. Schakel de weegschaal vervolgens opnieuw in en begin de meting opnieuw.

Mocht een meting toch nog niet mogelijk blijken:

- D** In principe zou u alleen met schone en droge voeten moeten meten. In zeldzame gevallen kan het echter voorkomen, dat uw voeten te droog zijn voor een meting. Om deze mogelijkheid als oorzaak van de foutmelding uit te sluiten, kunt u uw voeten bevochtigen met een licht vochtige doek. Voer aansluitend een nieuwe meting uit.

11.4.3. "----"

Als deze foutmelding verschijnt, kan de displayafstandsbediening geen verbinding met

de weegschaal tot stand brengen. Oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- A** De weegschaal is uitgeschakeld. Schakel de weegschaal in, door deze aan de bovenzijde met een voet aan te raken.
- B** De displayafstandsbediening is te ver van de weegschaal verwijderd. Breng de displayafstandsbediening in dit geval dichter bij de weegschaal.
- C** Er bevindt zich een hindernis tussen de infraroodontvanger op de displayafstandsbediening en de weegschaal. Verwijder in dit geval de hindernis.
- D** De displayafstandsbediening wordt in een hoek gehouden, die geen verbinding tussen infraroodontvanger en weegschaal toestaat. Houd in dit geval de displayafstandsbediening met de infraroodontvanger in de richting van de weegschaal.

11.5. Meetresultaten lijken onrealistisch

Doe het volgende als u twijfelt aan de juistheid van de weergegeven meetresultaten:

- A** Controleer of u de metingen correct uitvoert:
 - Voert u de metingen ongekleed en vooral zonder schoenen en sokken uit?
 - Staat u bij de meting met beide voeten op de sensoren van de weegschaal?
 - Zijn uw voeten droog en schoon?
 - Blijft u tot het verschijnen van de meetresultaten rustig op de weegschaal staan?

Als u de meting correct hebt uitgevoerd:

- B** Controleer of de opgeslagen persoonlijke gegevens correct zijn. Als er een fout is ingevoerd, kunnen de meetresultaten worden vervalst. In dat geval:
- 1** Schakel de displayafstandsbediening in door op de aan/uit-toets te drukken.
 - 2** Druk aansluitend één keer kort op de omhoog- resp. omlaagtoets. In het display verschijnt 1-10. Daarna knippert het nummer van een van de geheugenplaatsen voor persoonlijke gegevens.
 - 3** Door op de omhoog- resp. omlaagtoets te drukken, kunt u de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens selecteren. Druk op de i-toets, zodra het nummer van de geheugenplaats van uw persoonlijke gegevens wordt weergegeven.
 - 4** Controleer of de getoonde gegevens overeenstemmen met uw persoonlijke gegevens. Sla uw persoonlijke gegevens opnieuw op als de getoonde gegevens fouten bevatten. Het opslaan van persoonlijke gegevens wordt in hoofdstuk 8. "Voor het eerste gebruik" uitgelegd.

Als de ingevoerde persoonlijke gegevens geen fouten bevatten:

- C** Voer gedurende een week elke dag verdere metingen uit. Als dit dezelfde meetresultaten oplevert, vergelijk dan uw meetresultaten met de gemiddelde waarden uit de tabellen in het bijgeleverde info-handboekje. Controleer aan de hand van deze gemiddelde waarden of er buitensporige verschillen met uw meetresultaten zijn. Is dat het geval, raadpleeg dan een arts om de meetresultaten te laten controleren.

11.6. Andere storingen

Neem a.u.b. contact op met een van onze servicepartners in uw omgeving, wanneer ...

- de in de hoofdstukken 11.1. t/m 11.5. genoemde storingen niet aan de hand van de beschrijving kunnen worden verholpen. of
- er bij het gebruik van de weegschaal en van de displayafstandsbediening andere storingen optreden.

De adressen van onze servicepartners vindt u op de garantietaal. Deze is bij de weegschaal gevoegd.

12. De weegschaal reinigen

Reinig de weegschaal uitsluitend met een mild reinigingsmiddel en een vochtige doek.

Als verschillende personen gebruik maken van de weegschaal, zou de weegschaalbovenzijde na elk gebruik gereinigd moeten worden. Hierbij zou een desinfecterend middel met antifungicide gebruikt moeten worden om de overdracht van voetschimmels te voorkomen.

Reinig de displayafstandsbediening uitsluitend met een licht vochtige doek.

Let hierbij op dat er geen water/vocht in de weegschaal en de displayafstandsbediening kan binnendringen.

4 Gevaar!

Als er water/vocht in de weegschaal resp. displayafstandsbediening binnendringt, kan deze onherstelbaar beschadigd raken. Bovendien bestaat er kans op een elektrische schok!

13. De weegschaal opslaan

Als u de weegschaal langere tijd niet gebruikt:

- 1 Haal alle batterijen uit de batterijvakken van zowel weegschaal als displayafstandsbediening.

Opgelet!

Met name oude batterijen kunnen na verloop van tijd batterijzuur verliezen. Haal daarom alle batterijen uit de weegschaal en displayafstandsbediening, als u deze langere tijd niet gebruikt. Zo beschermt u de weegschaal en de displayafstandsbediening tegen beschadiging door lekkend batterijzuur.

- 2 Steek de displayafstandsbediening in de houder op de weegschaal.
- 3 Bewaar de weegschaal op een schone, droge plek. Zorg ervoor dat de weegschaal daar niet kan vallen. Zet geen zware of puntige voorwerpen op de weegschaal. Wij adviseren om voor het opslaan van de weegschaal de originele verpakking te gebruiken.

Waarschuwing!

Weegschaal en displayafstandsbediening mogen alleen bij temperaturen tussen 10° en 40° C in gebruik worden genomen. Ook bij niet-gebruik van de weegschaal mogen de genoemde temperaturen niet onder- resp. overschreden worden. Bij hogere of lagere temperaturen kunnen storingen of duurzame beschadigingen ontstaan.

14. De weegschaal verwijderen



Weegschaal en displayafstandsbediening horen niet bij het huisvuil. Informeer bij uw gemeentelijke milieu-/vuilophaaldienst. Vraag daar welke mogelijkheden er voor de afvoer van elektrische apparatuur bestaan of voorgescreven zijn.

Opmerking:

Verwijder in elk geval de batterijen, voordat u de weegschaal en/of displayafstandsbediening weggooit. Oude batterijen horen niet bij het huisvuil! Geef oude batterijen af bij de daarvoor bestemde verzamelpunten. Oude batterijen kunnen ook worden afgeleverd bij de winkel waar u ze hebt gekocht.





BALANCE

- ① Hintergründe und Informationen zu
**Körperfett, Körperwasser
und Muskelmasse** 3–8
- ① Informazioni generali sui temi
**Grassi corporei, acqua corporea
e massa muscolare** 9–14
- ② Arrière-plan et informations sur
**La graisse corporelle, l'eau corporelle
et la masse musculaire** 15–20
- ③ Achtergronden en informatie
**Lichaamsvet, lichaamsvocht
en spiermassa** 21–26

Körperwasser

Das unterschätzte Lebenselixier

Der gesunde menschliche Körper besteht zu ungefähr 50–65 % aus Wasser. Keine andere Substanz im Körper – abgesehen vom Sauerstoff – hat einen vergleichbar großen Einfluss auf so viele verschiedene Körperfunktionen. Wasser ist Bestandteil aller Körperprozesse, der Körperzellen, des Gewebes und der Organe. Es ist jedoch in den einzelnen Körperregionen unterschiedlich verteilt. So beträgt der Anteil des Wassers beispielsweise beim Blut, den Muskeln und den wichtigsten Organen ca. 70 %; Fett hingegen enthält nur sehr wenig Wasser, nämlich etwa 23 %.

Das Körperwasser spielt unter anderem eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur und bei der Versorgung der Zellen mit Nährstoffen, Glukosen, Enzymen, Hormonen und Sauerstoff. Darüber hinaus hilft es beim Ausscheiden von Giftstoffen und metabolischen Stoffen aus den Zellen, trägt zur Schonung der Gelenke und zur Stärkung der Muskulatur bei und versorgt das Gewebe und die Haut mit Feuchtigkeit.

Durch die Ausscheidung von Schweiß und Urin sowie durch das Atmen verliert der Mensch im Laufe des Tages jedoch ständig Körperwasser. Die Menge des ausgeschiedenen Wassers hängt dabei unter anderem von Faktoren wie körperlicher Betätigung, eventuellen Krankheiten, Medikamenteneinnahme, hormonellen Veränderungen, der Ernährung und nicht zuletzt auch von den jeweiligen Klimabedingungen ab.

Während der Mensch eine vergleichsweise lange Zeit ohne Nahrung auskommen kann, ohne dass es dadurch zwingend zu schweren gesundheitlichen Problemen kommen muss, können schon einige Tage ohne ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu lebensbedrohlichen gesundheitlichen Problemen führen. Dies gilt umso mehr, da ein Defizit an Körperwasser automatisch auch einen Mangel an Mineralien (z. B. Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium etc.) und Spurenelementen (z. B. Zink, Kupfer, Selen etc.) bedeutet. Es ist daher lebenswichtig, seinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

Übrigens: Durst ist nicht das zuverlässigste Anzeichen für eine Unterversorgung mit Flüssigkeit! Der Durst setzt nämlich erst dann ein, wenn der Körper bereits erste Austrocknungserscheinungen zeigt. Die ersten Anzeichen einer Austrocknung können beispielsweise Erschöpfung, Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrations- und körperliche Leistungsfähigkeit sowie Schwindelanfälle sein. Ebenfalls beachten sollten Sie in diesem Zusammenhang Symptome wie dunklen (eventuell stark riechenden) Urin, auffällig verminderten Harndrang, einen trockenen Mund, trockene Lippen und Haut sowie Übelkeit bzw. Verstopfung.

Zu niedrige Körperwasserwerte deuten jedoch nicht zwangsläufig auf einen zu geringen Flüssigkeitskonsum hin. Auch die Einnahme Wasser austreibender Lebensmittel (Alkohol, koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarzer Tee und einige Nahrungsmittel wie z. B. Spargel) oder Medikamente kommt als Ursache in Frage. Um dem Flüssigkeitsverlust zu begegnen, sollte ein erwachsener Mensch täglich ca. zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten in Form von Wasser, ungesüßten Fruchtsäften oder Früchte- bzw. Kräutertees.

Ein großer Irrtum wäre es jedoch zu glauben, umgekehrt seien überdurchschnittlich hohe Körperwasserwerte unschädlich – oder gar gesund. Das genaue Gegenteil ist der Fall, denn hohe Körperwasserwerte können Anzeichen für ernsthafte gesundheitliche Probleme sein, z. B. für eine reduzierte Nierenfunktion. Eine verminderte Nierenfunktion und die damit verbundene verringerte Ausscheidung von Urin können, bei gleich bleibender Flüssigkeitszufuhr, zu einer Wasseransammlung im Körper führen. Zuviel Wasser im Gewebe belastet jedoch das Herz und führt zu steigendem Blutdruck; sammelt sich auch in der Lunge Wasser, so kann gar ein lebensgefährliches Lungenödem entstehen.

Die Bedeutung des Körperwassers für die individuelle Gesundheit ist also kaum hoch genug einzuschätzen – und genau aus diesem Grund sollten Sie schon heute damit beginnen, Ihren persönlichen Körperwasseranteil regelmäßig zu kontrollieren.

Körperfett Fluch oder Segen?

Lange Zeit bestimmte man ausschließlich aufgrund des absoluten Körpergewichts, ob ein Mensch fettleibig war oder nicht. Das Körpergewicht allein ist jedoch weder ein zuverlässiges Merkmal für eine eventuelle Fettleibigkeit noch für einen guten oder schlechten allgemeinen Gesundheitszustand – denn es kann sich zu ganz unterschiedlichen Anteilen aus Muskelmasse und Fett zusammensetzen.

Ein Beispiel dazu: Treibt ein Mensch viel Sport, so ist – vereinfacht betrachtet – davon auszugehen, dass sich sein Körpergewicht zu einem höheren Teil aus Muskelmasse zusammensetzt, als das bei einem unsportlichen Menschen der Fall ist. Unser Sportler kann nun aufgrund seiner Muskelmasse durchaus schwerer, aber dennoch gesünder als der Nicht-Sportler sein. Ebenso kann ein Mensch, der mittels einer Diät eine Reduzierung seines Körpergewichts anstrebt, zwar leichter als eine Vergleichsperson sein, aber dennoch einen höheren Körperfettanteil und damit einen schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand aufweisen. Insbesondere bei Diäten wird nämlich tendenziell eher Muskelmasse als Fett abgebaut.

Aus diesen Gründen hat sich seit einigen Jahren zunehmend die Definition durchgesetzt, nach der Fettleibigkeit als das Vorhandensein überflüssigen Körperfetts charakterisiert wird.

In unseren westlichen Industrienationen gibt die Zahl der Krankheitsbilder, die auf einen zu hohen Körperfettanteil zurückzuführen sind, Anlass zur Besorgnis. Zu hohe Körperfettwerte werden – und dies zu Recht, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen – mit einem erhöhten Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und sogar Krebs in Verbindung gebracht. Dabei sind im Übrigen auch die psychischen Auswirkungen von Fettleibigkeit nicht zu unterschätzen.

Andererseits darf jedoch auch nicht vergessen werden, dass das Körperfett überaus wichtige Funktionen zu erfüllen hat: Ein Mangel an Fett kann zu

einem Entzug von Vitaminen und Nährstoffen führen, die in ihm gespeichert werden und für die lebenserhaltenden Funktionen des menschlichen Organismus eine essenzielle Bedeutung haben. Zudem leistet das Körperfett – ebenso wie das Körperwasser – einen wichtigen Beitrag zur Regulierung der Körpertemperatur. Fett ist es auch, das die menschlichen Gelenke polstert und die inneren Organe schützt.

Überschüssiges Körperfett bildet sich, wenn die so genannte »Energiebilanz« positiv ausfällt, das heißt: wenn die Kalorien**zufuhr** durch die Nahrung, die wir zu uns nehmen, höher ist als der Kalorien**verbrauch**. Dabei dient die Nahrung erstens als Lieferant jener Energie, die der menschliche Körper aufwenden muss, um seine grundlegenden Vitalfunktionen aufrechtzuerhalten; hierzu zählen zum Beispiel die Atmung, der Blutkreislauf und der Erhalt der Mindestkörpertemperatur. Zweitens wird durch die Nahrungszufuhr der Energiebedarf gedeckt, den sämtliche im weitesten Sinne körperlichen Tätigkeiten des Tages erfordern – also zum Beispiel Gehen, Sprechen und natürlich auch sportliche Aktivität. Drittens schließlich wird ein Teil der durch die Nahrungsaufnahme gelieferten Energie wiederum für die Verdauung der Nahrung selbst benötigt.

Der für die drei genannten Bereiche tatsächlich erforderliche tägliche Kalorienbedarf liegt – nicht zuletzt durch unsere heute zu einem großen Teil bewegungsarmen Tätigkeiten im Alltag – jedoch weit unterhalb jener Werte, die gemeinhin angenommen werden. Auch wird der Kalorienverbrauch einzelner Aktivitäten von vielen Menschen bei Weitem zu hoch eingeschätzt.

Solche Fehleinschätzungen, eine häufig zu fettreiche Ernährung und der weit verbreitete Bewegungsmangel führen dazu, dass heute große Teile der Gesellschaft übergewichtig sind – und in nicht unerheblichem Maße sind hiervon auch schon Kinder betroffen. Das wiederum begünstigt das Risiko ernsthafter Erkrankungen.

Der Schlüssel zum Reduzieren überschüssigen Körperfetts liegt im Erreichen einer negativen »Energiebilanz« – das heißt, es müssen mehr Kalorien verbraucht werden als dem Körper durch Nahrung zugeführt werden. Dies kann durch eine ausgewogene und fettarme Ernährung erreicht

werden, die selbstverständlich den jeweiligen individuellen Erfordernissen angepasst sein muss – eine körperlich hart arbeitende Person hat naturgemäß einen wesentlich höheren Kalorienbedarf als eine vornehmlich im Sitzen arbeitende Person.

Um einen dauerhaften Erfolg bei der Reduzierung des Körperfettanteils zu gewährleisten, sollte eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten außerdem stets mit einer erhöhten körperlichen Aktivität einhergehen. Sportliche Betätigung verbraucht nicht nur zusätzliche Energie, sondern trägt auch zum Aufbau der Muskelmasse bei. Diese spielt beim Ziel des Erreichens einer negativen Energiebilanz eine nicht zu unterschätzende Rolle, denn Muskeln verbrauchen zusätzliche Energie – selbst im Ruhezustand, also auch dann, wenn sie nicht »eingesetzt« werden.

Das regelmäßige Messen von Körperfett- und Muskelanteil, das mit herkömmlichen Waagen bisher nicht möglich war, kann Sie dabei unterstützen, ein gesünderes Leben zu führen. *Fangen Sie deshalb am besten noch heute damit an!*

Übersicht

Durchschnittliche Verteilung von Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse in Relation zum Körpergewicht.

| Alter in Jahren | Fettanteil in % | | | | Wasser- anteil in % | Muskel- anteil in % |
|--------------------|-----------------|--------|-------|-----------|---------------------------|---------------------------|
| | wenig | normal | viel | sehr viel | normal | normal |
| Männer | | | | | | |
| 10-12 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 64 | < 45 |
| 12-18 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 63,5 | < 45 |
| 18-30 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 62,5 | < 45 |
| 30-40 | < 11 | 11-20 | 20-26 | > 26 | > 61 | ≈ 43 |
| 40-50 | < 13 | 13-22 | 22-28 | > 28 | > 60 | 41 |
| 50-60 | < 15 | 15-24 | 24-30 | > 30 | > 59 | 40 |
| > 60 | < 17 | 17-26 | 26-34 | > 34 | > 58 | < 40 |
| Frauen | | | | | | |
| 10-12 | < 12 | 12-23 | 23-30 | > 30 | > 60 | < 40 |
| 12-18 | < 15 | 15-25 | 25-33 | > 33 | > 58,5 | < 40 |
| 18-30 | < 20 | 20-29 | 29-36 | > 36 | > 56 | 40 |
| 30-40 | < 22 | 22-31 | 31-38 | > 38 | > 53 | 39 |
| 40-50 | < 24 | 24-33 | 33-40 | > 40 | > 52 | 38 |
| 50-60 | < 26 | 26-35 | 35-42 | > 42 | > 51 | 36 |
| > 60 | < 28 | 28-37 | 37-47 | > 47 | > 50 | < 36 |

Acqua corporea

L'elisir di lunga vita troppo sottovalutato

Un corpo umano sano è composto per circa il 50–65 % di acqua. Nessun'altra sostanza nel corpo – eccetto l'ossigeno – è altrettanto importante per una grande quantità e varietà di funzioni corporali. L'acqua è una componente fondamentale di tutti i processi corporei, delle cellule, dei tessuti e degli organi. È però distribuita in modo diverso nelle diverse regioni del corpo. Si ha così una quantità di acqua pari a circa il 70 % nel sangue, nei muscoli e negli organi più importanti; al contrario i grassi contengono poca acqua, cioè circa il 23 %.

L'acqua corporea tra l'altro riveste un ruolo decisivo nella regolazione della temperatura corporea e per la fornitura di sostanze nutritive, di zuccheri, di enzimi, di ormoni e di ossigeno alle cellule. Oltre a ciò è di ausilio per l'espulsione di sostanze nocive e sostanze metaboliche dalle cellule, contribuisce alla cura delle articolazioni ed al rafforzamento della muscolatura e fornisce l'umidità necessaria ai tessuti ed alla pelle.

Con l'espulsione di sudore ed urina, oltre che con la respirazione, l'essere umano perde continuamente dell'acqua corporea. La quantità di acqua espulsa dipende tra l'altro da fattori quali l'attività corporea, le eventuali malattie, l'assunzione di medicine, le modifiche ormonali, l'alimentazione e, non ultime, le diverse condizioni climatiche.

Mentre l'essere umano può sopravvivere per un tempo relativamente lungo senza alimentazione senza che ciò comporti per forza dei gravi problemi di salute, pochi giorni senza assumere una quantità sufficiente di acqua possono già comportare un pericolo di morte. Ciò vale a maggior ragione in quanto un deficit nell'acqua corporea significa automaticamente anche una carenza di minerali (ad es. di azoto, cloruro, potassio, magnesio ecc.) e di oligoelementi (ad es. zinco, rame, selenio ecc.). È quindi di vitale importanza fornire sempre al proprio corpo una quantità sufficiente di liquidi.

A tale proposito: La sete non è il sintomo più affidabile per constatare una insufficiente assunzione di liquidi! La sete infatti compare solo quando il corpo mostra già dei segnali di disidratazione. I primi sintomi di una disidratazione possono invece essere la stanchezza, il mal di testa, la mancanza di concentrazione ed una carenza di prestazioni fisiche o dei capogiri. Si deve inoltre stare attenti a sintomi quali l'urina scura (eventualmente molto odorosa), uno stimolo ad urinare sensibilmente diminuito, la secchezza della bocca, delle labbra e della pelle e la nausea o la stitichezza.

Dei valori troppo bassi di acqua corporea non indicano per forza un consumo troppo limitato di liquidi. Anche l'assunzione di alimenti che fanno espellere l'acqua (alcol, bevande contenenti caffeina, quali il caffè o il tè nero ed alcuni alimenti quali ad esempio gli asparagi) o di medicine può esserne la causa. Per controbilanciare la perdita di liquidi un adulto dovrebbe assumere giornalmente circa due litri di liquidi, preferibilmente in forma di acqua, succhi di frutta non zuccherati o tè alla frutta o tisane.

Sarebbe comunque un grave errore pensare che dei valori dell'acqua corporea elevati sopra la media siano un sintomo di buona salute o che non siano addirittura dannosi. È vero il contrario, in quanto dei valori elevati dell'acqua corporea possono indicare dei gravi problemi di salute, quali ad esempio una insufficienza renale. Una insufficienza renale e la ridotta espulsione delle urine ad essa correlata possono condurre ad un accumulo di acqua nel corpo se l'assunzione di liquidi rimane uguale. Troppa acqua nei tessuti appesantisce il lavoro del cuore e causa un aumento della pressione sanguigna; se si accumula dell'acqua nei polmoni si può avere un edema polmonare che potrebbe essere mortale.

Il significato dell'acqua corporea per la salute individuale è quindi non è quindi mai sopravvalutato – e proprio per questo anche Lei dovrebbe iniziare oggi a controllare regolarmente la Sua percentuale di acqua corporea.

Grasso corporeo Maledizione o benedizione?

Per lungo tempo si è giudicato esclusivamente in base al peso corporeo assoluto se una persona fosse grassa o meno. Il peso corporeo da solo invece non è un dato affidabile per indicare né una eventuale obesità, né una condizione di salute complessiva buona o cattiva – in quanto le masse muscolari ed i grassi possono essere suddivisi in percentuali completamente diverse nel corpo.

Un esempio: Se una persona fa molto sport si presuppone – semplificando –, che il suo peso corporeo sia costituito in maggior parte da masse muscolari se confrontato con il peso corporeo di una persona che non pratica dello sport. Il nostro sportivo potrebbe allora essere più pesante in seguito alla sua massa muscolare, ma potrebbe essere comunque più sano del non sportivo. Allo stesso modo una persona potrebbe riuscire a ridurre il suo peso corporeo grazie ad una dieta e diventare più leggera di un'altra persona, ma potrebbe avere ancora una elevata percentuale di grassi corporei ed avere quindi una peggiore condizione di salute complessiva. In particolare in caso di diete si tende a perdere massa muscolare più che grassi.

Per questi motivi da qualche anno si sta affermando crescentemente la definizione secondo la quale l'obesità è caratterizzata dalla presenza di grassi corporei eccessivi.

Nelle nostre nazioni industriali occidentali il numero di sindromi che vanno ricondotte ad una eccessiva presenza di grassi corporei dà motivo di preoccupazione. Dei valori eccessivi del grasso corporeo sono collegati – e ciò a ragione, essendo provato da ricerche scientifiche – a livelli elevati del colesterolo, alta pressione sanguigna, malattie cardiovascolari, diabete ed addirittura cancro. A tal proposito non vanno sottovalutati tra l'altro gli effetti psicologici dell'obesità.

D'altra parte non si può dimenticare che il grasso corporeo deve svolgere tra l'altro delle importanti funzioni corporee: una mancanza di grasso può portare

a perdite di vitamine e di sostanze nutrienti che sono in esso contenute ed hanno un'importanza essenziale per delle funzioni vitali dell'organismo umano. Inoltre il grasso corporeo – proprio come l'acqua corporea – esercita un contributo importante nella regolazione della temperatura corporea. Il grasso costituisce dei cuscinetti per le articolazioni e protegge gli organi interni.

Il grasso corporeo in eccesso si costituisce quando il cosiddetto "bilancio energetico" risulta positivo, ossia: quando l'**apporto** di calorie attraverso l'alimentazione che si assume è maggiore del **consumo** di calorie. L'alimentazione fornisce innanzitutto tutta l'energia che viene utilizzata dal corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali fondamentali; tra queste si ricomprendono ad esempio la respirazione, la circolazione del sangue ed il mantenimento di una minima temperatura corporea. In secondo luogo con l'alimentazione si fornisce l'energia necessaria per tutte le attività corporee giornaliere in senso lato – ossia ad esempio il camminare, il parlare e naturalmente anche le attività sportive. In terzo luogo, infine, una parte dell'energia assunta con l'assimilazione dell'alimentazione viene di nuovo utilizzata per la digestione dell'alimentazione stessa.

La quantità di calorie giornaliera effettivamente necessaria per i tre ambiti di impiego indicati – non da ultimo a causa della scarsità di movimento nella gran parte delle nostre attività quotidiane – è comunque di molto inferiore alle quantità che comunemente possono essere assimilate. Inoltre il consumo di calorie delle singole attività viene molto sopravvalutato da parte di molte persone.

Tali errori di stima, un'alimentazione spesso troppo grassa e la sempre più diffusa carenza di moto fanno sì che al giorno d'oggi una gran parte della popolazione sia in sovrappeso – e ciò vale ormai con una frequenza non trascurabile anche per i bambini. Ciò genera il rischio di serie malattie.

Il punto per la riduzione dei grassi corporei superflui è quindi quello del raggiungimento di un "bilancio energetico" negativo – si devono cioè consumare più calorie di quante il corpo non assuma mediante l'alimentazione. Ciò può essere raggiunto con una dieta equilibrata e povera di grassi, che naturalmente deve essere adattata alle necessità individuali di ciascuno –

una persona che fa un lavoro fisicamente pesante ha per natura una necessità di calorie decisamente maggiore di una che lavora principalmente stando seduta.

Per garantire un successo duraturo nella riduzione dei grassi corporei si dovrebbe inoltre sempre accompagnare una modifica delle abitudini alimentari con una maggiore attività fisica. Le attività sportive non solo permettono di consumare l'energia in esubero ma contribuisce anche alla costituzione di masse muscolari. Ciò gioca un ruolo da non sottovalutare nel raggiungimento dell'obiettivo di un bilancio energetico negativo, in quanto i muscoli utilizzano ulteriori energie – anche nello stato di riposo, quindi anche quando essi non vengono “impegnati”.

La misurazione regolare delle percentuali di grassi e di massa muscolare, impossibile fino ad oggi con le bilancie tradizionali, vi potrà aiutare a condurre uno stile di vita più sano. *Iniziate quindi a farla a partire da oggi!*

Tabella riassuntiva

Distribuzione media di grassi, acqua corporea e massa muscolare in percentuale rispetto al peso corporeo.

| Età in anni | Grassi in % | | | | Acqua corporea in % | Massa muscolare in % |
|----------------|-------------|---------|-------|------------|---------------------------|----------------------------|
| | bassa | normale | alta | molto alta | normale | normale |
| Uomini | | | | | | |
| 10-12 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 64 | < 45 |
| 12-18 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 63,5 | < 45 |
| 18-30 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 62,5 | < 45 |
| 30-40 | < 11 | 11-20 | 20-26 | > 26 | > 61 | ≈ 43 |
| 40-50 | < 13 | 13-22 | 22-28 | > 28 | > 60 | 41 |
| 50-60 | < 15 | 15-24 | 24-30 | > 30 | > 59 | 40 |
| > 60 | < 17 | 17-26 | 26-34 | > 34 | > 58 | < 40 |
| Donne | | | | | | |
| 10-12 | < 12 | 12-23 | 23-30 | > 30 | > 60 | < 40 |
| 12-18 | < 15 | 15-25 | 25-33 | > 33 | > 58,5 | < 40 |
| 18-30 | < 20 | 20-29 | 29-36 | > 36 | > 56 | 40 |
| 30-40 | < 22 | 22-31 | 31-38 | > 38 | > 53 | 39 |
| 40-50 | < 24 | 24-33 | 33-40 | > 40 | > 52 | 38 |
| 50-60 | < 26 | 26-35 | 35-42 | > 42 | > 51 | 36 |
| > 60 | < 28 | 28-37 | 37-47 | > 47 | > 50 | < 36 |

L'eau corporelle

L'Élixir de vie sous-estimé

Le corps humain en bonne santé est composé d'environ 50–65 % d'eau. Aucune autre substance dans le corps, à part l'oxygène, n'a une influence comparable et aussi importante sur d'aussi nombreuses fonctions différentes du corps. L'eau fait partie de tous les processus corporels, des cellules du corps, du tissu et des organes. Elle est toutefois répartie différemment selon les régions du corps. Par exemple, le pourcentage d'eau dans le sang, dans les muscles et dans les organes les plus importants représente près de 70 % ; en revanche, la graisse ne contient que très peu d'eau, environ 23 %.

L'eau corporelle joue entre autres un rôle décisif lors de la régulation de la température corporelle et de l'alimentation des cellules en substances nutritives, glucoses, enzymes, hormones et en oxygène. De plus, elle aide à l'évacuation de substances toxiques et des substances métaboliques des cellules, contribue à ménager les articulations et à renforcer la musculature et hydrate le tissu et la peau.

En évacuant la sueur et l'urine, ainsi qu'en respirant, l'homme perd cependant constamment de l'eau corporelle tout au long de la journée. La quantité de l'eau évacuée dépend entre autres de facteurs tels que l'activité physique, d'éventuelles maladies, la prise de médicaments, des modifications hormonales, l'alimentation et aussi notamment les conditions climatiques respectives.

Alors que l'homme peut survivre à une période relativement longue sans alimentation sans que cela n'aboutisse ainsi obligatoirement à de graves problèmes de santé, seuls quelques journées sans une absorption suffisante de liquide peuvent conduire à des problèmes de santé très dangereux. Ceci est d'autant plus valable qu'un déficit en eau corporelle signifie également automatiquement une carence en sels minéraux (par ex. en sodium, chlorure, potassium, magnésium, etc.) et en oligoéléments (par ex. en zinc, cuivre, sélénium, etc.). C'est pourquoi il est extrêmement important d'alimenter son corps de suffisamment de liquide.

De plus : La soif n'est pas le signe le plus fiable pour une sous-alimentation en liquide ! En effet, la soif n'apparaît que lorsque le corps indique déjà les premières apparitions de déshydratation. Les premiers signes d'une déshydratation peuvent être par exemple la fatigue, des maux de tête, un manque de capacité de concentration et de performance physique, ainsi que des vertiges. Vous devriez également tenir compte à ce sujet de symptômes tels qu'une urine sombre (éventuellement très odorante), une envie d'uriner nettement plus faible, une bouche sèche, des lèvres et une peau sèche, ainsi que des nausées, voire la constipation.

Des valeurs trop faibles d'eau corporelle n'indiquent cependant pas obligatoirement une consommation trop faible de liquide. L'absorption d'eau d'aliments laxatifs (alcool, boissons à teneur élevée en caféine comme le café ou le thé noir et quelques aliments tels que les asperges) ou de médicaments entre également en ligne de compte comme cause. Afin de compenser la perte de liquide, un individu adulte devrait consommer chaque jour environ deux litres de liquide, le mieux étant sous la forme d'eau, de jus de fruits non sucrés ou de tisanes à base de fruits et de plantes.

Ce serait toutefois faire une grande erreur de croire que, à l'inverse, des valeurs d'eau corporelle situées au-dessus de la moyenne sont inoffensives, ou même saines. C'est justement tout le contraire car des valeurs d'eau corporelle élevées peuvent être le signe de sérieux problèmes de santé, par ex. d'un fonctionnement réduit des reins. Une réduction du fonctionnement des reins, et par conséquent l'évacuation moins fréquente d'urine, peuvent, pour un même apport de liquide, conduire à une accumulation d'eau dans le corps. La présence de trop d'eau dans les tissus sollicite toutefois le cœur et conduit à une augmentation de la tension artérielle ; si de l'eau s'accumule dans le poumon, un œdème pulmonaire très dangereux pour la santé peut même apparaître.

On juge donc à peine assez l'importance de l'eau corporelle pour la santé de chaque individu, et c'est justement pour cette raison que vous devriez commencer dès aujourd'hui à contrôler régulièrement votre pourcentage personnel d'eau corporelle.

Graisse corporelle

Malédiction ou bénédiction ?

Pendant longtemps, on a déterminé uniquement en raison du poids corporel absolu si un individu était obèse ou non. Le poids corporel seul ne constitue cependant une caractéristique fiable ni pour une éventuelle obésité, ni pour un état de santé général bon ou mauvais car il peut être composé de pourcentages complètement différents de masse musculaire et de graisse.

Un exemple à ce propos : Si un individu fait beaucoup de sport, on peut partir du principe (en simplifiant) que son poids corporel est composé pour une part plus importante de masse musculaire que cela n'est le cas chez un individu non sportif. Notre sportif peut maintenant être plus lourd en raison de sa masse musculaire, mais toutefois en meilleure santé que le non sportif. De la même façon, un individu qui vise à réduire son poids corporel au moyen d'un régime peut être certes plus léger qu'une autre personne, mais présenter cependant un pourcentage plus élevé de graisse corporelle et ainsi un état de santé général plus mauvais. C'est notamment lors de régimes que la tendance est plutôt à la perte de masse musculaire que de graisse.

C'est pour ces raisons que la définition selon laquelle l'obésité est caractérisée comme la présence de graisse superflue s'est de plus en plus imposée depuis quelques années.

Dans nos nations industrielles occidentales, le nombre de signes cliniques dus à un pourcentage de graisse corporelle trop élevée est sujet à inquiétude. Des valeurs de graisse corporelle trop élevées sont mises en relation, et cela à raison, comme le prouvent des enquêtes scientifiques, avec un taux de cholestérol élevé, l'hypertension, des maladies cardiaques, le diabète et même le cancer. De plus, les conséquences psychiques de l'obésité ne doivent pas être sous-estimées non plus.

D'un autre côté, il ne faut cependant pas oublier que la graisse corporelle est censée remplir des fonctions extrêmement importantes : un manque de graisse peut conduire à une carence en vitamines et en substances nutritives

qui y sont stockées et qui ont une importance essentielle pour les fonctions vitales de l'organisme humain. De plus, la graisse corporelle contribue, de la même façon que l'eau corporelle, à réguler la température du corps. C'est également la graisse qui matelasse les articulations de l'homme et qui protège les organes internes.

De la graisse corporelle superflue se forme lorsque le soi-disant « bilan énergétique » est positif, c'est-à-dire lorsque l'**apport** en calories par l'alimentation que nous ingérons est plus élevé que la **consommation** de calories. L'alimentation sert en premier lieu de fournisseur de l'énergie que le corps humain doit utiliser pour maintenir ses fonctions vitales fondamentales ; en font partie par exemple la respiration, la circulation du sang et la conservation de la température corporelle minimale. En deuxième lieu, l'apport en nourriture couvre le besoin énergétique que toutes les activités physiques au sens le plus large exigent, donc par exemple marcher, parler et évidemment aussi l'activité sportive. En troisième lieu finalement, une partie de l'énergie livrée lors de la prise de nourriture est en revanche nécessaire à la digestion même de la nourriture.

Le besoin quotidien en calories effectivement nécessaire aux trois domaines cités, surtout en raison de nos activités quotidiennes qui demandent, de nos jours, la plupart du temps peu de mouvements, se situe toutefois largement en dessous des valeurs que l'on suppose d'ordinaire. La consommation de calories pour les différentes activités de nombreux individus est également largement estimée à un niveau trop élevé.

De fausses estimations de cette sorte, une alimentation souvent trop riche en graisse et le manque d'exercice largement répandu conduisent à ce qu'aujourd'hui de grandes parties de la société ont un excédent de poids, et c'est dans une mesure considérable que les enfants sont également concernés par ce fait. Ceci favorise une nouvelle fois le risque de maladies sérieuses.

La clé pour réduire la graisse corporelle superflue est d'atteindre un « bilan énergétique » négatif, c'est-à-dire qu'il faut consommer plus de calories que ce qui est donné au corps lors de l'alimentation. Ceci peut être atteint grâce à une alimentation équilibrée et pauvre en graisse qui doit être

évidemment adaptée aux exigences respectives de chaque individu : une personne travaillant dur physiquement a naturellement un besoin en calories nettement plus élevé qu'une personne travaillant essentiellement assise.

Afin de garantir une réussite durable lors de la réduction du pourcentage de graisse corporelle, une modification des habitudes alimentaires devrait aller en outre toujours de pair avec une activité physique plus importante. L'exercice sportif ne consomme pas seulement de l'énergie supplémentaire, il contribue également à la création de masse musculaire. Celle-ci joue un rôle qu'il ne faut pas sous-estimer lorsque l'on envisage d'atteindre un bilan énergétique négatif car les muscles consomment de l'énergie supplémentaire, même à l'état de repos, c'est-à-dire également lorsqu'ils ne sont pas « activés ».

Mesurer régulièrement votre part de graisse corporelle et votre part de muscle, ce qui n'était pas possible jusqu'ici avec les balances traditionnelles, peut vous aider à mener une vie plus saine. *C'est pourquoi le mieux est que vous commenciez dès aujourd'hui !*

Vue d'ensemble

Répartition en moyenne de la graisse corporelle, de l'eau corporelle et de la masse musculaire par rapport au poids du corps.

| Age en années | Pourcentage de graisse en % | | | | Pourcentage d'eau en % | Pourcentage musculaire en % |
|---------------|-----------------------------|--------|----------|------------|------------------------|-----------------------------|
| | peu | normal | beaucoup | énormément | normal | normal |
| Hommes | | | | | | |
| 10-12 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 64 | < 45 |
| 12-18 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 63,5 | < 45 |
| 18-30 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 62,5 | < 45 |
| 30-40 | < 11 | 11-20 | 20-26 | > 26 | > 61 | ≈ 43 |
| 40-50 | < 13 | 13-22 | 22-28 | > 28 | > 60 | 41 |
| 50-60 | < 15 | 15-24 | 24-30 | > 30 | > 59 | 40 |
| > 60 | < 17 | 17-26 | 26-34 | > 34 | > 58 | < 40 |
| Femmes | | | | | | |
| 10-12 | < 12 | 12-23 | 23-30 | > 30 | > 60 | < 40 |
| 12-18 | < 15 | 15-25 | 25-33 | > 33 | > 58,5 | < 40 |
| 18-30 | < 20 | 20-29 | 29-36 | > 36 | > 56 | 40 |
| 30-40 | < 22 | 22-31 | 31-38 | > 38 | > 53 | 39 |
| 40-50 | < 24 | 24-33 | 33-40 | > 40 | > 52 | 38 |
| 50-60 | < 26 | 26-35 | 35-42 | > 42 | > 51 | 36 |
| > 60 | < 28 | 28-37 | 37-47 | > 47 | > 50 | < 36 |

Lichaamsvocht

Een onderschat levenselixer

Het gezonde, menselijke lichaam bevat ongeveer 50–65 % water. Afgezien van de zuurstof heeft géén andere stof in ons lichaam een vergelijkbaar grote invloed op zoveel verschillende lichaamsfuncties. Water is een bestanddeel van alle lichaamsprocessen, van lichaamscellen, weefsel en organen. In de afzonderlijke lichaamsgebieden is het vocht echter niet overal gelijk verdeeld. Het aandeel in het bloed, de spieren en de belangrijkste organen bedraagt ca. 70 %; het vet bevat daarentegen slechts weinig water, namelijk ongeveer 23 %.

Het lichaamsvocht speelt onder andere een belangrijke rol bij de regulering van de lichaamstemperatuur en de verzorging van de cellen met voedingsstoffen, glucosen, enzymen, hormonen en zuurstof. Het water helpt bovendien bij de uitscheiding van gifstoffen en metabolische stoffen uit de cellen, het draagt bij aan de bescherming van de gewrichten, het versterkt de spieren en verzorgt het weefsel en de huid met vocht.

Door de uitscheiding van transpiratievocht en urine en door het ademen verliest de mens in de loop van de dag echter voortdurend lichaamsvocht. De hoeveelheid uitgescheiden water is daarbij onder andere afhankelijk van factoren als lichamelijke inspanning, eventuele ziekten, het innemen van medicijnen, hormonale veranderingen, voeding en niet op de laatste plaats van de desbetreffende klimaatomstandigheden.

Terwijl de mens een relatief lange tijd zonder voedsel kan leven zonder dat daardoor per se ernstige gezondheidsproblemen moeten ontstaan, kunnen een paar dagen zonder voldoende vochttoevoer al leiden tot levensbedreigende gezondheidsproblemen. Dat komt eens te meer omdat een tekort aan lichaamsvocht ook meteen een gebrek aan mineralen (bijv. natrium, chloride, kalium, magnesium enz.) en sporenelementen (bijv. zink, koper, selenium enz.) met zich meebrengt. Het is dan ook van levensbelang, het lichaam te verzorgen met voldoende vocht.

Overigens: dorst is niet bepaald de meest betrouwbare aanwijzing voor een tekort aan lichaamsvocht! Dorst ontstaat namelijk pas als het lichaam al eerste aanwijzingen van uitdroging begint te vertonen. De eerste aanwijzingen voor uitdroging zijn bijvoorbeeld uitputting, hoofdpijn, gebrek aan concentratievermogen en lichamelijke fitheid evenals aanvallen van duizeligheid. Ook belangrijk in dit opzicht zijn symptomen als donkere (soms sterkkriekende) urine, opvallend verminderde urinedrang, een droge mond, droge lippen en huid evenals misselijkheid of verstopping.

Te lage lichaamsvochtwaarden zijn echter niet per se een aanwijzing voor te weinig vochttoevoer. Ook de inname van drijvende levensmiddelen (alcohol, cafeïnehoudende dranken zoals koffie of zwarte thee en sommige voedingsmiddelen zoals bijv. asperges) of medicijnen kan tot dit tekort leiden. Om vochtverlies tegen te gaan, moeten volwassen mensen per dag ca. 2 liter vloeistof drinken – het best in de vorm van water, ongezoete vruchtensappen of vruchten- of kruidenthee.

Het is echter een absolute misvatting te denken dat meer dan gemiddelde lichaamsvochtwaarden onschadelijk – of zelfs gezond – zouden zijn. Het tegendeel is het geval, want hoge lichaamsvochtwaarden kunnen een aanwijzing zijn voor ernstige gezondheidsproblemen, bijv. voor een slechte nierfunctie. Een slechte nierfunctie en de daarmee verbonden, verminderde uitscheiding van urine kunnen – bij gelijkblijvende vochttoevoer – leiden tot een vochtophoping in het lichaam. Teveel water in het weefsel is echter een belasting voor het hart en leidt tot een stijging van de bloeddruk; wanneer zich ook water in de longen verzamelt, kan zelfs een levensgevaarlijk longoedeem ontstaan.

De betekenis van het lichaamsvocht voor de individuele gezondheid kan dus niet hoog genoeg worden ingeschat – en dat is precies de reden waarom u vandaag nog moet beginnen, uw eigen lichaamsvochtwaarde regelmatig te controleren.

Lichaamsvet

Vloek of zegen?

Heel lang heeft men alléén aan de hand van het absolute lichaamsgewicht bepaald of een mens zwaarlijvig was of niet. Maar het lichaamsgewicht op zich is noch een betrouwbaar kenmerk voor een eventuele zwaarlijvigheid, noch een aanwijzing voor een goede of slechte algemene gezondheidstoestand – want het gewicht kan bestaan uit totaal verschillende aandelen spiermassa en vet.

Een voorbeeld: wanneer een mens veel sport beoefent, kan men er – eenvoudig gesteld – van uitgaan dat zijn lichaam voor een groter gedeelte uit spiermassa bestaat dan bij een persoon die geen sport beoefent. Onze sporter kan dus op grond van zijn sportiviteit best zwaarder, maar toch gezonder zijn dan de niet-sporter. En iemand die een dieet volgt om lichaamsgewicht te verliezen, kan weliswaar lichter zijn dan een vergelijkingspersoon, maar toch een hoger aandeel lichaamsvet en dus een slechtere, algemene gezondheid vertonen. Vooral bij diëten is de tendens namelijk dat niet vet, maar veel meer spiermassa wordt afgebroken.

Daarom hanteert men sinds enkele jaren de definitie dat zwaarlijvigheid wordt gezien als de aanwezigheid van overtollig lichaamsvet.

In onze westelijke industrielanden is het aantal ziektebeelden dat is terug te voeren tot een te hoog lichaamsvetgehalte, reden tot bezorgdheid. Te hoge lichaamsvetwaarden worden – en terecht, zoals wetenschappelijke onderzoeken aantonen – in verbinding gebracht met een verhoogd cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes en zelfs kanker. Bovendien mag men ook de psychische gevolgen van zwaarlijvigheid niet onderschatten.

Anderzijds mag echter ook niet buiten beschouwing worden gelaten dat het lichaamsvet ook heel belangrijke functies vervult: een gebrek aan vet kan leiden tot onttrekking van vitaminen en voedingsstoffen die daarin worden opgeslagen en die een essentiële betekenis hebben voor vitale functies van het menselijk organisme. Bovendien levert het lichaamsvet – net als het

lichaamsvocht – een belangrijke bijdrage aan de regulering van de lichaamstemperatuur. Vet fungeert ook als “kussen” voor de menselijke gewrichten en de inwendige organen.

Overtollig lichaamsvet wordt gevormd wanneer de zogenaamde energiebalans positief uitvalt, dat wil zeggen: wanneer de calorieën**toevoer** via de voedingsopname hoger is dan het calorieën**verbruik**. Daarbij fungeert de voeding ten eerste als leverancier van de energie die het menselijk lichaam nodig heeft om de fundamentele, vitale functies – zoals ademhaling, bloedcirculatie en minimale lichaamstemperatuur – in stand te houden. Ten tweede wordt door de voeding de energiebehoefte gedekt die nodig is voor de meest uiteenlopende dagelijkse, lichamelijke activiteiten – zoals bijvoorbeeld lopen, praten en natuurlijk ook sportbeoefening. Ten derde wordt een deel van de via de voeding geleverde energie weer benodigd voor de vertering van de voeding zelf.

De dagelijkse behoefte aan calorieën voor deze drie taken ligt echter – op grond van onze tegenwoordig grotendeels bewegingsarme dagelijkse bezigheden – ver beneden de waarde waarvan gewoonlijk wordt uitgegaan. Ook wordt het calorieënverbruik van de verschillende activiteiten door veel mensen veel te hoog ingeschat.

Dergelijke misvattingen, een vaak te vetrijke voeding en het wijd verbreide bewegingstekort leiden ertoe dat vandaag een groot gedeelte van de bevolking zwaarlijvig is – en dat geldt helaas in niet onaanzienlijk mate ook al voor kinderen. Dat betekent dan ook een groter risico voor ernstige ziekten.

De sleutel naar de vermindering van overtollig lichaamsvet ligt in het bereiken van een negatieve energiebalans – dat wil zeggen: het lichaam moet meer calorieën verbranden dan via de voeding worden toegevoerd. Dit is mogelijk door een evenwichtige en vetarme voeding, die uiteraard aangepast moet zijn aan de desbetreffende individuele vereisten – een lichamenlijk hardwerkende persoon heeft natuurlijk een veel grotere behoefte aan calorieën dan een persoon die hoofdzakelijk zittend zijn werk verricht.

Voor een duurzaam succes bij de vermindering van het aandeel lichaamsvet moet een verandering van de voedingsgewoonten dus ook gepaard gaan met meer lichamelijke activiteit. Sportbeoefening verbruikt niet alleen extra energie, maar draagt ook bij aan de opbouw van spiermassa. Dat speelt bij het bereiken van een negatieve energiebalans een niet te onderschatten rol, want spieren verbruiken extra energie – zelfs in rusttoestand, dus ook wanneer ze niet “ingezet” worden.

Het regelmatig controleren van lichaamsvet- en spieraandeel – dat tot nu toe met de gebruikelijke weegschalen niet mogelijk was – kan u erbij helpen, een gezond leven te leiden. *Begin het best vandaag nog!*

Overzicht

Gemiddelde verdeling van lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa in verhouding tot het lichaamsgewicht.

| Leeftijd in jaren | Vetaandeel in % | | | | Water- aandeel in % | Spier- aandeel in % |
|----------------------|-----------------|---------|-------|-----------|---------------------------|---------------------------|
| | weinig | normaal | veel | heel veel | normaal | normaal |
| Mannen | | | | | | |
| 10-12 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 64 | < 45 |
| 12-18 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 63,5 | < 45 |
| 18-30 | < 8 | 8-18 | 18-24 | > 24 | > 62,5 | < 45 |
| 30-40 | < 11 | 11-20 | 20-26 | > 26 | > 61 | ≈ 43 |
| 40-50 | < 13 | 13-22 | 22-28 | > 28 | > 60 | 41 |
| 50-60 | < 15 | 15-24 | 24-30 | > 30 | > 59 | 40 |
| > 60 | < 17 | 17-26 | 26-34 | > 34 | > 58 | < 40 |
| Vrouwen | | | | | | |
| 10-12 | < 12 | 12-23 | 23-30 | > 30 | > 60 | < 40 |
| 12-18 | < 15 | 15-25 | 25-33 | > 33 | > 58,5 | < 40 |
| 18-30 | < 20 | 20-29 | 29-36 | > 36 | > 56 | 40 |
| 30-40 | < 22 | 22-31 | 31-38 | > 38 | > 53 | 39 |
| 40-50 | < 24 | 24-33 | 33-40 | > 40 | > 52 | 38 |
| 50-60 | < 26 | 26-35 | 35-42 | > 42 | > 51 | 36 |
| > 60 | < 28 | 28-37 | 37-47 | > 47 | > 50 | < 36 |

