

PPW3330



BOSCH

de Gebrauchsanleitung
en Operating instructions
fr Notice d'utilisation
it Istruzioni per l'uso
nl Gebruiksaanwijzing
da Brugsanvisning
no Bruksanvisning
sv Bruksanvisning
fi Käyttöohje
es Instrucciones de uso

pt Instruções de serviço
el Οδηγίες χρήσης
tr Kullanma talimatı
pl Instrukcja obsługi
hu Használati utasítás
uk Інструкція з експлуатації
ru Инструкция по эксплуатации
ar تعليمات الاستخدام

de.....	2
en.....	6
fr.....	10
it.....	15
nl.....	19
da.....	24
no.....	28
sv.....	32
fi.....	36
es.....	40
pt.....	45
el.....	50
tr.....	56
pl.....	63
hu.....	67
uk.....	72
ru.....	76
ar.....	87

Gebrauchsanleitung sorgfältig aufbewahren!**Sicherheitshinweise**

Dieses Gerät ist für den Haushalt oder für haushaltsähnliche, nicht-gewerbliche und/oder medizinische Anwendungen bestimmt.

Haushaltsähnliche Anwendungen umfassen z. B. die Verwendung in Mitarbeiterräumen von Läden, Büros, landwirtschaftlichen und anderen gewerblichen Betrieben, sowie die Nutzung durch Gäste von Pensionen, kleinen Hotels und ähnlichen Wohneinrichtungen.

⚠ Gefahr!

Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z. B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen.

⚠ Rutsch-Gefahr!

Die Waage nicht betreten, wenn die Füße oder die Oberfläche der Waage nass sind – Rutschgefahr!



- Kinder beaufsichtigen, um zu verhindern, dass sie mit dem Gerät spielen.
- Keine Gegenstände auf die Waage fallen lassen.
- Reparaturen am Gerät dürfen nur durch unseren Kundendienst ausgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

Auf einen Blick**Bild 1**

- 1 Display
- 2 Navigationstasten ▼▲
- 3 **USER**-Taste
- 4 **SET**-Taste
- 5 Batteriefach

Körpergröße	100–220 cm	
Gewicht	kg/g (100 g Einteilung)	
Alter	10–99 Jahre	
Geschlecht	männlich	weiblich
Modus	Athlet (ja/nein)	
Body-Mass-Index	kg/m ²	
Körperfettanteil	in % (0,1% Einteilung)	
Körperwasseranteil	in % (0,1% Einteilung)	
Muskelmasse	in % (0,1% Einteilung)	
Knochenmasse	in kg/g (100 g Einteilung)	

In Betrieb nehmen

- Die beigelegte Batterie in das Batteriefach (5) einsetzen (**Bild 2**).
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.
- Zum Einschalten der Waage mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen.
Der Erschütterungssensor aktiviert die Waage, die Waage benötigt wenige Sekunden zur Eichung. Erscheint im Display  , ist die Waage betriebsbereit.

Wichtig!



Die Waage während und nach der Eichung nicht bewegen, damit die nachfolgenden Messungen exakt ausgeführt werden. Wird die Waage an einen anderen Platz gestellt, den Vorgang wiederholen.

Benutzung

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:

- **Wiegefunktion**
- **Analysefunktion**

Wiegefunktion**Bild 3**

- Zum Einschalten der Waage mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen und warten, bis   erscheint.
- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Displayanzeige flimmert. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.
- Jetzt kann der Messwert in kg/g abgelesen werden.

Die Waage schaltet ein paar Sekunden nach dem Messvorgang automatisch ab.

Analysefunktion

Wichtig: Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z. B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen.



Um den Anteil an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse zu messen und den BMI zu errechnen, müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden. Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen die persönlichen Daten wie Größe, Alter, Geschlecht und Athletenmodus eingegeben werden.

Hinweis: Wird während der Programmierung innerhalb von 15 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die Navigationstasten ▼▲ länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

Eingabe persönlicher Daten

Bild 4

- Die Waage einschalten und warten bis  .  erscheint.
- **SET**-Taste drücken. Die Einstellung für den persönlichen Speicherplatz blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ den persönlichen Speicherplatz von 1–10 auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken. Das Symbol für ♀ (weiblich) oder ♂ (männlich) blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ passende Geschlecht auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken. Die Einstellung für die Alterseingabe blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ das Alter einstellen.
- **SET**-Taste drücken. Die Einstellung für die Größeneingabe blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ die Körpergröße einstellen.
- Das Symbol für Normal- oder Athleten-Modus blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ Athlet ja oder nein auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken.

Nun werden alle Einstellungen für je ca. 2 Sekunden angezeigt, im Display erscheint  . .

Die Waage schaltet automatisch nach ein paar Sekunden ab.





Für die Belegung weiterer Speicherplätze den Vorgang Eingabe persönlicher Daten wiederholen.

Hinweis: Bereits belegte Speicherplätze können jederzeit mit neuen Eingaben programmiert werden.

Analyse starten

Messen von Gewicht sowie BMI, des Anteils an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse.

Bild 5




- Die Waage einschalten und warten bis  .  erscheint.
- Mit der **USER**-Taste den programmierten persönlichen Speicherplatz z. B. 2 auswählen. Die eingegebenen persönlichen Daten werden je 2 Sekunden lang angezeigt.
- Sobald die Waage  .  anzeigt, auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Displayanzeige flimmert. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Hinweis: Nur barfuß auf die Waage steigen.

Erst erscheint für ca. 3 Sekunden

– Gewicht in kg

Die Analysefunktion benötigt nun wenige Sekunden für Messung und Berechnung. Im Display erscheint hintereinander

- das Gewicht in kg,
 - der Body Mass Index **BMI**,
 - der Körperfettanteil **FAT** in %,
 - der Körperwasseranteil  in %,
 - die Muskelmasse  in %,
 - die Knochenmasse  in kg,
- jeweils für ca. 3 Sekunden.

Diese Anzeigen werden 2x hintereinander automatisch wiederholt.

Wichtig: Die Haut der Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt.

Die Waage schaltet automatisch ein paar Sekunden nach Beendigung des Messvorgangs ab.

Allgemeine Informationen

Die Messwerte dienen nur als Anhaltspunkte, um Langzeitveränderungen zu beobachten. Sie ersetzen keine ärztliche Beobachtung oder Beratung. Für nähere Informationen über die Bedeutung des Körperfettanteils, Körperwasseranteils, sowie Knochenmasse und Muskelmasse und die für Sie idealen Werte wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Tipp: Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, jeden Tag zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen wiegen (empfohlen wird drei Stunden nach Essen oder Sport).

Hinweis: Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig.

Was bedeutet BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Mit dem Wert kann festgestellt werden, ob Normalgewicht, Übergewicht oder Untergewicht besteht.

Der Body-Mass-Index (BMI) ist der Quotient aus Körpergewicht (kg) und dem Quadrat der Körpergröße (m). Die Einheit des BMI ist kg/m^2 .

BMI Bedeutung (nach WHO)

BMI-Wert	Bedeutung
unter 19	Untergewicht
19 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Adipositas (Fettsucht) Grad 1
35 bis 40	Adipositas (Fettsucht) Grad 2
über 40	Adipositas (Fettsucht) Grad 3

Der Body-Mass-Index gibt lediglich einen groben Richtwert an.

Wie funktioniert die Körperfettmessung?

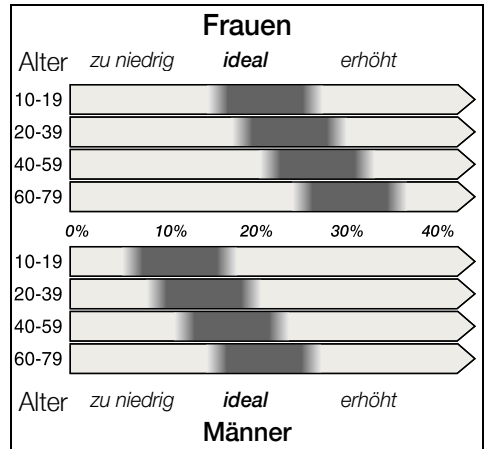
Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Das Gerät sendet dazu ein schwaches, harmloses elektrisches Signal durch den Körper.

Gemessen wird der Widerstand (Impedanz), den der Körper dem Signal entgegensetzt.

Beeinflusst wird der Widerstand durch die Zusammensetzung des menschlichen Körpers. Muskeln und Organe enthalten Wasser und leiten dadurch gut. Fett setzt einen Widerstand dagegen und leitet deshalb schlecht.

Aus diesem gemessenen Widerstand wird unter Berücksichtigung der in die Waage eingegebenen Daten (Größe, Alter, Geschlecht) das prozentuale Körperfett errechnet.

Der Körperfettanteil beim Menschen ist sehr individuell. Deshalb werden in der nachfolgenden Tabelle nur Richtwerte angegeben.



Wassermesswerte

Die Körperfett- und Wassermesswerte werden durch die im Körper vorhandene Wassermenge beeinflusst. Die Wassermenge variiert z. B. je nach Tageszeit, körperlicher Beanspruchung, Baden oder Duschen, Menstruation, Nahrung- oder Flüssigkeitsaufnahme. Auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können das Messergebnis beeinflussen.

Für normalgewichtige Personen gelten nach WHO folgende Richtwerte:

- Frauen 50–55%
- Männer 60–65%

Was ist die Muskelmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Masse der Skelettmuskeln (Richtwert) in Ihrem Körper an. Der Mensch besitzt über 600 Muskeln. Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle (Bewegung, Körperhaltung) und verbrauchen Energie. Mit zunehmender Muskelmasse (Steigerung der Aktivität und sportliche Betätigung) erhöht sich der Energie- bzw. Kalorienverbrauch und der Körperfettanteil reduziert sich.

Durchschnittliche Skelettmuskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Frauen mit einem Gewicht von 58 kg: 30%
- Männer mit einem Gewicht von 70 kg: 40%

Was ist die Knochenmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Knochenmasse (Richtwert für Knochenmineralanteil) an. Die Knochenmasse hängt von den Lebensumständen ab. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten und sich regelmäßig zu bewegen. Wegen der idealen Werte bitte an einen Facharzt wenden.

Durchschnittlicher Knochenmineralanteil (Rico et al. 1993):

- Frauen im Alter von 17 bis 28 Jahre: ca. 2,7 kg
- Männer im Alter von 17 bis 28 Jahre: 2,7–3,5 kg

Hinweis: Bei folgenden Personen ist u. U. keine Berechnung der Knochenmasse möglich. Bitte diese Werte nur als Richtwerte verwenden.

- Alte Menschen oder Jugendliche
- Frauen während oder nach den Wechseljahren
- Personen, die Hormontherapie erhalten
- Stillende Frauen

Athletenmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern im Vergleich zu Freizeitsportlern und Untrainierten stark unterscheidet. Deshalb kann mit dieser Waage zwischen der Einstellung Normal oder Athlet gewählt werden.

Voraussetzung für die Wahl Athlet ist z. B. ein intensives Ausdauertraining von mindestens 8–10 Stunden in der Woche, verstärktes Widerstandstraining bei Kraftsportlern und ein Ruhepuls von max. 60 Schlägen in der Minute.

Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen. Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Glasfläche mit einem handelsüblichen Glasreiniger säubern.

Fehlermeldungen

Erscheint im Display **E r r** kann das verschiedenen Ursachen haben:

- Die Eichung war fehlerhaft.
→ Die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen. Anschließend mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen.
- Der Wiegevorgang wurde nicht ruhig oder ausreichend lange durchgeführt.
→ Mindestens fünf Sekunden lang ruhig auf die Waage stellen.
- Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 180 kg).
- Der Kontakt zwischen Fußsohlen und Messkontakten ist zu gering.
→ Füße auf die Mess-Kontakte stellen.

Hinweis: Sehr trockene Haut und/oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder leicht feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Messergebnissen. Um eine Rutschgefahr zu vermeiden, bitte unbedingt darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch nicht nass sind.

- Der Prozentsatz des Körperfetts ist außerhalb des Bereichs von 5–50%
→ Den Messvorgang wiederholen.
- Der Prozentsatz des Körperwasseranteils liegt außerhalb des Messbereichs.

Erscheint **L a** hat das folgende Ursache:

- Die Batterie ist leer oder zu schwach. Batterie wechseln (siehe **Bild 2**).

Anschließend die Waage eichen, mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen.

Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.

Entsorgung



Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2002/96/EG über Elektro- und Elektronikaltgeräte (waste electrical and electronic equipment – WEEE) gekennzeichnet. Die Richtlinie gibt den Rahmen für eine EU-weit gültige Rücknahme und Verwertung der Altgeräte vor.

Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bitte bei Ihrem Fachhändler oder bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Altbatterien bei öffentlichen Sammelstellen oder beim Fachhändler abgeben.

Garantiebedingungen

Für dieses Gerät gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen, in dem das Gerät gekauft wurde. Sie können die Garantiebedingungen jederzeit über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern. Die Garantiebedingungen für Deutschland und die Adressen finden Sie auf der Heftrückseite. Darüber hinaus sind die Garantiebedingungen auch im Internet unter der benannten Webadresse hinterlegt. Für die Inanspruchnahme von Garantieleistungen ist in jedem Fall die Vorlage des Kaufbeleges erforderlich.

Keep the operating instructions in a safe place!

Safety instructions

This appliance is designed for the household or for similar, non-industrial and/or medical applications.

Non-industrial applications include e.g. use in employee rooms in shops, offices, agricultural and other commercial businesses, as well as use by guests in boarding houses, small hotels and similar dwellings.

⚠ Warning!

Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pacemakers may use the weighing function only.

⚠ Risk of slipping!

Do not stand on the scales if your feet or the surface of the scales are wet – risk of slipping!

- Supervise children to prevent them from playing with the appliance.
- Do not drop anything onto the scales.
- To prevent danger, the appliance may be repaired by our customer service only.

Overview



Fig. 1

- 1 Display
- 2 Navigation buttons ▼▲
- 3 **USER** button
- 4 **SET** button
- 5 Battery compartment

Body height	100–220 cm	
Weight	kg/g (100 g graduation)	
Age	10–99 years	
Sex	Male	Female
Mode	Athlete (yes/no)	
Body Mass Index	kg/m ²	
Body fat content	as % (0.1% graduation)	
Body water content	as % (0.1% graduation)	
Muscle mass	as % (0.1% graduation)	
Bone mass	in kg/g (100 g graduation)	

Änderungen vorbehalten.

Switching on the appliance

- Insert the enclosed battery into the battery compartment **5** (Fig. 2).
- Place the scales on a level, hard and dry surface.
- To switch on the scales, tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot.
The vibration sensor activates the scales which require a few seconds to calibrate. When   is indicated on the display, the scales are ready.

Important!

Do not move the scales during or after calibration to ensure that the subsequent measurements are implemented exactly. If the scales are moved to a different location, repeat the process.



Use

Two functions can be selected with these scales:

- **Weighing function**
- **Analysis function**

Weighing function

Fig. 3

- To switch on the scales, tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot until   is indicated.
- Step onto the scales and stand still for as long as the display flickers. Distribute your weight evenly on both legs.
- The measurement can now be read off in kg/g.



The scales automatically switch off for a couple of seconds after the measuring process.

Analysis function

Important: Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pacemakers may use the weighing function only.















To measure the percentage of body fat, body water, muscle and bone mass and to calculate your BMI, first input your personal data.



The scales have 10 memory locations in which personal data, such as size, age, sex and athlete mode, is input.

Note: If no button is pressed within 15 sec. during programming, the scales automatically switch off. If the Navigation buttons   are held down for longer, the numerical sequence is accelerated.

Inputting personal data

Fig. 4

- Switch on the scales and wait until   is indicated.
- Press the **SET** button. The setting for the personal memory location flashes.
- Using the Navigation buttons  , select the personal memory location from 1–10.
- Confirm by pressing **SET** button. The symbol for  (female) or  (male) now flashes.
- Using the Navigation buttons  , select your sex.
- Confirm by pressing **SET** button. The setting for input age flashes.
- Using the Navigation buttons  , set your age.
- Press the **SET** button. The setting for height input flashes.
- Using the Navigation buttons  , set your height.
- The symbol for Normal or Athlete mode flashes.
- Using the Navigation buttons  , select athlete yes or no.
- Confirm by pressing **SET** button.

Now all settings are displayed for approx. 2 seconds,   is indicated on the display. The scales automatically switch off after a couple of seconds.





To assign other memory locations, repeat the Inputting personal data process.

Note: Memory locations which are already occupied can be reprogrammed at any time.

Starting the analysis

Measurement of weight as well as BMI, the percentage of body fat, body water, muscle and bone mass.

Fig. 5




- Switch on the scales and wait until   is indicated.
- Using the **USER** button, select the programmed personal memory location, e.g. 2. The input personal data is displayed for 2 seconds.
- As soon as the scales display  , step on the scales and stand still for as long as the display flickers. Distribute your weight evenly on both legs.

Note: Stand on the scales with bare feet only. Initial display for approx. 3 seconds

- Weight in kg

The analysis function now requires a few seconds to perform the measurement and calculation.

Successive displays on display

- Weight in kg
- the Body Mass Index **BMI**,
- the body fat percentage **FAT**,
- the body water percentage ,
- the muscle mass  as %,
- the bone mass  in kg,

for approx. 3 seconds each.

These displays are automatically repeated 2x in succession.

Important: Stand with feet, calves and thighs apart, otherwise the measurement will be incorrect.

The scales automatically switch off a couple of seconds after the end of the measuring process.

General information

The measurements are only an indication of long-term changes. You are not replacing medical observation or consultation.

For more detailed information on the meaning of the body fat content, body water content as well as bone mass and muscle mass and the values ideal for you, please consult your GP.

Tip: To obtain comparable measurements, weigh yourself every day at the same time and under the same conditions (recommended three hours after eating or sport).

Note: The measurement results are not reliable for children under 10 years of age.

What does BMI mean?

The Body Mass Index (BMI) is a measured value for evaluating the weight of a person.

The value can be used to determine whether the person is normal weight, overweight or underweight.

The Body Mass Index (BMI) is the quotient of your weight (kg) and the square of your height (m). The unit of the BMI is kg/m².

Meaning of BMI (according to WHO)

BMI value	Meaning
under 19	underweight
19 to 25	normal weight
25 to 30	overweight
30 to 35	obesity degree 1
35 to 40	obesity degree 2
over 40	obesity degree 3

The Body Mass Index is a very approximate value only.

How does body fat measurement function?

Body fat is measured according to the BIA principle (bioelectrical impedance analysis).

The appliance transmits a weak, harmless electrical signal through the body.

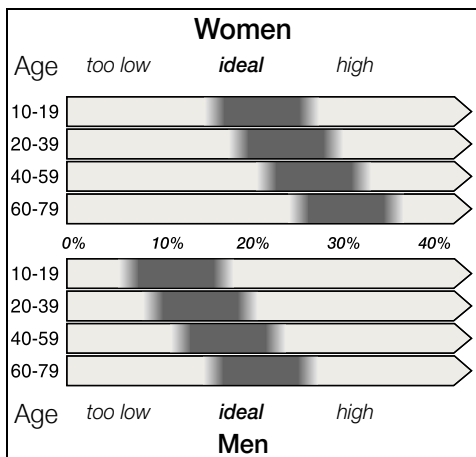
The resistance (impedance), i.e. the signal which the body resists, is measured.

The resistance is affected by the composition of the human body.

Muscles and organs contain water and are therefore good conductors. Fat resists the signal and is therefore a poor conductor.

The body fat percentage is calculated from this measured resistance taking into account the data (size, age, sex) which was input into the scales.

The body fat content varies greatly from person to person. Therefore, only approximate values are indicated in the following table.



Water measured values

The body fat and water measurements are influenced by the amount of water in the body. The amount of water varies, e.g. according to the time of day, demands on the body, baths or showers, menstruation, eating and drinking. Even illnesses or medication may influence the result.

The following guide values, according to WHO, apply to persons who are normal weight:

- Women 50–55%
- Men 60–65%

What is the muscle mass?

This function indicates the calculated mass of skeletal muscles (approximate value) in your body. A human being has over 600 muscles. Muscles play an important role (movement, posture) and use energy. With increasing muscle mass (increase in activity and sport), more energy and calories are used and the body fat content is reduced.

Average skeletal muscle mass (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Women who weigh 58 kg: 30%
- Men who weigh 70 kg: 40%

What is bone mass?

This function indicates the calculated bone mass (approximate value for bone mineral content). The bone mass is dependent on life style. Therefore, it is important to have a healthy diet and to exercise regularly.

Please consult a specialist for the ideal values.

Average bone mineral content (Ricoet al. 1993):

- Women between 17 and 28 years of age: approx. 2.7 kg
- Men between 17 and 28 years of age: 2.7–3.5 kg

Note: For the following persons it may not be possible to calculate the bone mass.

Please use these values as an approximation.

- Elderly people or adolescents
- Women during or after the menopause
- People who are receiving hormone therapy
- Women who are breast-feeding

Athlete mode

Scientific studies show that the body composition of performance athletes differs greatly from that of amateur athletes and non-athletes. That is why these scales can be used to select between the Normal and Athlete setting. Requirement for the selection of Athlete is e.g. intensive endurance training of at least 8–10 hours per week, intensive resistance training for power athletes and a rest pulse of max. 60 beats per minute.

Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.

Do not use a steam cleaner.

- Wipe the scales with a damp cloth, do not use scouring agents.
- Clean the glass surface with a standard glass cleaner.

Error messages

If **Err** is indicated on the display, this may be due to various causes:

- The calibration was defective.
→ Remove and re-insert the battery. Then tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot.
- The weighing process was not conducted with the person standing still or for long enough. → You must stand still on the scales for at least five seconds.

- The weight to be weighed is too heavy (max. 180 kg).
- The contact between the soles of the feet and the measuring contacts is too low.
→ Place feet on the measuring contacts.

Note: Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp.

However, to avoid the risk of slipping, please ensure that the soles of the feet are not wet.

- The percentage of body fat is outside the range of 5–50%
→ Repeat the measuring process
- The percentage of body water content is outside the measurement range.

If **L** or **o** is indicated, this has the following cause:

- The battery is discharged or too weak.
Change the battery (see **Fig. 2**).

Then calibrate the scales, tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot.

Do not use rechargeable batteries!
Use the same type of batteries only.

Disposal



This appliance has been identified in accordance with the European directive 2002/96/EG on Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE). The Directive paves the way for effective EU-wide withdrawal and utilization of waste appliances.

Please ask your dealer or inquire at your local authority about current means of disposal.

Dispose of old batteries at public collection centres or return to your dealer.

Guarantee

The guarantee conditions for this appliance are as defined by our representative in the country in which it is sold. Details regarding these conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased.

The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.

Subject to alterations.

Conservez soigneusement sa notice d'utilisation.

Consignes de sécurité

Cet appareil est destiné à l'usage domestique ou à des applications non professionnelles et/ou à des applications médicales similaires à celles d'un foyer.

Les applications similaires à celles d'un foyer comprennent p. ex. l'utilisation dans les locaux du personnel de magasins, de bureaux, d'entreprises agricoles et autres entreprises commerciales et industrielles, ainsi que l'utilisation par les clients de pensions, petits hôtels et immeubles d'habitation similaire.

⚠ Danger !

Les femmes enceintes et les personnes chez qui des appareils médicaux ont été implantés (stimulateur cardiaque par exemple) ne doivent utiliser que la fonction de pesage.

⚠ Risque de glisser !

Ne montez pas dessus avec les pieds mouillés ou si la surface de la balance est mouillée, car vous risqueriez de glisser.

- Surveillez les enfants pour empêcher qu'ils ne jouent avec l'appareil.
- Veillez à ne faire tomber aucun objet sur la balance.
- Pour éviter tous risques, les réparations de l'appareil sont réservées à notre service après-vente (SAV).

Vue d'ensemble



Fig. 1

- 1 Ecran
- 2 Touches de navigation ▼▲
- 3 Touche **USER**
- 4 Touche **SET**
- 5 Compartiment à piles

Taille	100–220 cm	
Poids	kg/g (graduation : 100 g)	
Âge	10 à 99 ans	
Sexe	Homme	Féminin
Mode	Mode Athlète (oui/non)	
Indice de masse corporelle (IMC)	kg/m ²	

Part de graisse corporelle	en % (graduation en dixièmes de %)
Part d'eau corporelle	en % (graduation en dixièmes de %)
Masse musculaire	en % (graduation en dixièmes de %)
Masse osseuse	en kg/g (graduation en centaines de g)

Mise en service

- Une batterie accompagne ce pèse-personne. Insérez-la dans le compartiment à batterie **5** (fig. 2).
- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche.
- Pour allumer le pèse-personne, appuyez brièvement et audiblement sur sa surface avec la paume du pied.
Le capteur d'ébranlement active le pèse-personne, elle a besoin de quelque secondes pour l'étalonnage.
Dès-que  .  s'affiche, le pèse-personne est prêt à fonctionner.

Important !

Pour que les mesures soient ensuite réalisées avec précision, ne déplacez pas le pèse-personne pendant et après l'étalonnage. Si vous déplacez le pèse-personne vers un autre endroit, il faut répéter le processus.



Mise en service

Ce pèse-personne permet de choisir entre deux fonctions :

- **Fonction de pesage**
- **Fonction d'analyse**

Fonction de pesage

Fig. 3

- Pour allumer le pèse-personne, appuyez brièvement et audiblement sur sa surface avec la paume du pied et attendez que  .  s'affiche.
- Montez sur le pèse-personne et restez bien immobile tant que le contenu de l'écran n'est pas clair. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.
- Maintenant, vous pouvez lire votre poids en kg/g.

Quelques secondes après la pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement.

Fonction d'analyse

Important : Les femmes enceintes et les personnes portant des appareils médicaux implantés (stimulateur cardiaque par exemple) ne doivent utiliser que la fonction de pesage.

Pour mesurer le part de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse musculaire et osseuse et calculer l'IMC, il d'abord saisir vos données personnelles.

Le pèse-personne met à disposition 10 emplacements mémoire où enregistrer des données personnelles comme la taille, l'âge, le sexe et les données du mode Athlète.

Remarque : si pendant la programmation vous n'appuyez sur aucune touche pendant plus de 15 secondes, le pèse-personne s'éteint automatiquement. Le fait de maintenir les touches de navigation ▼▲ appuyées plus longtemps vous permet d'accélérer l'affichage successif des chiffres.

Programmation des données personnelles

Fig. 4

- Allumez le pèse-personne et attendez que  .  s'affiche sur l'écran.
- Appuyez sur la touche **SET** . Le réglage de l'emplacement mémoire personnel clignote.
- Avec les touches de navigation ▼▲, choisissez votre l'emplacement mémoire personnel de 1–10.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Maintenant, le symbole  (femme) ou  (homme) clignote.
- Choisissez le sexe correspondant avec les touches de navigation ▼▲.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Le réglage de l'âge clignote.
- Réglez l'âge avec les touches de navigation ▼▲.
- Appuyez sur la touche **SET** . La mention de programmation de votre taille clignote.
- Réglez la taille avec les touches de navigation ▼▲.
- Le symbole du mode Normal ou mode Athlète clignote.
- Choisissez le mode Athlète oui/non avec les touches de navigation ▼▲.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Maintenant, tous les réglages apparaissent chacun pendant env. 2 secondes,  .  s'affiche sur l'écran.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



Pour programmer d'autres emplacements, répétez la séquence Programmation des données personnelles.

Remarque : Les emplacements mémoire déjà occupés peuvent toujours être reprogrammés avec de nouvelles données.

Démarrer l'analyse

Mesurer le poids ainsi que l'IMC, le part de graisse corporelle, d'eau corporelle, la masse musculaire et osseuse.

Fig. 5

- Allumez le pèse-personne et attendez que  s'affiche sur l'écran.
- Choisissez avec la touche **USER** votre emplacement mémoire personnel, p. ex. 2. Vos données personnelles programmées s'affichent chacune pendant 2 secondes.
- Dès que le pèse-personne affiche , montez dessus et restez calmement debout pendant que l'écran scintille. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.




Remarque : ne montez sur le pèse-personne que pieds nus uniquement.

Le pèse-personne affiche d'abord pendant 3 secondes environ

- Le poids en kg

La fonction d'analyse a maintenant besoin de quelques secondes pour mesurer et calculer.

Les paramètres suivants s'affichent successivement

- Le poids en kg
- L'Indice de Masse Corporelle **BMI**,
- Le part de graisse corporelle **FAT** en %,
- Le part d'eau corporelle  en %,
- La masse musculaire  en %,
- La masse osseuse  en kg,

s'affichent respectivement pendant 3 secondes.

Ces affichages se répètent automatiquement 2 fois de suite.

Important : pour que la mesure se déroule correctement, il ne faut pas que la peau des pieds, des mollets et des cuisses se touche car cela fausserait la mesure.

La balance s'éteint automatiquement quelques secondes après la fin de la pesée.

Informations générales

Les pourcentages mesurés n'ont qu'une valeur indicative et ne servent qu'à observer les variations à long terme. Les valeurs mesurées ne sauraient remplacer un suivi médical ou les conseils d'un médecin. Pour en savoir plus sur la signification de la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse osseuse et de masse musculaire, ainsi que sur les valeurs idéales dans votre cas personnel, veuillez s.v.p. consulter votre médecin traitant.

Un conseil : pour obtenir des pourcentages comparables, pesez-vous chaque jour à la même heure et dans des conditions identiques (nous recommandons d'attendre trois heures après un repas ou une séance de sport).

Remarque : les pourcentages de graisse et d'eau corporelles mesurés chez les enfants de moins de 10 ans ne permettent de tirer aucune conclusion.

Que signifie le sigle IMC ?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice servant à évaluer le poids corporel d'une personne. Cette valeur permet de déterminer s'il s'agit d'un poids normal, d'un surpoids ou d'un poids insuffisant.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est le quotient du poids corporel (kg) et du carré de la taille (m). L'unité mesure de l'IMC est le kg/m².

Importance de l'IMC (selon l'O.M.S)

Valeur IMC	Signification
Inférieure à 19	Poids insuffisant.
19 à 25	Poids normal
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Adiposité (obésité) degré 1
35 à 40	Adiposité (obésité) degré 2
Supérieur à 40	Adiposité (obésité) degré 3

L'Indice de Masse Corporelle ne constitue qu'une valeur indicative approximative.

Comment la mesure de la graisse corporelle fonctionne-t-elle?

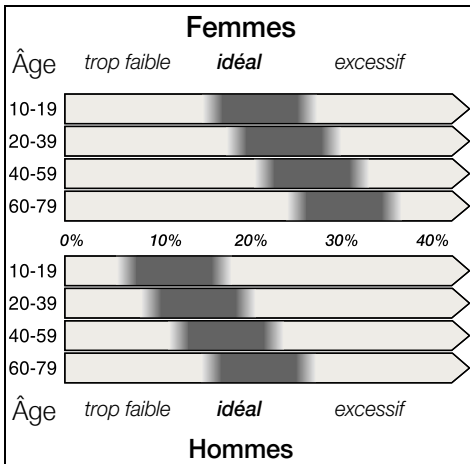
La mesure de la graisse corporelle fait appel au principe de l'AIB (analyse de l'impédance bioélectrique). Pour ce faire, l'appareil envoie dans le corps un signal électrique, faible et inoffensif, puis mesure la résistance (l'impédance) que le corps oppose à ce signal. C'est la composition du corps humain qui influe sur cette résistance.

Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc bons conducteurs du signal.

La matière grasse résiste à son passage et conduit par conséquent mal le courant.

La balance calcule ensuite le pourcentage de graisse corporelle à partir de la résistance mesurée et en tenant compte des données programmées (taille, âge, sexe).

La part de graisse corporelle varie fortement d'un individu à l'autre. Pour cette raison, les valeurs portées dans la figure suivante ne sont qu'indicatives.



Valeurs mesurées de l'eau

La quantité d'eau présente dans le corps influe sur les pourcentages mesurés de graisse et d'eau corporelles. Exemples de facteurs pouvant faire varier la quantité d'eau : l'heure du jour, l'effort physique, la prise d'un bain ou d'une douche, la menstruation, l'absorption d'aliments ou de liquides. La maladie et la prise de médicaments peuvent aussi influencer sur le résultat de la mesure.

Les valeurs indicatives suivantes s'appliquent selon l'O.M.S aux personnes ayant un poids normal :

- Femmes 50–55%
- Hommes 60–65%

Qu'est-ce que la masse musculaire?

La fonction afférente indique la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des muscles fixés au squelette. L'être humain possède plus de 600 muscles. Les muscles jouent un rôle important (mouvements, tenue du corps) et consomment de l'énergie. Si vous accroissez votre activité physique et pratiquez un sport, la masse musculaire augmente et avec elle la consommation d'énergie et de calories ; en revanche la part de graisse corporelle diminue. Masse musculaire moyenne (définie par l'International Commission on Radiological Protection en 1975) :

- Femmes pesant 58 kg : 30%
- Hommes pesant 70 kg : 40%

Qu'est-ce que la masse osseuse ?

La fonction afférente montre la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des os composant le squelette. La masse osseuse dépend du mode vie. Pour cette raison, il est important que vous vieilliez à une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. Adressez-vous s.v.p. à un ostéopathe pour en savoir plus sur les valeurs idéales.

Part moyenne de minéraux osseux (Rico et col. 1993) :

- Femmes âgées de 17 à 28 ans : env. 2,7 kg
- Hommes âgés de 17 à 28 ans : 2,7–3,5 kg

Remarque : Chez les personnes désignées ci-après, l'appareil ne peut pas calculer la masse osseuse. Veuillez n'utiliser les valeurs affichées qu'à titre indicatif.

- Personnes âgées et adolescents
- Femmes en cours de ménopause ou ménopausées
- Personnes devant suivre une thérapie hormonale
- Femmes allaitantes

Mode Athlète

Des études scientifiques montrent que la composition du corps des sportifs de haut niveau diffère beaucoup de celle des sportifs pratiquant pendant leurs loisirs et des personnes sans entraînement. Pour cette raison, cette balance permet de choisir entre le mode Normal ou Athlète. Condition pour choisir le mode Athlète : vous pratiquez un entraînement d'endurance à raison de 8–10 heures/semaine minimum ; un entraînement accru de la résistance (haltérophiles, lutteurs, boxeurs), votre pouls au repos n'est que de 60 battements/minute.

Nettoyage

Ne plongez jamais la balance dans l'eau. N'utilisez jamais de nettoyeur à vapeur.

- Essuyez la balance avec un chiffon humide, n'utilisez pas de produits récurants
- Nettoyez la surface en verre à l'aide d'un produit lave-vitres en vente habituelle dans le commerce.

Messages de défaut

Si la mention **Err** s'affiche, il peut y avoir différentes raisons à cela :

- La remise à zéro n'a pas été réalisée correctement.
→ Retirez la batterie puis remettez-la en place. Ensuite appuyez brièvement et audiblement sur la surface du pèse-personne avec la paume du pied.
- Vous ne vous êtes pas tenu tranquille sur la balance ou n'y êtes pas resté assez longtemps dessus.
→ Restez immobile pendant 5 secondes minimum.
- La personne concernée pèse plus de 180 kg max.
- Contact électrique insuffisant entre la plante des pieds et les contacts de mesure.
→ Placez vos pieds sur les contacts de mesure.

Remarque : une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Les plantes des pieds bien irriguées par le sang ou légèrement humides permettent à la balance de donner des résultats de mesure plus précis. Pour éviter tout risque de glisser, veillez s.v.p. impérativement à ce que les plantes de vos pieds ne soient malgré tout pas mouillées.

- Le pourcentage de graisse corporelle se situe hors de la plage comprise entre 5 et 50%. → Répétez la pesée.
- La part d'eau corporelle se situe en dehors de la plage mesurable.

Si **Lb** s'affiche, la raison est la suivante :

- La pile est vide ou trop faible.
Changez-la (voir la **fig. 2**).

Ensuite étalonnez le pèse-personne, appuyez brièvement et audiblement sur sa surface avec la paume du pied.

**N'utilisez pas de batteries rechargeables.
N'utilisez que des piles du même type.**

Mise au rebut



Cet appareil a été labélisé en conformité avec la directive communautaire européenne 2002/96/CE visant les appareils électriques et électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Cette directive fixe le cadre, en vigueur sur tout le territoire de l'UE, d'une reprise et d'un recyclage des appareils usagés.

Pour connaître les consignes actuelles relatives à la mise au rebut, renseignez-vous auprès de votre revendeur ou de votre municipalité.

Rapportez les piles usagées aux centres de collecte publics ou à votre revendeur.

Garantie

Les conditions de garantie applicables sont celles publiées par notre distributeur dans le pays où a été effectué l'achat. Le revendeur chez qui vous vous êtes procuré l'appareil fournira les modalités de garantie sur simple demande de votre part. En cas de recours en garantie, veuillez toujours vous munir de la preuve d'achat.

Sous réserve de modifications.

Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Conservare con cura le istruzioni per l'uso!

Istruzioni di sicurezza

Questo apparecchio è previsto per l'impiego domestico o simile, non per usi professionali e/o medici.

Gli impieghi simili a quello domestico comprendono ad es. l'impiego ambienti riservati al personale in negozi, uffici, aziende agricole e altre aziende di produzione, nonché l'uso da parte di ospiti di pensioni, piccoli hotel e simili strutture abitative.

⚠ Pericolo!

A donne incinte e persone con apparecchi medici impiantati, come ad es. lo stimolatore cardiaco, è permesso solo l'uso della funzione di pesatura.

⚠ Pericolo di scivoloni!

Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati oppure se la superficie della bilancia è umida – pericolo di scivoloni.

- Impedire ai bambini di giocare con l'apparecchio.
- Non fare cadere oggetti sulla bilancia.
- Per evitare pericoli, le riparazioni all'apparecchio devono essere eseguite solo dal nostro servizio assistenza clienti.



Guida rapida

Figura 1

- 1 Display
- 2 Pulsanti di navigazione ▼▲
- 3 Pulsante **USER**
- 4 Pulsante **SET**
- 5 Vano batterie

Altezza	100–220 cm	
Peso	kg/g (graduazione 100 g)	
Età	10–99 anni	
Sesso	uomo	donna
Modo	Atleta (sì/no)	
Body Mass Index (Indice di massa corporea)	kg/m ²	
Percentuale di adipese	in % (graduazione 0,1%)	
Percentuale di acqua	in % (graduazione 0,1%)	
Massa muscolare	in % (graduazione 0,1%)	
Sostanza ossea	in kg/g (graduazione 100 g)	

Messa in funzione

- Inserire l'acclusa batteria nel vano batteria 5 (figura 2).
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.
- Per accendere la bilancia battere brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla superficie della bilancia. Il vibrosensore attiva la bilancia, che per la taratura richiede solo pochi secondi. Quando nel display appare   la bilancia è pronta per il funzionamento.

Importante!

Per l'esatta esecuzione delle successive pesature, non muovere la bilancia durante e dopo la taratura. Se si sposta la bilancia in un altro luogo, ripetere l'operazione.



Uso

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:

- **Funzione di pesatura**
- **Funzione di analisi**

Funzione di pesatura

Figura 3

- Per accendere la bilancia battere brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla sua superficie ed attendere che compaia  .
- Salire sulla bilancia e fermarsi finché l'indicazione nel display non sfarfalla. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.
- Ora si può leggere il valore di misura in kg/g. Qualche secondo dopo la pesatura la bilancia si spegne automaticamente.

Funzione di analisi

Importante: alle donne incinte e persone con apparecchi medici impiantati, come ad es. lo stimolatore cardiaco, è permesso solo l'uso della funzione di pesatura.


Per misurare la percentuale di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea e per calcolare l'indice di massa corporea (BMI), è necessario immettere prima i dati personali.


La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria, nelle quali possono essere immessi i dati personali, come altezza, età, sesso e modalità atleta.

Avvertenza: se durante la programmazione per la durata di 15 sec. non si toccano più tasti, la bilancia si spegne automaticamente. Premendo più a lungo i pulsanti di navigazione ▼▲, il conteggio accelera.

Immissione dei dati personali

Figura 4

- Accendere la bilancia ed attendere la comparsa di .
- Premere il pulsante **SET**. L'impostazione per la posizione di memoria personale lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare la posizione di memoria personale fra 1 e 10.
- Premere il pulsante **SET**. Ora lampeggia simbolo per ♀ (donna) oppure ♂ (uomo).
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare il sesso corretto.
- Premere il pulsante **SET**. L'impostazione per l'immissione dell'età lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ impostare l'età.
- Premere il pulsante **SET**. La regolazione per l'immissione dell'altezza lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ impostare l'altezza del corpo.
- Il simbolo per il modo normale o atleta lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare atleta sì oppure no.
- Premere il pulsante **SET**.

Ora tutte le impostazioni vengono visualizzate per ca. 2 secondi, nel display appare .

Dopo qualche secondo la bilancia si spegne automaticamente.




Per l'assegnazione di altre posizioni di memoria ripetere l'operazione immissione dei dati personali.

Nota: le posizioni di memoria già occupate possono essere riprogrammate in qualsiasi momento immettendo nuovi dati.

Avviare l'analisi

Misurazione del peso e del BMI, della percentuale di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea.

Figura 5

- Accendere la bilancia ed attendere la comparsa di .
- Con il pulsante **USER** selezionare la posizione di memoria personale programmata, ad es. 2. I dati personali immessi vengono visualizzati ogni volta per la durata di 2 secondi.
- Non appena la bilancia indica  , salire sulla bilancia e restare fermi finché non cessa il tremolio dell'indicazione sul display. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.



Avvertenza: Salire sulla bilancia solo a piedi nudi.

Appare prima per ca. 3 secondi

– peso in kg

La funzione di analisi richiede solo pochi secondi per la misurazione ed il calcolo.

Nel display appare consecutivamente

- il peso in kg,
- l'indice di massa corporea **BMI**,
- l'aliquota di grasso corporeo **FAT** in %,
- l'aliquota di acqua corporea  in %,
- la massa muscolare **↔** in %,
- la massa ossea  in kg,

rispettivamente per 3 sec.

Queste indicazioni vengono ripetute automaticamente 2 volte consecutive.

Importante: affinché la misurazione sia corretta, la pelle dei piedi, polpacci e cosce non deve entrare in reciproco contatto.

La bilancia si spegne automaticamente qualche secondo dopo la fine dell'operazione di misura.

Informazioni generali

I valori di misura sono utili solo come punto di partenza per osservare variazioni nel lungo periodo. Questi dati non sostituiscono le osservazioni o i consigli del medico. Per più dettagliate informazioni sul significato della percentuale di adipe, percentuale di acqua, sostanza ossea e massa muscolare e per i valori ideali per il proprio corpo, consigliamo di rivolgersi al medico di famiglia.

Consiglio: per ottenere valori di misura confrontabili, pesarsi ogni giorno, alla stessa ora e nelle stesse condizioni (consigliabile tre ore dopo il pasto o dopo l'attività sportiva).

Avvertenza: per i bambini sotto 10 anni i risultati di misura non sono molto significativi.

Che cosa significa BMI?

Il Body Mass Index (BMI) è un indice di misura per la stima del peso corporeo di un essere umano. Con questo valore si può constatare se si è in presenza di un peso normale, sovrappeso o di un peso inferiore alla norma.

Il Body Mass Index (BMI) è il quoziente costituito dal peso del corpo (kg) e dal quadrato dell'altezza del corpo (m). L'unità del BMI è kg/m².

Significato del BMI (secondo l'OMS)

Valore del BMI	Significato
inferiore a 19	sottopeso
da 19 a 25	peso normale
da 25 a 30	sovrappeso
da 30 a 35	Obesità (adiposità) grado 1
da 35 a 40	Obesità (adiposità) grado 2
oltre 40	Obesità (adiposità) grado 3

Il Body Mass Index indica solo un valore orientativo approssimativo.

Come funziona la misurazione dell'adipe?

Il grasso corporeo è misurato secondo il principio AIB (analisi d'impedenza bioelettrica).

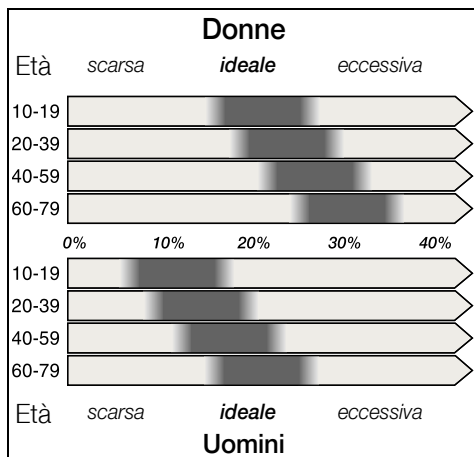
L'apparecchio invia a tal fine un debole, innocuo segnale elettrico attraverso il corpo.

Viene misurata la resistenza (impedenza), che il corpo oppone al segnale. La resistenza è influenzata dalla composizione del corpo umano.

Muscoli ed organi contengono acqua e perciò sono buoni conduttori. Il grasso oppone una resistenza e perciò è un cattivo conduttore.

Dalla misurazione di questa resistenza, con riferimento ai dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso), si calcola la percentuale di grasso corporeo.

La percentuale di grasso corporeo nell'essere umano è molto individuale. Perciò nella tabella seguente sono indicati solo valori orientativi.



Valori di misura dell'acqua

I valori di misura del grasso corporeo e dell'acqua sono influenzati dalla quantità d'acqua presente nel corpo. La quantità d'acqua varia peres.a seconda dell'ora del giorno, dell'affaticamento del corpo, di bagno, doccia, mestruazione, assunzione di alimenti o di liquidi. Anche le malattie o l'assunzione di medicinali possono influenzare il risultato di misura.

Per le persone con peso normale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono validi i seguenti valori orientativi:

- donne 50–55%
- uomini 60–65%

Che cosa è la massa muscolare?

Questa funzione indica la massa calcolata dei muscoli dello scheletro (valore orientativo) nel proprio corpo. Il corpo umano possiede 600 muscoli. I muscoli hanno un ruolo importante (movimento, postura) e consumano energia. Con l'aumentare della massa muscolare (aumento dell'attività) aumenta il consumo di energia o calorie e si riduce la percentuale di adi-pe.

Massa muscolare media dello scheletro (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- donne con un peso di 58 kg: 30%
- uomini con un peso di 70 kg: 40%

Che cosa è la sostanza ossea?

Questa funzione mostra la sostanza ossea calcolata (valore orientativo per la percentuale di sostanza ossea). La sostanza ossea dipende dalle condizioni di vita. Perciò è importante prestare attenzione ad una nutrizione sana e muoversi regolarmente. A proposito dei valori ideali, rivolgersi ad un medico specialista. Percentuale di sostanza ossea media (Rico e altri):

- donne in età da 17 a 28 anni: ca. 2,7 kg
- uomini in età da 17 a 28 anni: 2,7–3,5 kg

Avvertenza: Per le persone seguenti eventualmente non è possibile un calcolo della sostanza ossea. Utilizzare questi valori solo come valori orientativi.

- Persone anziane o adolescenti.
- Donne durante o dopo la menopausa
- Persone sottoposte a terapia ormonale
- Donne che allattano

Modalità atleta

Studi scientifici confermano che la composizione del corpo degli atleti a livello agonistico differisce molto da quella di chi pratica sport nel tempo libero o di atleti non allenati.

Perciò con questa bilancia si può scegliere fra la regolazione «normale» o «atleta».

Condizione per la selezione di «atleta» è per es. un intenso allenamento per aumentare la resistenza di almeno 8–10 ore la settimana, un forte allenamento alla resistenza per chi pratica sport pesanti ed un battito cardiaco a riposo di max. 60 pulsazioni al minuto.

Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.

Non utilizzare per la pulizia pulitrici a vapore.

- Pulire la bilancia strofinandola con un panno umido, non usare prodotti abrasivi.
- Pulire la superficie di vetro con un consueto detersivo commerciale per vetro.

Messaggi di errore

La comparsa dell'indicazione **Err** nel display può avere cause diverse:

- Errore durante la taratura.
→ Estrarre e poi inserire di nuovo la batteria. Battere poi brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla superficie della bilancia.
- L'operazione di pesatura non è stata eseguita con calma o per la durata sufficiente.
→ Stare fermi sulla bilancia almeno cinque secondi.
- Il peso da misurare è eccessivo (max. 180 kg).
- Il contatto fra piante dei piedi e contatti di misura è insufficiente.
→ Mettere i piedi sui contatti di misura.

Avvertenza: Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante di piedi bene irrorate dal sangue o leggermente umide danno risultati di misura più precisi. Per evitare il pericolo di scivolare, prestare tuttavia assolutamente attenzione che i piedi non siano bagnati.

- La percentuale di grassi nel corpo è fuori del campo di 5–50%.
→ Ripetere la misura.
- La percentuale di acqua nel corpo è fuori del campo di misura.

Se compare **Lo** la causa è la seguente:

- Le batterie sono scariche o troppo deboli.
Sostituire le batterie (vedi **figura 2**).

Tarare poi la bilancia battendo brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla sua superficie.

Non usare pile ricaricabili! Usare solo pile dello stesso tipo.

Smaltimento



Questo apparecchio è contrassegnato conformemente alla Direttiva europea 2002/96/CE Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (waste electrical and electronic equipment – WEEE). La direttiva prescrive il quadro normativo per un recupero e riciclaggio degli apparecchi dismessi.

Informarsi sulle attuali vie per la rottamazione presso il proprio rivenditore specializzato o presso la propria amministrazione comunale.

Consegnare le batterie esauste ai centri pubblici di raccolta oppure al rivenditore specializzato.

Garanzia

Per questo apparecchio sono valide le condizioni di garanzia pubblicate dal nostro rappresentante nel paese di vendita. Il rivenditore, presso il quale è stato acquistato l'apparecchio, è sempre ben disposto a fornire a richiesta informazioni a proposito. Per l'esercizio del diritto di garanzia è comunque necessario presentare il documento di acquisto.

Con riserva di modifiche.

De gebruiksaanwijzing zorgvuldige bewaren!

Veiligheidsvoorschriften

Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijke of huishoudachtige, niet-zakelijke en/of medische toepassingen.

Huishoudachtige toepassingen omvatten bijv. het gebruik in personeelsruimtes van winkels, kantoren, landbouwbedrijven en andere zakelijke bedrijven, evenals het gebruik door gasten van pensions, kleine hotels en soortgelijke woonvoorzieningen.

⚠ Gevaar!

Zwangere vrouwen en personen met geïmplanterde medische apparaten, bijv. pacemakers, mogen alleen de weegfunctie gebruiken.

⚠ Uitglijevaar!

Niet betreden met natte voeten of wanneer de weegschaal vochtig is - uitglijevaar.

- Toezicht houden op kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen.
- Geen voorwerpen laten vallen op de weegschaal.
- Om gevaren te voorkomen mogen reparaties aan het apparaat uitsluitend worden uitgevoerd door onze klantenservice.


In één oogopslag

Afb. 1

- 1 Display
- 2 Navigatietoetsen ▼▲
- 3 **USER** toets
- 4 **SET** toets
- 5 Batterijvak

Lengte	100–220 cm	
Gewicht	kg/g (nauwkeurigheid 100 g)	
Leeftijd	10–99 jaar	
Geslacht	mannen	vrouw
Modus	atleet (ja/nee)	
Body Mass Index	kg/m ²	
Percentage lichaamsvet	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
Percentage lichaamsvocht	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
Spiermassa	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
Botmassa	in kg/g (nauwkeurigheid van 100 g)	

Ingebruikneming

- De bijgevoegde batterij **5** in het batterijvak plaatsen (afb. 2).
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.
- Om de weegschaal in te schakelen tikt u kort en hoorbaar met de bal van uw voet op het bovenzvlak van de weegschaal. De schoksensor activeert de weegschaal. Het duurt enkele seconden voordat de weegschaal is geijkt. Wanneer op de display  .  verschijnt, is de weegschaal klaar voor gebruik.

Belangrijk!

De weegschaal tijdens en na de ijking niet bewegen, opdat de metingen daarna exact worden uitgevoerd. Als de weegschaal wordt verplaatst, dient men deze procedure te herhalen.



Gebruik

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- **Weegfunctie**
- **Analysefunctie**

Weegfunctie

Afb. 3

- Om de weegschaal in te schakelen tikt u kort en hoorbaar met de bal van uw voet op het bovenzvlak van de weegschaal en wacht u tot  .  verschijnt.
- Op de weegschaal stappen en stil blijven staan zolang de display-indicatie knippert. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.
- De meetwaarde in kg/g kan nu worden afgelezen.

Enkele seconden na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit.

Analysefunctie

Belangrijk: zwangere vrouwen en personen met geïmplanteerde medische apparaten, bijv. pacemakers, mogen alleen de weegfunctie gebruiken.

Om het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht, spier- en botmassa te meten en de BMI te berekenen, moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen waarin de persoonlijke gegevens zoals lengte, leeftijd, geslacht en atleet-modus worden ingevoerd.

N.B.: Als er tijdens het programmeren binnen 15 seconden geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Door de navigatietoetsen   ingedrukt te houden, verspringen de getallen sneller.

Invoeren van persoonlijke gegevens

Afb. 4

- De weegschaal inschakelen en wachten tot  .  verschijnt.
- **SET** toets indrukken. De instelling voor de persoonlijke geheugenplaats knippert.
- Met de navigatietoetsen   uw persoonlijke geheugenplaats tussen 1–10 kiezen.
- **SET** toets ter bevestiging indrukken. Het symbool  (vrouwen) of  (mannen) knippert nu.
- Met de navigatietoetsen   het geslacht kiezen.
- **SET** toets ter bevestiging indrukken. De instelling van de leeftijd knippert.
- Met de navigatietoetsen   de leeftijd instellen.
- **SET** toets indrukken. De instelling voor de lengte knippert.
- Met de navigatietoetsen   de lengte instellen.
- Het symbool van de normale modus/ atleet-modus knippert.
- Met de navigatietoetsen   atleet ja of nee kiezen.
- **SET** toets ter bevestiging indrukken.

Nu worden alle instellingen ca. 2 seconden weergegeven; op de display verschijnt  . .

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit.

Om meer geheugenplaatsen in te voeren, moet de procedure Persoonlijke gegevens invoeren worden herhaald.

Opmerking: Het is altijd mogelijk om nieuwe waarden te programmeren voor de geheugenplaatsen.

Analyse starten

Meten van het gewicht en van de BMI, het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht, spier- en botmassa.

Afb. 5




- De weegschaal inschakelen en wachten tot   verschijnt.
- Met de **USER**-toets de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats kiezen, bijv. 2. De ingevoerde persoonlijke gegevens worden ieder 2 seconden weergegeven.
- Zodra de weegschaal   aangeeft, op de weegschaal stappen en rustig blijven staan zolang de display flinkt. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

N.B.: Alleen blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

Eerst verschijnt ca. 3 seconden

– Gewicht in kg

De analysefunctie heeft voor de meting en de berekening slechts enkele seconden nodig. Display geeft achtereenvolgens het volgende weer (telkens 4 seconden):

- het gewicht in kg,
- de body mass index **BMI**,
- het percentage lichaamsvet **FAT** in %,
- het percentage lichaamsvocht  in %,
- de spiermassa  in %,
- de botmassa  in kg,

telkens ca. 3 seconden.

Deze weergaven worden automatisch 2x direct na elkaar herhaald.

Belangrijk: Voor een correcte meting mogen voeten, kuiten en bovenbenen elkaar niet raken. Enkele seconden na het meten schakelt de weegschaal automatisch uit.

Algemene informatie

De meetwaarden dienen alleen als aanknopingspunt voor het observeren van langetermijnveranderingen. Ze kunnen de observaties en adviezen van een arts niet vervangen. Voor meer informatie over de betekenis van het lichaamsvetpercentage, het lichaamsvochtpercentage, de botmassa en de spiermassa, en de voor u ideale waarden, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Tip: Om vergelijkbare meetresultaten te verkrijgen, dient men zich dagelijks op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te wegen (geadviseerd wordt om dit drie uur na het eten of na het sporten te doen).

N.B.: Voor kinderen onder 10 jaar zijn de meetresultaten niet bewijskrachtig.

Wat betekent BMI?

De body mass index (BMI) is een meetgetal voor de beoordeling van het lichaamsgewicht van een mens. Met deze waarde kan worden vastgesteld of er sprake is van normaal gewicht, overgewicht of ondergewicht.

De body mass index (BMI) is het quotiënt van het lichaamsgewicht (kg) en het kwadraat van de lichaamslengte (m). De eenheid van de BMI is kg/m².

BMI betekenis (volgens de WHO)

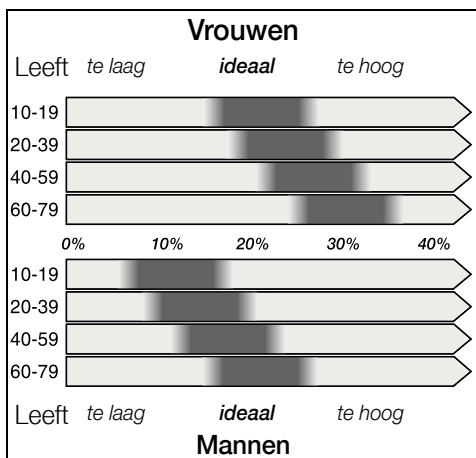
BMI-waarde	Betekenis
lager dan 19	ondergewicht
19 tot 25	normaal gewicht
25 tot 30	overgewicht
30 tot 35	adipositas (vetzucht) graad 1
35 tot 40	adipositas (vetzucht) graad 2
hoger dan 40	adipositas (vetzucht) graad 3

De body mass index is slechts een algemene richtwaarde.

Hoe werkt de meting van het lichaamsvet?

Het lichaamsvet wordt gemeten volgens het BIA-principe (bio-elektrische impedantieanalyse). Het apparaat zendt hiertoe een zwak, ongevaarlijk elektrisch signaal door het lichaam. De weerstand (impedantie) van het lichaam tegen het signaal wordt gemeten. Deze weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van het menselijk lichaam. Spieren en organen bevatten water en zijn daardoor goede geleiders. Vet heeft een hogere weerstand en geleidt daardoor slecht. Op basis van deze gemeten weerstand en de op de weegschaal ingevoerde gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) wordt het percentage lichaamsvet berekend.

Het lichaamsvetpercentage van de mens is zeer individueel. Daarom worden in de volgende tabel alleen richtwaarden aangegeven.



Vochtmeetwaarden

De lichaamsvet- en vochtmeetwaarden worden beïnvloed door de hoeveelheid water in het lichaam. De hoeveelheid water varieert afhankelijk van b.v. detijd van de dag, lichamelijke inspanning, baden of douchen, menstruatie, en voedings- of vloeistofopname. Ook ziekten en medicijngebruik kunnen de meetresultaten beïnvloeden.

Voor personen met een normaal gewicht gelden volgens de WHO de volgende richtwaarden:

- vrouwen 50–55%
- mannen 60–65%

Wat is de spiermassa?

Deze functie toont de berekende massa van de spieren (richtgetal) in uw lichaam. De mens heeft meer dan 600 spieren. De spieren spelen een belangrijke rol (beweging, lichaamshouding) en verbruiken energie. Bij een toenemende spiermassa (toenemende activiteit en sportbeoefening) wordt het energie- resp. calorieverbruik hoger en wordt het percentage lichaamsvet lager.

Gemiddelde spiermassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- vrouwen met een gewicht van 58 kg: 30%
- mannen met een gewicht van 70 kg: 40%

Wat is de botmassa?

Deze functie toont de berekende massa van de botten (richtgetal voor het bot-mineraalpercentage). De botmassa hangt af van de levensomstandigheden. Daarom is het belangrijk om te letten op gezonde voeding en regelmatig te bewegen. Voor de ideale waarden kunt u contact opnemen met een specialist. Gemiddeld bot-mineraalpercentage (Rico et al., 1993):

- vrouwen van 17 tot 28 jaar: ca. 2,7 kg
- mannen van 17 tot 28 jaar: 2,7–3,5 kg

N.B.: Bij de volgende personen is in bepaalde gevallen geen berekening van de botmassa mogelijk. Gelieve deze waarden slechts als richtgetallen te gebruiken.

- oude mensen of jongeren
- vrouwen in of na de overgang
- personen die een hormoonkuur ondergaan
- vrouwen die borstvoeding geven

Atleet-modus

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat de lichaamssamenstelling van wedstrijdssporters sterk verschilt van die van recreatiesporters en ongetrainde personen. Daarom kan men op deze weegschaal kiezen tussen de instellingen normaal en atleet. Voor de instelling atleet dient men per week minstens 8–10 uur intensieve duurtraining te verrichten; krachtssporters moeten extra weerstandstraining volgen. De polsslag in rusttoestand mag max. 60 slagen per minuut bedragen.

Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.

Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal afvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- Het glas met een gebruikelijk glasreinigingsmiddel reinigen.

Foutmeldingen

Als op de display $E r r$ verschijnt, kan dit verschillende oorzaken hebben:

- De ijking is mislukt.
→ Verwijder de batterij en breng deze opnieuw aan. Daarna met de bal van uw voet kort en hoorbaar op het bovenvlak van de weegschaal tikken.

- Het wegen werd niet rustig genoeg of te kort uitgevoerd.
→ Men dient minstens 5 seconden stil op de weegschaal te blijven staan.
- Het gewicht is te groot (max. 180 kg).
- Het contact tussen de voetzolen en de meetcontacten is te gering.
→ Men dient met de voeten op de meetcontacten te gaan staan.

N.B.: Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden.

Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot exactere meetresultaten. Om uitglijdgevaar te voorkomen dient u er echter voor te zorgen dat uw voetzolen niet nat zijn.

- Het percentage lichaamsvet ligt buiten het bereik 5–50%
→ Herhaal de meting.
- Het percentage lichaamsvocht ligt buiten het meetbereik.

Als  verschijnt, heeft dit de volgende oorzaak:

- De batterij is leeg of te zwak.
Batterij vervangen (zie **afb. 2**).

Daarna de weegschaal ijken, met de bal van uw voet kort en hoorbaar op het bovenzvlak van de weegschaal tikken.

Geen accu's gebruiken! Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken.

Afvoer van het oude apparaat



Dit apparaat is geclassificeerd volgens de Europese richtlijn 2002/96/EG over oude elektrische en elektronische apparatuur (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Deze richtlijn vormt voor de gehele EU een kader voor de terugname en recycling van oude apparaten.

Voor actuele informatie over de afvoer van het oude apparaat kunt u terecht bij de vakhandel of bij uw gemeente.

Oude batterijen afgeven bij de daartoe bestemde inzamelpunten of bij de vakhandel.

Garantie

Voor dit apparaat gelden de garantievoorwaarden die worden uitgegeven door de vertegenwoordiging van ons bedrijf in het land van aankoop. De leverancier bij wie u het apparaat hebt gekocht geeft u hierover graag meer informatie. Om aanspraak te maken op de garantie hebt u altijd uw aankoopbewijs nodig.

Opbevar brugsanvisningen omhyggeligt!

Sikkerhedsanvisninger

Dette apparat er beregnet til brug i husholdningen eller husholdningslignende indretninger; det må ikke anvendes til erhvervmæssig og/eller medicinsk brug.

Ved husholdningslignende indretninger forstås f. eks. brug i medarbejderrum i forretninger, på kontorer, i landbrugsmæssig og anden erhvervmæssig drift samt brug på pensioner, små hoteller og andre former for boliger, hvor apparatet betjenes af gæsterne selv.

⚠ Fare!

Gravide og personer med implanterede, medicinske apparater som f. eks. pacemakere må kun bruge vejefunktionen.

⚠ Skridfare!

Stil dig ikke op på vægten med våde fødder eller hvis vægtens overflade er fugtig – skridfare.

- Hold børn under opsyn for at forhindre, at de leger med apparatet.
- Undgå at tabe genstande på vægten.
- Reparationer på vægten må kun udføres af vores kundeservice for at undgå risici.



Overblik

Billede 1

- 1 Display
- 2 Navigationstaster ▼▲
- 3 **USER** taste
- 4 **SET** taste
- 5 Batterirum

Legemshøjde	100–220 cm	
Vægt	kg/g (100 g inddeling)	
Alder	10–99 år	
Køn	hankøn	hunkøn
Modus	Atlet (ja/nej)	
Body Mass Index (BMI)	kg/m ²	
Fedtandel i kroppen	i % (inddeling: 0,1%)	
Vandandel i kroppen	i % (inddeling: 0,1%)	
Muskelmasse	i % (inddeling: 0,1%)	
Knoglemasse	i kg/g (inddeling: 100 g)	

Ibrugtagning

- Sæt vedlagte batteri i batterirummet **5 (billede 2)**.
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.
- Vægten tændes ved at banke kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalden.
Vibrationssensoren aktiverer vægten, vægten kalibrerer i løbet af få sekunder. Når   fremkommer i displayet, er vægten klar til brug.

Vigtigt!

Bevæg ikke vægten under og efter kalibreringen, så de efterfølgende målinger udføres nøjagtigt. Stilles vægten et andet sted, gentages processen.



Brug

Denne vægt er udstyret med to funktioner:

- **Vejefunktion**
- **Analysefunktion**

Vejefunktion

Billede 3

- Vægten tændes ved at banke kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalden og vente, til   fremkommer.
- Stil dig op på vægten og stå stille, så længe displayvisningen flimrer. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.
- Nu kan måleværdien aflæses i kg/g.

Vægten slukker automatisk få sekunder efter målingen.

Analysefunktion

Vigtigt! Gravide og personer med implanterede, medicinske apparater som f. eks. pacemakere må kun bruge vejefunktionen.

For at kunne måle andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse og nå BMI'et bliver man nødt til først at indtaste de personlige data.















Vægten har 10 lagerpladser, i hvilke de personlige data som f. eks. legemshøjde, alder, køn og atlet modus indtastes.

Bemærk: Vægten slukker automatisk, hvis der under programmeringen ikke trykkes på en knap inden for 15 sek.

Holdes navigationstasteren ▼▲ nede i længere tid, accelererer dette talgennemløbet.

Programmering af personlige data

Billede 4

- Tænd for vægten og vent, til   fremkommer.
- Tryk på tasten **SET**. Indstillingen til den personlige lagerplads blinker.
- Vælg den personlige lagerplads fra 1–10 med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET** knappen. Symbolet for  (hunkøn) eller  (hankøn) blinker.
- Vælg det passende køn med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET** knappen. Indstillingen for aldersindtastningen blinker.
- Indstil alderen med navigationstasterne  .
- Tryk på tasten **SET**. Indstillingen for højde blinker.
- Indstil legemshøjden med navigationstasterne  .
- Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Vælg atlet ja eller nej med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET** knappen.

Nu vises alle indstillingerne i ca. 2 sekunder, i displayet fremkommer  .

Vægten slukker automatisk efter nogle få sekunder.





Gentag Programmering af personlige data for tilordning af flere lagerpladser.

Bemærk: Allerede optagede lagerpladser kan til enhver tid programmeres med nye indtastninger.

Analyse startes

Måling af vægt samt BMI, andel af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse.

Billede 5

- Tænd for vægten og vent, til   fremkommer.
- Vælg den programmerede, personlige lagerplads (f. eks. 2) med **USER**-tasten. De indtastede, personlige data vises i 2 sekunder.
- Når   ses i vægten, kan du stille dig op på vægten og stå stille, så længe displayvisningen flimrer. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Bemærk: Stil dig kun op på vægten med nøgne fødder.

I ca. 3 sekunder vises

– vægt i kg


Analysefunktionen har gennemført måling og beregning i løbet af få sekunder.

I displayet fremkommer følgende efter hinanden

– vægt i kg,

– **BMI**,

– kropsfedt andel **FAT** i %,

– kropsvand andel  i %,

– muskelmasse  i %,

– noglemasse  i kg,

får ca. 3 sekunder hver.

Disse visninger gentages automatisk 2 x efter hinanden.

Vigtigt: Huden på fødderne, lægene og lårene må ikke berøre hinanden, så målingen gennemføres korrekt.

Vægten slukker automatisk nogle få sekunder efter, at målingen er afsluttet.

Generelle informationer

Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidssforandringer. De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Ønsker du at vide mere om betydningen af kroppens fedtandel, kroppens vandandel samt knoglemasse og muskelmasse og de bedste værdier for dig, bedes du kontakte din læge.

Tip: For at opnå sammenlignelige måleværdier bør du hver dag veje dig på samme tidspunkt og under samme forhold (det anbefales at veje sig tre timer efter et måltid eller dyrkning af sport).

Bemærk: For børn under 10 år har måleresultaterne ingen værdi.

Hvad betyder BMI?

BMI'et er en formel til beregning af et menneskets kropsvægt. Med værdien kan man fastlægge, om man har normalvægt, overvægt eller undervægt.

BMI'et er kvotienten af en persons vægt (kg) og kvadraten af en persons højde (m).

BMI angives i enheden kg/m².

BMI betydning (iht. WHO)

BMI-værdi	Betydning
under 19	undervægt
19 til 25	normal vægt
25 til 30	overvægt
30 til 35	fedme klasse 1
35 til 40	fedme klasse 2
over 40	fedme klasse 3

BMI'et angiver kun en grov vejledende værdi.

Hvordan fungerer kropsmålingen?

Kroppens fedtindhold måles efter BIA princippet (bioelektrisk impedansanalyse).

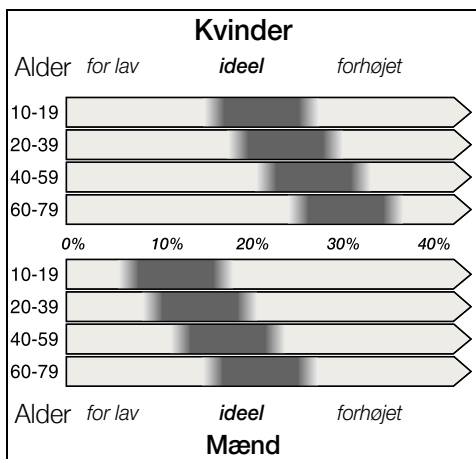
Apparatet sender i den forbindelse et svagt, harmløst elektrisk signal gennem kroppen.

Modstanden (impedansen), som kroppen stiller op imod signalet, måles. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning.

Muskler og organer indeholder vand og har derfor en god ledsevne. Derimod yder fedt modstand og har derfor en dårlig ledsevne.

Ved hjælp af den målte modstand beregnes kroppens fedtprocent under hensyntagen til de indlæste data i vægten (højde, alder, køn).

Kroppens fedtindhold hos mennesker er meget individuelt. Derfor er værdierne angivet i følgende skema kun vejledende værdier.



Målte værdier for kroppens vandindhold

De målte værdier for kroppens fedt- og vandindhold påvirkes af vandmængden i kroppen. Vandmængden varierer fx alt efter tiden på dagen, legemlige anstrengelser, badning eller brusebad, menstruation, nærings- eller væskeindtagelse. Sygdomme og indtagelse af medicin kan også påvirke måleresultatet.

For personer med normal vægt gælder følgende vejledende værdier iht. WHO:

- kvinder 50–55%
- mænd 60–65%

Hvad er muskelmassen?

Denne funktion viser den beregnede masse for skeletmusklerne (vejledende værdi) i din krop. Mennesket har over 600 muskler.

Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kroppens holdning) og forbrug af energi.

Energi- eller kaloriforbruget øges ved tiltagende muskelmasse (tiltagende aktivitet og dyrkning af sport), og andelen af kropsfedt reduceres.

Skelettets gennemsnitlige muskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinder der vejer 58 kg: 30%
- Mænd der vejer 70 kg: 40%

Hvad er knoglemassen?

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for knoglemineralandel). Knoglemassen afhænger af livets omstændigheder. Derfor er det vigtigt at sørge for en sund ernæring og regelmæssig bevægelse. De ideelle værdier finder man bedst frem til ved at kontakte en speciallæge.

Gennemsnitlig knoglemineralandel (Rico et al. 1993):

- Kvinder mellem 17 og 28 år: ca. 2,7 kg
- Mænd mellem 17 og 28 år: 2,7–3,5 kg

Bemærk: Ved følgende personer kan det under visse omstændigheder være umuligt at beregne knoglemassen. Brug kun disse værdier som vejledende værdier.

- Gamle eller unge mennesker
- Kvinder i eller efter overgangsårene
- Personer, der er i hormonterapi
- Ammende kvinder

Atlet modus

Videnskabelige studier dokumenterer, at kroppens sammensætning varierer meget stærkt, afhængigt af, om der er tale om konkurrencesportsmænd, fritidssportsmænd eller utrænede personer. Derfor kan man med denne vægt vælge mellem indstillingen normal eller atlet. Forudsætning for indtastning af atlet er fx en intensiv udholdenhedstræning på mindst 8–10 timer om ugen, forstærket modstandstræning ved dyrkning af kraftsport og en hvilepuls på maks. 60 slag pr. minut.

Rengøring

Vægten må aldrig komme i vand.

Der må ikke benyttes damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør glasfladerne med almindelig glasrens.

Felimeddelelser

Fremkommer **E r r** i displayet, kan dette have forskellige årsager:

- Kalibreringen var forkert.
→ Fjern batteriet og sæt det i igen. Bank her kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalen.
- Vejningen udførtes ikke roligt eller længe nok.
→ Stå roligt på vægten i mindst fem sekunder.
- Den vejede vægt er for høj (maks. 180 kg).
- For ringe kontakt mellem fodsålerne og målekontakterne.
→ Sæt fødderne på målekontakterne.

Bemærk: Meget tør hud og/eller et tykt lag hård hud kan forfalske resultatet. Fodsåler med god blodtilførsel eller lidt fugtige fodsåler fører til mere nøjagtige måleresultater.

Vær ubetinget opmærksom på, at fodsålerne ikke er våde, da man ellers kan glide.

- Kroppens procentuelle fedtindhold ligger uden for området 5–50%
→ Gentag målingen.
- Kroppens vandandel ligger uden for måleområdet rent procentmæssigt.

Fremkommer **L a**, har dette følgende årsag:

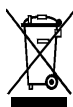
- Batteriet er tomt eller for svagt.
Udskift batteriet (se **figur 2**).

Kalibrer herefter vægten og bank kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalen.

Brug ikke genopladelige batterier!

Brug kun samme type batterier.

Bortskaffelse



Dette apparat er mærket iht. bestemmelserne i det europæiske direktiv 2002/96/EF om affald af elektrisk og elektronisk udstyr (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet indeholder bestemmelser mht. retur og brug af gammelt elektrisk og elektronisk udstyr, der gælder i hele EU-området.

Brug genbrugsordningerne for emballage og ældre apparater og vær med til at skåne miljøet. Er der tvivl om ordningerne og hvor genbrugspladserne er placeret, kan kommunen kontaktes.

Aflever brugte batterier på offentlig genbrugsplads eller hos en autoriseret forhandler!

Garanti

På dette apparat yder BOSCH 1 års garanti.

Købsnota skal altid vedlægges ved indsendelse til reparation, hvis denne ønskes udført på garanti. Medfølger købsnota ikke, vil reparationen altid blive udført mod beregning. Indsendelse til reparation. Skulle Deres BOSCH apparat gå i stykker, kan indsendes til vort serviceværksted: BSH Hvidevarer A/S, Telegrafvej 6, 2750 Ballerup, tlf. 44-898985.

På reparationer ydes 12 måneders garanti. De kan naturligvis også indsende apparatet gennem Deres lokale forhandler.

Ændringer forbeholdes.

Bruksanvisningen må oppbevares omhyggelig!

Sikkerhetshenvisninger

Dette apparatet er beregnet for bruk i husholdningen og for private anvendelser i huset og er ikke beregnet for industrielt eller medisinsk bruk. Rom med husholdningspreget bruk kan være f. eks. bruk i rom som er ment for medarbeidere i butikker, på kontorer, landbruks- eller andre produksjonsrom, såsom bruk av gjester i pensjonater, små hoteller eller lignende oppholdsenheter.

⚠ Fare!

Gravide og personer med implanterte medisinske apparater som f. eks. pacemaker, må kun bruke veiefunksjonen.

⚠ Fare for å skli!

Ikke stå på vekten når du har våte føtter eller når overflaten er våt – fare for at du kan skli.

- Hold øye med barn, slik at de ikke leker med apparatet.
- Ikke la gjenstander falle ned på vekten.
- Reparasjoner på apparatet må kun utføres av våre serviceverksteder for å unngå fare.



En oversikt

Bilde 1

- 1 Display
- 2 Navigasjonstastene ▼▲
- 3 **USER** tast
- 4 **SET** tast
- 5 Batterirom

Kroppsstørrelse	100–220 cm	
Vekt	kg/g (100 g inndeling)	
Alder	10–99 år	
Kjønn	mann	kvinne
Modus	Atlet (ja/nei)	
Body Mass Index	kg/m ²	
Andel kroppsfett	i % (0,1% inndeling)	
Andel kroppsvann	i % (0,1% inndeling)	
Muskelmasse	i % (0,1% inndeling)	
Beinmasse	i kg/g (100 g inndeling)	

Første gangs bruk

- Sett det vedlagte batteriet inn i batterirommet **5 (bilde 2)**.
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.
- For å slå på vekten, tippes det kort med foten på overflaten av vekten slik at det høres. Vibreringssensoren aktiverer vekten og vekten trenger kun få sekunder for å justeres. Når det vises   på displayet, er vekten driftsberedt.

Viktig!

Vekten må ikke bevegges under justeringen, slik at de følgende målingene blir utført korrekt. Dersom vekten blir plassert på et annet sted, må denne prosessen gjentas.



Bruk

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:

- **Veiefunksjon**
- **Analysefunksjon**

Veiefunksjon

Bilde 3

- For å slå på vekten tippes det kort med foten på overflaten av vekten slik at det høres. Vent så til   vises.
- Nå kan du trå opp på vekten og stå rolig så lenge indikasjonen på displayet flimrer. Fordel vekten jevnt på begge bena.
- Nå kan du lese av måleverdien i kg/g. Vekten slås av automatisk noen sekunder etter måleprosessen.

Analysefunksjon

Viktig: Gravide og personer med implanterte medisinske apparater som f. eks. pacemaker, må kun bruke veiefunksjonen.

For å måle andelen av kroppsfett, kroppsvann, muskel- og benmasse, og for å regne ut BMI, må de personlige data først testes inn.

Vekten stiller 10 lagerplasser til disposisjon hvor de personlige data som størrelse, alder, kjønn og atlet modus kan inntastes.

Henvising: Dersom ingen tast berøres innenfor 15 sek. under selve programmeringen, slås vekten av automatisk. Dersom navigasjonstastene ▼▲ blir trykket i lengre tid, går dermed tallforløpet fortere.

Inntasting av personlige data

Bilde 4

- Slå på vekten og vent til det vises  . .
- Trykk **SET**-tasten. Innstillingen for den personlige lagerplassen blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ velges den personlige lagerplassen fra 1–10.
- Trykk **SET**-tasten for bekreftelse. Symbolet for ♀ (kvinne) eller ♂ (mann) blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ velges passende kjønn.
- Trykk **SET**-tasten for bekreftelse. Innstillingen for angivelse av alder blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ innstilles alderen.
- Trykk **SET**-tasten. Innstillingen for angivelse av størrelse blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ innstilles kroppshøyden.
- Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ Atlet ja eller nei velges det passende.
- Trykk **SET**-tasten for bekreftelse.

Nå blir alle innstillingene vist i hhv. ca. 2 sekunder, på displayet vises  . .





Vekten slås automatisk av etter et par sekunder. For hver person som skal lagre sine data på de øvrige lagringsplassene, må prosessen med inntasting av personlige data gjentas.

Henvisning: Allerede belagte lagringsplasser kan når som helst programmeres med nye verdier.

Start analysen

Måling av vekt og BMI, andelen av kroppsfett, kroppsvann, muskel eller benmasse.

Bilde 5

- Slå på vekten og vent til det vises  . .
- Med **USER** tasten velges den personlige lagringsplassen som er programmert, f. eks. 2. De oppgitte personlige data blir hhv. vist i 2 sekunder.
- Så snart vekten viser  . , stiger du opp på vekten og bli stående rolig så lenge displayet flimrer. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Henvisning: Stå kun barfoot på vekten.

Først vises i ca. 3 sekunder

– vekt i kg

Denne analysefunksjonen trenger kun få sekunder for måling og beregning.

Displayet viser etter hverandre

- vekten i kg,
- Body Mass Index, **BMI**,
- andelen kroppsfett **FAT** i %,
- andelen kroppsvann  i %,
- muskelmassen **++** i %,
- benmassen  i kg,

disse angivelsene blir vist henholdsvis i 3 sekunder.

Disse angivelsene blir gjengitt automatisk 2 ganger etter hverandre.

Viktig: Huden på føttene, leggene eller lårene må ikke berøre hverandre, slik at målingen blir korrekt.

Vekten slås automatisk av noen sekunder etter endt måling.

Generelle informasjoner

Måleverdiene tjener kun som holdepunkt for å studere langtidsendringer. Disse kan ikke erstatte en undersøkelse eller rådgiving fra en lege. For nærmere informasjon om betydningen av andelen av kroppsfett, kroppsvann, såsom bein- og muskelmasse og de ideelle verdiene bør du henvende deg til din lege.

Tips: For å kunne samle sammenlignbare måleverdier, bør du veie deg hver dag på samme tidspunkt og under samme betingelser (anbefalt er 3 timer etter måltider eller trening).

Henvisning: For barn under 10 år gir måleverdiene ikke særlig pålitelige informasjoner.

Hva betyr BMI?

Body Mass Index (BMI) er et måletall for vurderingen av kroppsvekten for et menneske. Med denne verdien kan det fastslås om personen har normalvekt, overvekt eller undervekt.

Body Mass Index (BMI) er kvotienten av kroppsvekten (kg) og kvadrat av kroppshøyden (m). Enheten for BMI er kg/m².

BMI betydning (i henhold til WHO)

BMI verdi	Betydning
under 19	Undervekt
19 til 25	Normalvekt
25 til 30	Overvekt
30 til 35	Adipositas (fedme) grad 1
35 til 40	Adipositas (fedme) grad 2
over 40	Adipositas (fedme) grad 3

Body Mass Index gir kun en grov retningsverdi.

Hvordan fungerer målingen av kroppsfettet?

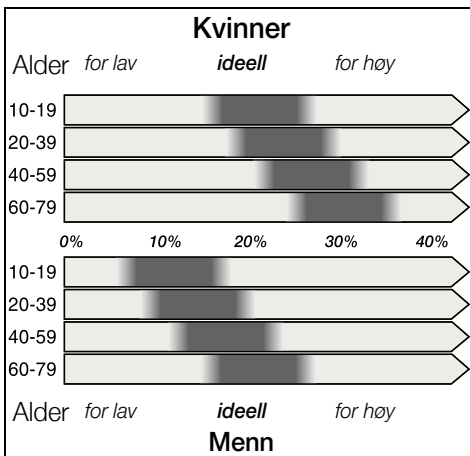
Kroppsfettet blir målt etter BIA prinsippet (Bio-elektrisk Impedans Analyse). Apparatet sender et svakt, ufarlig elektrisk signal igjennom kroppen.

Motstanden (Impedansen) som kroppen gir dette signalet, blir målt. Denne motstanden blir påvirket av sammensetningen av den menneskelige kroppen.

Muskler og organer inneholder vann og leder således godt. Fettet gir motstand, og leder derfor dårlig.

Ut fra den målte motstanden, blir kroppsfettet i prosent beregnet ved at det tas hensyn til de oppgitte data (høyde, alder, kjønn).

Andelen kroppsfett er meget individuell. Derfor kan de underliggende tabellene kun gi retningsgivende verdier.



Verdier av vannmåling

Måleverdiene for kroppsfett og vannandel blir påvirket av vannmengden i kroppen. Vannmengden varierer f. eks. etter tid på dagen, fysisk arbeid, bading, dusjing, menstruasjon, opptak av næring eller væske. Også sykdommer og bruk av medikamenter kan ha innflytelse på måleresultatet.

For personer med normal vekt gjelder i henhold til WHO følgende retningsverdier:

- Kvinner 50–55%
- Menn 60–65%

Hva er muskelmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av skjelettmuskler (retningsverdier) i kroppen din. Mennesket har over 600 muskler.

Muskulene spiller en viktig rolle (bevegelse, kroppsholdning) og bruker energi.

Når muskelmassen stiger (stigende aktivitet og sport) forhøyes forbruket av energi hhv. kalorier, og andelen av kroppsfett blir redusert.

Den gjennomsnittlige massen av skjelettmuskler er (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinner med en vekt på 58 kg: 30%
- Menn med en vekt på 70 kg: 40%

Hva er beinmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av bein (retningsverdi for andel av beinminerale). Beinmassen avhenger av dine livsforhold.

Derfor er det viktig å passe på en sunn ernæring og å få nok regelmessig bevegelse. For å finne ut de ideelle verdiene, bør du kontakte din lege.

Den gjennomsnittlige andelen av beinminerale (Rico et al. 1993):

- Kvinner i en alder på 17 til 28 år: ca. 2,7 kg
- Menn i en alder på 17 til 28 år: 2,7–3,5 kg

Henvising: Ved følgende personer er det under omstendighetene ikke mulig å beregne beinmassen. Disse verdiene sees derfor kun som retningsgivende:

- Gamle mennesker eller ungdommer,
- Kvinner i eller etter overgangsalderen,
- Personer som får hormonterapi,
- Kvinner som dier.

Atlet modus

Vitenskapelige studier beviser at sammensetningen i kroppen på personer som driver konkurranseidrett er meget forskjellig i sammenligning med personer som driver fritids idrett eller med personer som ikke er trenerte. Derfor kan det på denne vekten velges mellom innstillingene normal og atlet. Forutsetningen for valget atlet er f. eks. en intensiv utholdenhetstrening på minst 8–10 timer i uken, styrket motstandstrening ved kraftsport og en hvilepuls på max. 60 slag i minuttet.

Rengjøring

Vekten må aldri dypes ned i vann.

Ikke bruk damprenser.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Glassflaten kan rengjøres med vanlig glassrens.

Feilmeldinger

Dersom det på displayet vises **E r r** kan dette ha forskjellige årsaker:

- Justeringen var feil.
→ Ta batteriet ut og sett det inn igjen. Deretter tippes det kort på overflaten av vekten med foten slik at det høres.
- Veieprosessen er ikke gjennomført rolig nok, eller ikke lenge nok.
→ Du må stå stille i minst 5 sekunder på vekten.
- Vekten som skal veies er for tung (maks. 180 kg).
- Kontakten mellom fotsålene og målekontaktene er for liten.
→ Sett føttene på målekontaktene.

Henvising: Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Føtter som har god blodsirkulasjon eller som er lett fuktige gir et bedre måleresultat. For å unngå at du sklir, må du imidlertid passe på at ikke fotsålene er våte.

- Prosentsatsen av kroppsfett er utenfor området mellom 5–50%.
→ Gjenta målingen.
- Prosentsatsen for andelen kroppsvann ligger utenfor måleområdet.

Dersom **L o** vises, har dette følgende årsak:

- Batteriene er tomme eller for svake.

Skift ut batteriene (se **bilde 2**).

Deretter må vekten justeres, tipp kort på overflaten av vekten med foten slik at det høres.

Ikke bruk oppladbare batterier!

Bruk kun batterier av samme type.

Henvising om avskaffing



Dette apparatet tilsvarer det europeiske direktivet 2002/96/EG som kjennetegner gamle elektro- og elektronikk apparater (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Dette direktivet angir rammen for returnering og gjenvinning av de gamle apparatene som er gyldig for hele EU.

Tips om aktuelle måter å skrote apparatet på fåes ved henvendelse til faghandelen eller hos kommunen.

Gamle batterier må leveres inn på spesielle oppsamlingsplasser eller til faghandelen.

Garanti

For dette apparatet gjelder de garanti-betingelser som er oppgitt av vår representant i de respektive land. Detaljer om disse garantibetingelsene får du ved å henvende deg til elektrohandelen der du har kjøpt apparatet. Ved krav i forbindelse med garantiytelser, er det i alle fall nødvendig å legge fram kvittering for kjøpet av apparatet.

Endringer forbeholdes.

Spara bruksanvisningen!

Säkerhetsanvisningar

Denna våg är avsedd att användas i ett hem eller i hemliknande förhållanden som inte är yrkesmässiga och/eller medicinska.

Med icke yrkesmässiga hushåll avses t. ex. fikarum för anställda i en affär, ett kontor, ett lantbruk och andra yrkesmässiga företag samt när gäster på ett pensionat, litet hotell och liknande institutioner använder produkten.

⚠ Fara!

Gravida och personer med olika typer av medicinska implantat som t. ex. pacemaker får endast använda vägningsfunktionen.

⚠ Halkrisk!

Ställ dig inte på vågen med blöta fötter eller om vågens ovandel är blöt eftersom du kan halka.

- Håll barn under uppsikt för att förhindra att de leker med produkten.
- Tappa aldrig föremål på vågen.
- Reparationer på produkten får endast utföras av service. Detta för att undvika olyckor.



Översikt bilderna

Bild 1

- 1 Display
- 2 Navigeringsknappar ▼▲
- 3 Knapp **USER**
- 4 Knapp **SET**
- 5 Batterifack

Kroppslängd	100–220 cm
Vikt	kg/g (med 100 g intervall)
Ålder	10–99 år
Kön	man kvinna
Inställning	Idrottare (ja/nej)
Body Mass Index	kg/m ²
Fettandel	i % (med 0,1% intervall)
Vattenandel	i % (med 0,1% intervall)
Muskelmassa	i % (med 0,1% intervall)
Benmassa	i kg/g (med 100 g intervall)

Start

- Sätt det batteri som följer med vågen i batterifacket **5 (bild 2)**.
- Ställ vågen på plant, hårt och torrt underlag.
- Starta vågen genom att trycka med foten helt kort men hörbart på vågens ovansida. Skakningssensorn aktiverar nu vågen men den behöver bara några få sekunder för kalibrering. När det står   i displayen är vågen klar att använda.

Viktigt!

Vidrör inte vågen vare sig under eller efter kalibreringen för att de efterföljande mätningarna ska bli exakta. Om du ställer vågen på annan plats så måste kalibreringen upprepas.



Start

Du kan ställa in följande två funktioner på vågen:

- **Visa vikt**
- **Analysfunktion**

Visa vikt

Bild 3

- Starta vågen genom att trycka med foten helt kort men hörbart på vågens ovansida och vänta tills det står   i displayen.
- Ställ dig på vågen och stå stilla medan displayen flimrar. Fördela kroppens vikt på båda benen.
- Nu kan mätvärdet i kg/g avläsas.

Några sekunder efter vägningen stängs vågen automatiskt av.

Analysfunktion

Viktigt: Gravida och personer med olika typer av medicinska implantat som t. ex. pacemaker får endast använda vägningsfunktionen.

För att vågen ska kunna mäta andelen kroppsfett, vatten i kroppen, muskel- och benmassa och räkna ut ditt BMI måste du först mata in dina personliga data.


Vågen har 10 minnesplatser där du kan mata in personliga data som längd, ålder, kön och huruvida du är idrottare.


Obs: Om du inte trycker på någon knapp inom 15 sek. under programmeringen stängs vågen automatiskt av.

Om du håller navigeringsknapparna ▼▲ intryckta så snabbas siffrorna på.

Programmera in personliga data

Bild 4

- Starta vågen och vänta tills det står  i displayen.
- Tryck på knappen **SET**. Nu blinkar inställningen för din personliga minnesplats.
- Tryck på navigeringsknapparna ▼▲ för att välja din personliga minnesplats mellan 1–10.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt.
Nu börjar symbolen för ♀ (kvinna) eller ♂ (man) blinka.
- Tryck på navigeringsknapparna ▼▲ för att ställa in kön.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu blinkar inställningen för ålder.
- Tryck på navigeringsknapparna ▼▲ för att ställa in ålder.
- Tryck på knappen **SET**. Nu blinkar inställningen för kroppslängd.
- Tryck på navigeringsknapparna ▼▲ för att ställa in kroppslängd.
- Nu börjar symbolen för normal motionär eller atlet blinka.
- Tryck på navigeringsknapparna ▼▲ för att ange ja eller nej för idrottare.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt.

Nu visas alla inställningar under ca 2 sekunder var för sig, därefter står det  i displayen. Vågen stängs automatiskt av efter ett par sekunder.


Vill du fortsätta programmera in mer data, upprepa då enligt ovan.

OBS: Redan upptagna minnesplatser kan när som helst programmeras om på nytt.

Starta analysen

Så här mäter du din vikt samt BMI, andelen kroppsfett, vatten i kroppen, muskel- och benmassa.

Bild 5

- Starta vågen och vänta tills det står  i displayen.
- Tryck på knappen **USER** för att komma till din personliga minnesplats, t. ex. 2.
De personliga data du matat in visas under 2 sekunder var för sig.

- När det står  i displayen, ställ dig på vågen och stå stilla så länge det flimrar i displayen. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Obs! Ställ dig barfota på vågen.

Nu visas först i 3 sekunder

– vikt i kg

Analysfunktionen behöver nu några sekunder för att mäta och göra sina beräkningar.

I displayen visas följande information efter varandra

- vikten i kg,
- Body Mass Index **BMI**,
- andelen kroppsfett **FAT** in %,
- andelen vatten kroppen  in %,
- muskelmassa  in %,
- benmassa  i kg,

Informationen visas i 3 sekunder efter varandra.

Alla data visas automatiskt 2 ggr efter varandra.

Viktigt! För att mätningen ska bli korrekt får inte fötter, vader och lår röra vid varandra.

Några sekunder efter mätningen stängs vågen automatiskt av.

Allmän information

Mätvärdena tjänar endast stöd för att mäta förändringar under lång tid. De ersätter inte en läkares iakttagelser eller råd. Vänd dig till en läkare för närmare information om betydelsen av andelen kroppsfett, vatten samt ben- och muskelmassa och vilka värden som är de ideala för just dig.

Tips: För att mätningarna ska kunna jämföras med varandra bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och vid så lika situationer som möjligt (tre timmar efter maten eller idrottsutövning rekommenderas).

OBS: Mätresultaten gäller inte för barn som är yngre än 10 år.

Vad är BMI?

Body Mass Index (BMI) är en måttenhet för att bedöma en människas kroppsvikt. Med värdet kan man fastställa om en människa är normalviktig, överviktig eller underviktig. Body Mass Index (BMI) är kvoten av kroppsvikten (kg) och längden i kvadrat (m). Enheten för BMI är kg/m².

Vad BMI betyder (enligt WHO)

BMI-värde	Betydelse
under 19	underviktig
19 till 25	normalviktig
25 till 30	överviktig
30 till 35	adipositas (fetma) grad 1
35 till 40	adipositas (fetma) grad 2
över 40	adipositas (fetma) grad 3

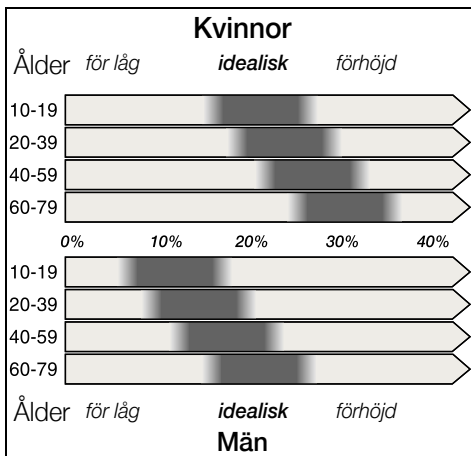
Body Mass Index anger endast ett grovt riktvärde.

Hur fungerar mätningen av kroppsfett?

Kroppsfettet mäts enligt principen för bioelektrisk impedansanalys. Vågen sänder en svag, helt ofarlig elektrisk signal genom kroppen. Det som mäts är det motstånd (den impedans), som kroppen bjuder signalen. Motståndet påverkas av kroppens sammansättning.

Muskler och organ innehåller vatten och leder därför signalen väl. Fett däremot bjuder på motstånd och är sämre på att leda signalen. Ur det framräknade motståndet och med hänsyn tagna till de data som programmerats in i vågen (längd, ålder och kön) beräknas kroppsfettet i procent.

Andelen kroppsfett hos oss människor är mycket individuell. Därför anges endast riktvärden i följande uppställning.



Mätvärden för vatten

Värdena för kroppsfett och andelen vatten påverkas av den befintliga vattenmängden i kroppen. Vattenmängden kan variera olika tider av dagen p.g.a. kroppsanssträngning, bad eller dusch, menstruation, närings- eller vätskeintag. Även sjukdomar och mediciner kan påverka mätresultatet.

För normalviktiga gäller enligt WHO följande riktvärden:

- kvinnor 50–55%
- män 60–65%

Vad är muskelmassa?

Denna funktion visar beräknad skelettmuskelmassa (riktvärde) i din kropp. Människan har över 600 muskler. Musklerna spelar en viktig roll (motion, kropps-hållning) och förbrukar mycket energi. Med ökande muskelmassa (ökad aktivitet och sportutövande) ökar energi- resp. kaloriförbrukningen samtidigt som andelen kroppsfett reduceras.

Genomsnittlig skelettmuskelmassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kvinnor, vikt 58 kg: 30%
- män, vikt 70 kg: 40%

Vad är benmassa?

Denna funktion visar beräknad benmassa (riktvärde för andelen benmineral). Benmassan beror på levnadsomständigheterna. Därför är det viktigt att tänka på sund kost och regelbunden motion. Vänd dig till en specialist för att få reda på dina idealvärden.

Genomsnittlig andel benmineral (Rico et al. 1993):

- kvinnor, 17–28 år: ca. 2,7 kg
- män, 17–28 år: 2,7–3,5 kg

Obs! Det går under vissa omständigheter inte att beräkna benmassan på följande personer. Använd dessa värden endast som riktvärden.

- gamla människor och ungdomar
- kvinnor under eller efter klimakteriet
- personer i hormonterapi
- ammande kvinnor.

Idrottare/atlet

Vetenskapliga studier styrker, att det är stor skillnad mellan kroppssammansättningen hos idrottare och vanliga motionärer och otränade. Därför kan du välja mellan inställningen normal och atlet på denna våg. En förutsättning för inställningen atlet är t. ex. intensiv träning minst 8–10 timmar/vecka, intensiv motståndsträning hos kroppsbyggare och en vilopuls på max. 60 slag/minut.

Rengöring

Doppa aldrig vågen i vatten.

Använd aldrig ånga vid rengöring.

- Torka av vågen med en fuktig trasa. Använd inga starka rengöringsmedel som kan repa vågen.
- Glasytan rengörs med vanligt fönsterputsmedel.

Felmeddelanden

Om det står **E r r** i displayen kan orsakerna vara flera:

- Kalibreringen blev fel.
→ Ta ut batteriet och sätt in det igen. Tryck därefter med foten helt kort men hörbart på vågens ovansida.
- Den som står på vågen står inte stilla eller inte tillräckligt lång tid.
→ Stå stilla minst 5 sekunder på vågen.
- Den som står på vågen väger för mycket (max. 180 kg).
- Inte tillräcklig kontakt mellan fotsulorna och mätkontakterna.
→ Stå med fötterna på mätkontakterna.

Obs! Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat. Låt inte fotsulorna vara helt blöta för att undvika att halka.

- Procentsatsen för kroppsfett ligger utanför området 5–50%.
→ Gör om mätningen.
- Procentsatsen för andelen vatten ligger utanför mätområdet.

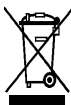
Om det står **L a** i displayen betyder det:

- Batterierna är för svaga eller helt slut.
Byt till nya (se **bild 2**).

Tryck därefter med foten helt kort men hörbart på vågens ovansida.

Använd inga ackumulatorer! Använd endast batterier av samma typ.

Den gamla maskinen



Denna produkt uppfyller kraven för det europeiska direktivet 2002/96/EG om elektriska och elektroniska hushållsprodukter (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet anger ramen för återtagande och återvinning av gamla produkter inom EU.

Hör med din kommun eller det ställe där du köpt produkten var du lämnar en gammal maskinen.

Uttjänta batterier kan läggas i närmaste batteriholk.

Konsumentbestämmelser

I Sverige gäller av EHL antagna konsumentbestämmelser. Den fullständiga texten finns hos din handlare. Spar kvittot.

Rätten till ändringar förbehålles.

Säilytä käyttöohje huolellisesti!

Turvallisuusohjeet

Tämä laite on tarkoitettu kotitalouskäyttöön tai siihen rinnastettavaan käyttöön. Se ei sovellu ammattimaiseen tai terveydenhuollon käyttöön. Kotitalouskäyttöön rinnastettava käyttö käsittää esim. laitteen käytön liikkeiden, toimistojen, maatalous- ja muiden ammatillisten yritysten henkilökunnan tiloissa, sekä laitteen käytön pienen hotellien ja palvelutalojen asiakas- ja vierastiloissa.

⚠ Vaara!

Raskaana olevat ja henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja, esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa.

⚠ Liukastumisvaara!

Varo astumasta vaa'an päälle märin jaloin tai jos vaa'an pinta on kostea – liukastumisvaara.

- Älä jätä lapsia koskaan yksin, jotta he eivät pääse leikkimään laitteella.
- Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle.
- Laitteen saa turvallisuusyöstä korjata vain valtuutettu huoltoliike.



Laitteen osat

Kuva 1

- 1 Näyttöruutu
- 2 Navigointipainikkeet ▼▲
- 3 **USER** painike
- 4 **SET** painike
- 5 Paristotila

Pituus	100–220 cm
Paino	kg/g (100 g tarkkuudella)
Ikä	10–99 vuotta
Sukupuoli	mies nainen
Kunto	urheilija (kyllä/ei)
Painoindeksi	kg/m ²
Kehon rasvapiitoisuus	% (0,1% tarkkuudella)
Kehon vesipitoisuus	% (0,1% tarkkuudella)
Lihassmassa	% (0,1% tarkkuudella)
Luumassa	kg/g (100 g tarkkuudella)

Käyttöönotto

- Aseta oheinen paristo paristotilaan (5) (kuva 2).
- Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.
- Käynnistä vaaka napauttamalla päkiällä nopeasti vaa'an pintaa. Värinäannustin aktivoi vaa'an. Vaa'an kalibroiminen kestää muutaman sekunnin. Kun näyttöruutuun tulee  , on vaaka käyttövalmis.

Tärkeää!

Älä liikuta vaakaa kalibroinnin aikana tai sen jälkeen, jotta mittauksista tulee tarkat. Jos siirät vaa'an toiseen paikkaan, toista vaa'an aktivointi.



Käyttö

Voit valita vaa'alla kaksi toimintoa:

- **Punnitustoiminto**
- **Analyysitoiminto**

Punnitustoiminto

Kuva 3

- Käynnistä vaaka napauttamalla päkiällä nopeasti vaa'an pintaa ja odota, kunnes näyttöön tulee  .
- Astu vaa'alle ja seiso liikkumatta, niin kauan kuin näyttöruutu värisee. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Katso nyt painosi (kg/g).

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua painon mittauksesta.

Analyysitoiminto


Tärkeää: Raskaana olevat ja henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja, esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa. Jotta vaaka voi mitata kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luumassan ja laskea painoindeksin (BMI), ohjelmoi vaakaan ensin henkilökohtaiset tiedot.


Vaa'assa on 10 muistipaikkaa, joihin voit ohjelmoida henkilökohtaiset tiedot kuten pituus, ikä, sukupuoli ja kuntotaso.

Huomautus: Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 15 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Kun pidät navigointipainikkeita ▼▲ pidemmän aikaan painettuina, numerot vaihtuvat nopeammin.

Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Kuva 4

- Käynnistä vaaka ja odota, kunnes näyttöön tulee .
- Paina **SET**-painiketta. Henkilökohtaisen muistipaikan asetukset alkavat vilkkua.
- Valitse navigointipainikkeilla ▼▲ oma muistipaikkasi väliltä 1–10.
- Vahvista asetukset **SET** painikkeella. Symboli ♀ (nainen) tai ♂ (mies) alkaa nyt vilkkua.
- Valitse sukupuoli navigointipainikkeilla ▼▲.
- Vahvista asetukset **SET** painikkeella. Iän asetukset alkavat vilkkua.
- Aseta ikä navigointipainikkeilla ▼▲.
- Paina **SET**-painiketta. Pituuden asetukset alkavat vilkkua.
- Aseta pituus navigointipainikkeilla ▼▲.
- Normaaliikuntoisen tai kuntoilijan symboli alkaa vilkkua.
- Valitse kuntotaso navigointipainikkeilla ▼▲ urheilija kyllä tai ei.
- Vahvista asetukset **SET** painikkeella.

Kaikki asetukset tulevat nyt näkyviin noin 2 sekunniksi, sen jälkeen näyttöön tulee .

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua.



Kun haluat ohjelmoida lisää muistipaikkoja, toimi kuten edellä neuvotaan, kohtaa Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi.

Huomautus: Voit ohjelmoida milloin tahansa uudet asetukset jo tallennettuihin muistipaikkoihin.

Analyysin käynnistäminen

Painon sekä BMI:n, kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luomassan mittaus.

Kuva 5

- Käynnistä vaaka ja odota, kunnes näyttöön tulee .
- Valitse **USER**-painikkeella ohjelmoitu henkilökohtainen muistipaikkasi, esim. 2. Asetetut henkilökohtaiset tiedot tulevat näkyviin 2 sekunnin ajaksi.
- Heti kun vaa'an näyttöön tulee , astu vaa'an päälle ja seiso liikkumatta, niin kauan kuin näyttöruutu värisee. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.




Ohje: Astu vaa'an päälle paljain jaloin.

Näkyviin tulee ensin noin 3 sekunniksi

– paino kg

Analysistoiminto tarvitsee nyt mittaamiseen ja laskemiseen muutaman sekunnin.

Näyttöruutuun tulevat peräkkäin näkyviin seuraavat tiedot

- paino kiloina (kg),
- painoindeksi **BMI**,
- kehon rasvamäärä **FAT** (%),
- kehon vesipitoisuus  (%),
- lihasmassa  (%),
- luomassa  (kg),

Eri tiedot tulevat näkyviin aina noin 3 sekunniksi.

Näytöt toistetaan peräkkäin automaattisesti 2 kertaa.

Tärkeää: Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa koskettaa toisiaan, jotta mittausluksesta tulee virheetön.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua mittauksen lopettamisesta.

Yleistietoa

Tärkeää: Mittausarvot on tarkoitettu vain tueksi muutosten seuraamisessa pitemmällä aikavälillä. Ne eivät korvaa lääkärin tutkimuksia tai neuvoja. Tarkempia tietoja kehon rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden sekä luu- ja lihasmassan merkityksestä ja ihannearvoista saat omalääkäriltäsi.

Ohje: Jotta mittaus tulokset ovat vertailukelpoisia, punnitse joka päivä samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme tuntia ruokailun tai urheilun jälkeen).

Huomautus: Mittaus tulokset eivät ole päteviä lasten ollessa alle 10-vuotiaita.

Mitä tarkoittaa BMI?

Painoindeksi (Body Mass Index – BMI) on mittaluku, jonka avulla voidaan arvioida ihmisen painoa. Sen avulla voidaan todeta, onko kyseessä normaalipaino, ylipaino vai alipaino. Painoindeksi (BMI) ilmoittaa painon (kg) suhteen pituuden (m) neliöön. BMI:n yksikkö on kg/m².

BMI merkitys (WHO:n mukaan)

BMI-luku	Merkitys
alle 19	alipaino
19–25	normaalipaino
25–20	ylipaino
30–35	Adipositas (lihavuus) aste 1
35–40	Adipositas (lihavuus) aste 2
yli 40	Adipositas (lihavuus) aste 3

Painoindeksi on ainoastaan karkea viitearvo.

Miten kehon rasvamäärän mittaus toimii?

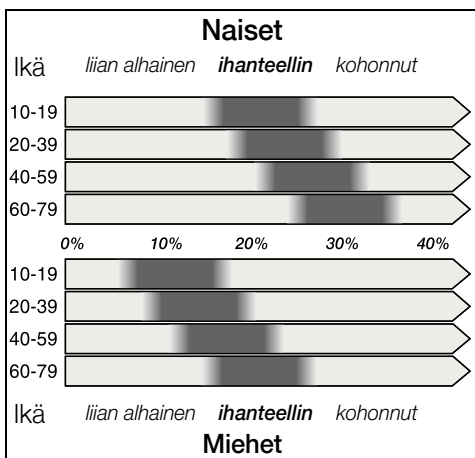
Kehon rasvamäärä mitataan BIA-periaatteen mukaan (biosähköinen impedanssianalyysi). Mittausta varten laite lähettää kehon läpi heikon, vaarattoman sähkösignaalin.

Samalla se mittaa vastuksen (impedanssin), jolla keho vastustaa sähkövirtaa. Vastuksen suuruuteen vaikuttaa kehon koostumus.

Lihakset ja sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat siten hyvin sähköä. Rasvakudoksen sähköjohtavuus sen sijaan on huono.

Mitatusta vastuksesta lasketaan vaakaan ohjelmoitujen tietojen perusteella (pituus, ikä, sukupuoli) kehon rasvamäärän osuus prosentteina.

Kehon rasvaprosentti on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Sen vuoksi seuraavassa taulukossa annetut arvot ovat vain ohjeellisia.



Vesipitoisuuden mittausarvot

Rasvan ja nesteiden mittaukseen vaikuttaa kehon vesimäärä. Vesimäärä taas vaihtelee monien tekijöiden vaikutuksesta. Tällaisia ovat esim. vuorokauden aika, ruumiillinen rasitus, kylpeminen, saunominen tai suihkussa käynti, kuukautiset, syöminen ja juominen. Myös sairaudet tai lääkkeet saattavat vaikuttaa mittaustulokseen.

WHO:n mukaan normaalipainoisten henkilöiden viitearvot ovat:

- naiset 50–55%
- miehet 60–65%

Mitä on lihasmassa?

Toiminto näyttää kehon suurten lihasryhmien lasketun massan (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat erittäin tärkeitä (liikkumisen ja ryhdin kannalta) ja ne tarvitsevat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiiviteettien ja liikunnan lisääntyessä), energian- tai kalorinkulutus lisääntyy ja kehon rasvamäärä vähenee. Keskimääräinen suurten lihasryhmien massa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- naiset, joiden paino on 58 kg: 30%
- miehet, joiden paino on 70 kg: 40%

Mitä on luumassa?

Toiminto osoittaa lasketun luomassan (luiden mineraalipitoisuuden ohjearvon). Luomassaan vaikuttavat elintavat. Sen vuoksi on tärkeää noudattaa terveellistä ruokavaliota ja liikkua säännöllisesti. Alan lääkäriiltä saat ihanteelliset arvot. Keskimääräinen luomassan määrä (Rico et al. 1993):

- naiset, joiden ikä on 17–28 vuotta: n. 2,7 kg
- miehet, joiden ikä on 17–28 vuotta: 2,7–3,5 kg

Huomautus: Luomassan laskeminen ei ole aina mahdollista seuraavilta henkilöiltä. Muista, että annetut arvot ovat vain ohjeellisia.

- Vanhukset tai nuoret
- Naiset vaihdevuosisien aikana ja niiden jälkeen
- Hormonihoitoa saavat henkilöt
- lmettävät naiset

Urheilija-asetus

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että aktiiviurheilijan kehon koostumus on hyvin erilainen verrattuna kuntourheilijan tai harjoittelemattoman henkilön kehon koostumukseen.

Sen vuoksi vaakaan voidaan valita asetus punnittavan kunnan perusteella, normaali tai kuntoilija. Asetuksen kuntoilija edellytyksenä on esim. intensiivinen kestävyysharjoittelu vähintään 8–10 tuntia viikossa, tehostettu voimaharjoittelu ja leposyke, joka on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

Puhdistus

Älä upota koskaan vaakaa veteen.

Älä käytä höyrypuhdistinta.

- Pyyhi vaaka puhtaaksi kostealla liinalla, älä käytä hankaavia puhdistusmenetelmiä.
- Puhdista mittauspisteet taloussprillä.

Virheilmoitukset

Kun näyttöön tulee ilmoitus **E r r**, siihen voi olla eri syitä:

- Kalibrointi oli virheellinen.
→ Poista paristo ja aseta se takaisin paikalleen. Napauta sitten päkiällä nopeasti vaa’an pintaa.
- Punnituksen aikana liikuttiin tai vaa’alla ei oltu riittävän kauan.
→ Seiso liikkumatta vaa’alla vähintään viisi sekuntia.
- Punnittava paino on liian suuri (max. 180 kg).
- Jalkapohjat eivät kosketa kunnolla mittauspisteitä.
→ Aseta jalat mittauspisteiden päälle.

Huomautus: Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen.

Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät – voit liukastua.

- Mitattu kehon rasvaprosentti on alueen 5–50% ulkopuolella
→ Mittaa uudelleen.
- Mitattu kehon vesipitoisuus on mittausalueen ulkopuolella.

Kun näyttöön tulee ilmoitus **L a**, siihen on syynä:

- Paristo on tyhjä tai liian heikko.
Vaihda paristo (katso kuva **2**).

Aktivoi sitten vaa’an kalibrointi napauttamalla päkiällä nopeasti vaa’an pintaa.

Älä käytä ladattavia akkuja! Käytä ainoastaan samantyyppisiä paristoja.

Kierrätysohjeita



Tässä laitteessa on sähkö- ja elektroniikkalaiteromusta annetun EU-direktiivin 2002/96/EY mukainen merkintä (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktiivi antaa puitteet käytöstä poistettujen laitteiden palautusoi-keudesta ja hyödyntämisestä ja se koskee kaikkia EU-maita.

Tarkempia tietoja kierrätysmahdollisuuksista saat koneen myyjältä sekä kaupungin tai kunnan virastosta, jätehuoltoasioista vastaavilta henkilöiltä.

Toimita käytöstä poistetut paristot niille tarkoitettuun kunnan tai kaupungin jätehuoltopisteeseen tai vie ne alan liikkeeseen.

Takuu

Tälle laitteelle ovat voimassa maahantuojan myöntämät takuehdot. Täydelliset takuehdot saat myyntiliikkeeltä, josta olet ostanut laitteen. Takuutapauksessa on näytettävä ostokuitti

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Lea detenidamente las instrucciones de uso del aparato y guárdelas para una posible consulta posterior.

Consejos y advertencias de seguridad

El presente aparato ha sido diseñado exclusivamente para uso en hogares particulares o aplicaciones semejantes de carácter no comercial, quedando por tanto excluido el uso industrial o médico del mismo.

Por aplicaciones semejantes a las de hogares particulares se entienden aquéllas en salas de personal en oficinas, comercios, explotaciones agrícolas, etc., así como cocinas para uso por huéspedes o clientes de pensiones, hostales, casas de huéspedes, etc.

⚠ ¡Peligro!

Las embarazadas y las personas portadoras de aparatos médicos implantados, por ejemplo marcapasos, etc., sólo deberán usar la función de pesaje.

⚠ ¡Peligro de deslizamiento y caída!

No usar la báscula teniendo los pies mojados o estando húmeda la superficie de la báscula – ¡Peligro de deslizamiento y caída!

- Mantener vigilados siempre a los niños a fin de evitar que usen el aparato como un juguete.
- ¡No dejar caer objetos sobre la báscula!
- Con objeto de evitar posibles situaciones de peligro, las reparaciones que fuera necesario efectuar sólo podrán ser realizadas por personal técnico del Servicio de Asistencia Técnica Oficial de la marca.



Vista general del aparato

Figura 1

- 1 Pantalla de visualización
- 2 Teclas para efectuar los ajustes ▼▲
- 3 Tecla **USER**
- 4 Tecla **SET**
- 5 Compartimento para la pila

Estatura	100–220 cm	
Peso	kg/g (graduación en 100 gramos)	
Edad	10–99 años	
Sexo	masculino	femenino
Modalidad	Modo «Atleta» (sí/no)	
Índice de masa corporal	kg/m ²	
Grasa corporal	en % (graduación 0,1%)	
Agua corporal	en % (graduación 0,1%)	
Masa muscular	en % (graduación 0,1%)	
Masa ósea	en kg/g (graduación 100 gramos)	

Puesta en funcionamiento

- Introducir la pila suministrada con el aparato en el compartimento **5** previsto a tal efecto (**Figura 2**).
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.
- Para conectar la báscula, golpear brevemente y de modo audible la superficie de la báscula con la punta del pie. Un sensor de vibraciones activa la báscula. La báscula requiere unos segundos para efectuar el ciclo de calibrado. Tan pronto como aparece en la pantalla de visualización la indicación  . , la báscula está en disposición de funcionamiento.

¡Importante!

No mover ni agitar la báscula durante o después del ciclo de calibrado a fin de que las operaciones de pesaje o medición sean exactas. En caso de cambiar la báscula de sitio deberá repetirse el ciclo de calibrado.



Modo de empleo

Esta báscula dispone de dos funciones:

- **Función de pesaje**
- **Función de análisis**

Función de pesaje

Figura 3

- Para conectar la báscula, golpear brevemente y de modo audible la superficie de la báscula con la punta del pie y aguardar a que en la pantalla de visualización aparezca la indicación  . .
- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la pantalla de visualización esté parpadeando. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.
- A continuación se puede leer el resultado del pesaje en kg/gr.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el pesaje.

Función de análisis

Importante: Las embarazadas y las personas o portadoras de aparatos médicos implantados, por ejemplo marcapasos, etc., sólo deberán usar la función de pesaje.





Para calcular el valor del porcentaje grasa corporal, agua corporal, masa muscular y ósea, así como el índice de masa corporal IMC, hay que introducir primero los datos personales.

La báscula dispone de 10 memorias para introducir los datos personales, tales como estatura, edad, sexo y modo «Atleta».

Advertencia: Si al realizar la programación de la báscula no se pulsa ninguna tecla durante 15 segundos, la báscula se desconecta automáticamente. En caso de mantener pulsadas las teclas de ajuste de los valores ▼▲ durante un cierto tiempo, se acelera el proceso de recorrido de los números.



Introducción de los datos personales

Figura 4

- Conectar la báscula y aguardar a que aparezca en la pantalla de visualización la indicación  . .
- Pulsar la tecla **SET** . El campo de ajuste para los datos personales destella.
- Seleccionar con las teclas de ajuste ▼▲ una memoria del 1–10.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación.
A continuación parpadean los símbolos  (sexo femenino) o  (sexo masculino).
- Programar el sexo con ayuda de las teclas de ajuste ▼▲.

- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. El campo de ajuste para la introducción de la edad parpadea.
- Programar la edad con ayuda de las teclas de ajuste ▼▲.
- Pulsar la tecla **SET** . El campo de ajuste para la introducción de la estatura parpadea.
- Programar la estatura con ayuda de las teclas de ajuste ▼▲.
- A continuación parpadean los símbolos correspondientes a las modalidades «Normal» o «Atleta».
- Seleccionar el modo «Atleta» sí o no con ayuda de las teclas de ajuste ▼▲.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación.

A continuación se muestran durante dos segundos todos los valores introducidos.

En la pantalla de visualización aparece  . .

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos.





En caso de desear programar más memorias, repetir el proceso que se acaba de describir en el apartado Introducción de los datos personales.

Advertencia: Las memorias que ya estuvieran ocupadas se pueden reprogramar en cualquier momento con otros valores.

Iniciar el análisis

Medición del peso, el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea.

Figura 5

- Conectar la báscula y aguardar a que aparezca en la pantalla de visualización la indicación  . .
- Seleccionar con la tecla **USER** la memoria personal programada, por ejemplo la memoria 2. Los datos personales memorizados se muestran durante dos segundos en pantalla.
- Tan pronto como en la pantalla de visualización de la báscula aparezca la indicación  , , subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la pantalla de visualización parpadee. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

Advertencia: Subirse a la báscula siempre con los pies descalzos.

Durante aprox. 3 segundos se muestra

- el peso en kg

La función de análisis requiere unos segundos para efectuar las mediciones y los cálculos.

En la pantalla de visualización aparecen consecutivamente

- el peso, en kilogramos
- el índice de masa corporal IMC (BMI)
- el porcentaje de grasa corporal **FAT**, en %
- el porcentaje de agua corporal \approx , en %
- la masa muscular **+**, en %
- la masa ósea **↗**, en kg,

durante aprox. 3 segundos.

Estas indicaciones se repiten automáticamente dos veces.

Importante: Con objeto de asegurar la corrección de la medición, hay que prestar atención a que los pies, las pantorrillas y los muslos no estén en contacto mutuo.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el ciclo de medición.

Informaciones de carácter general

Los valores medidos sólo sirven de orientación para observar los cambios a largo plazo.

Estos valores no sustituyen en ningún caso el control o asesoramiento médicos.

Para obtener una información más detallada sobre el significado del porcentaje de grasa y agua corporal, así como de la masa ósea y muscular y los valores ideales para usted, deberá consultar a su médico de cabecera.

Sugerencia: Para poder disponer de valores comparables, se deberá efectuar el pesaje todos los días a la misma hora y bajo las mismas condiciones (se aconseja dejar transcurrir tres horas después de la última comida o de practicar deporte).

Nota: Los valores reseñados por el aparato carecen de valor informativo en el caso de niños menores de 10 años.

¿Qué significa el índice de masa corporal IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un valor empleado para definir los estados de peso de una persona. Sus valores indican si la persona tiene peso normal, sobrepeso o peso insuficiente.

El índice de masa corporal (IMC) es el cociente entre el peso (kg) y el cuadrado de la estatura de la persona (m). El índice de masa corporal se mide en kg/m².

Significado del índice de masa corporal IMC (según la Organización Mundial de la Salud OMS)

IMC	Significado
Inferior a 19	Peso insuficiente
19 a 25	Peso normal
19 a 25	Sobrepeso
19 a 30	Obesidad, grado 1
19 a 35	Obesidad, grado 2
más de 40	Obesidad, grado 3

El índice de masa corporal constituye simplemente un valor orientativo.

Manera en que se efectúa la medición de la grasa corporal?

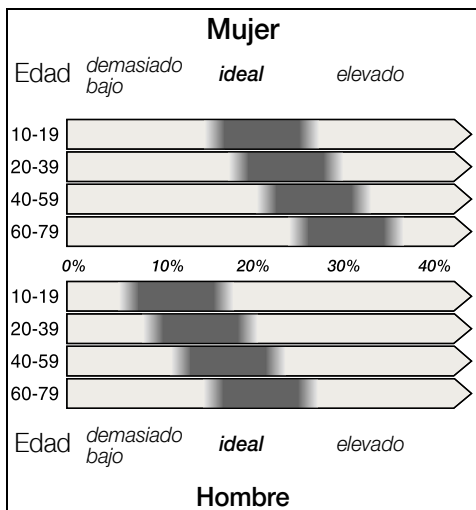
La grasa corporal se mide según el principio de la bioimpedancia eléctrica (BIA). A tal efecto, el aparato envía unas señales eléctricas de escasa intensidad y absolutamente inofensivas a través del cuerpo de la persona.

Mediante este técnica se mide la resistencia (o impedancia) que opone el cuerpo al paso de dicha señal eléctrica. La resistencia es influida por la composición del cuerpo humano.

Los músculos y órganos tienen un alto contenido en agua y electrolitos y, por lo tanto, funcionan muy bien como conductores eléctricos. En cambio, la materia grasa tiene un bajo contenido de agua y, por tanto, no funciona como conductor de las señales eléctricas.

En función de la resistencia medida y una vez relacionada con los datos personales introducidos en la báscula (estatura, edad, sexo), se calcula el porcentaje de grasa corporal.

Como el porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano es un parámetro muy individual. Los valores presentados en la tabla siguiente sólo tienen carácter orientativo.



Porcentaje del agua corporal

Las mediciones de la grasa y el agua corporal están influidas por la cantidad de agua que contiene el cuerpo humano. Esta cantidad varía en función de la hora del día, el esfuerzo físico que haya tenido que realizarse, si la persona se ha bañado o duchado, tiene la menstruación, así como si se han ingerido alimentos o líquidos. Igualmente influyen en este valor las posibles enfermedades y la ingestión de medicamentos. Valores que rigen para las personas con peso normal según la OMS:

- Mujeres 50–55%
- Hombres 60–65%

¿Qué es la masa muscular?

Esta función calcula la masa de músculos esqueléticos (valor de referencia) existente en el cuerpo de la persona que se ha pesado. El ser humano posee más de 600 músculos. Los músculos tienen una gran importancia para realizar movimientos o adoptar posturas y se caracterizan por consumir energía.

A medida que se incrementa la masa muscular (aumento del nivel de actividad y práctica de deporte), se eleva el consumo de energía o calorías y disminuye el porcentaje de grasa corporal.

El promedio de la masa muscular esquelética es, según la International Commission on Radiological Protection de 1975 (Comisión Internacional para Protección Radiológica):

- en mujeres con un peso de 58 kg: 30%
- en hombres con un peso de 70 kg: 40%

¿Qué es la masa ósea?

Esta función muestra la masa ósea (valor de referencia para la concentración mineral ósea). La masa ósea depende de las condiciones de vida concretas de cada persona.

Por esta razón es importante prestar atención a una alimentación sana y practicar una actividad deportiva regular. Los detalles sobre los valores ideales deberán consultarse a un médico especialista.

Promedio de la concentración mineral ósea (Rico et al. 1993):

- mujeres entre 17 y 28 años: aprox. 2,7 kg
- hombres entre 17 y 28 años: 2,7–3,5 kg

Advertencia: En los siguientes grupos de personas es posible que no pueda efectuarse un cálculo de la masa ósea. Usar estos valores sólo como valores de referencia:

- personas de edad avanzada o adolescentes
- mujeres durante o después de la menopausia
- personas sometidas a un tratamiento hormonal
- mujeres lactantes

Modo «Atleta»

Los estudios científicos demuestran que la composición del cuerpo se diferencia fuertemente entre deportistas de élite, deportistas aficionados y personas que no practican ningún deporte. Por ello se puede seleccionar en esta báscula entre las modalidades de medición «Normal» y «Atleta». El requisito indispensable para seleccionar la modalidad «Atleta» es, por ejemplo, realizar un intenso entrenamiento de fondo y resistencia de 8–10 horas semanales, un entrenamiento de resistencia en los practicantes de la musculación y tener un pulso en reposo de 60 pulsaciones por minuto.

Limpieza y cuidados

No sumergir nunca el aparato en el agua!
¡No utilizar limpiadoras de vapor!

- Limpiar el cuerpo de la báscula con un paño húmedo. No utilizar detergentes agresivos ni abrasivos!
- Limpiar la superficie de vidrio con un limpiacristales de uso corriente.

Indicaciones de avería

En caso de aparecer en la pantalla de visualización la indicación E r r , esto puede tener distintas razones:

- Die Eichung war fehlerhaft.
→ Extraer la pila de su alojamiento y volverla a colocar en su sitio. Golpear a continuación brevemente y de modo audible la superficie de la báscula con la punta del pie.
- El ciclo de pesaje no se ha realizado con la persona quieta sobre la báscula o ésta no ha permanecido el tiempo suficiente sobre la báscula.
→ Permanecer quieto como mínimo durante 5 segundos sobre la báscula.
- El peso de la persona supera la capacidad de la báscula (máx. 180 kg).
- El contacto entre las plantas de los pies de la persona y los contactos de medición de la báscula es insuficiente.
→ Colocar los pies sobre los contactos de medición.

Advertencia: Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Con objeto de evitar posibles deslizamientos o caídas, prestar atención a que los pies no estén mojados.

- El porcentaje de grasa corporal se encuentra fuera del margen de 5–50%
→ Repetir el ciclo de medición.
- El porcentaje del agua corporal se encuentra fuera del margen de medición.

En caso de aparecer en la pantalla de visualización la indicación L a , ello puede deberse a la siguiente causa:

- La pila está agotada o su carga es insuficiente. Cambiar la pila (véase a este respecto **Figura 2**).

Calibrar a continuación la báscula, golpeando para ello brevemente y de modo audible con la punta del pie sobre la superficie de la báscula.

¡No utilizar pilas recargables!

¡Utilizar sólo una pila del mismo tipo que la agotada!

Consejos para la eliminación de embalajes y el desguace de aparatos usados



El presente aparato incorpora las marcas prescritas por la directiva europea CE/2002/96 relativa a la retirada y el reciclaje de los aparatos eléctricos y electrónicos usados (WEEE). Esta directiva constituye el marco reglamentario para una retirada y un reciclaje de los aparatos usados con validez para toda la Unión Europea.

Solicite una información detallada y actual a este respecto a su distribuidor o Administración local. Las baterías usadas las deberá entregar en los Puntos o Centros Oficiales de recogida, o en el comercio donde las adquirió.

Garantía

CONDICIONES DE GARANTIA PAE

BOSCH, se compromete a reparar o reponer de forma gratuita durante el período de 24 meses, a partir de la fecha de compra por el usuario final, las piezas cuyo defecto o falta de funcionamiento obedezca a causas de fabricación, así como la mano de obra necesaria para su reparación, siempre y cuando el aparato sea llevado por el usuario al taller del Servicio Técnico Autorizado por BOSCH.

En el caso de que el usuario solicitara la visita del Técnico Autorizado a su domicilio para la reparación del aparato, estará obligado el usuario a pagar los gastos del desplazamiento.

Esta garantía no incluye: lámparas, cristales, plásticos, ni piezas estéticas, reclamadas después del primer uso, ni averías producidas por causas ajenas a la fabricación o por uso no doméstico.

Igualmente no están amparadas por esta garantía las averías o falta de funcionamiento producidas por causas no imputables al aparato (manejo inadecuado del mismo, limpiezas, voltajes e instalación incorrecta) o falta de seguimiento en las instrucciones de funcionamiento y mantenimiento que para cada aparato se incluyen en el folleto de instrucciones.

Para la efectividad de esta garantía es imprescindible acreditar por parte del usuario y ante el Servicio Autorizado de BOSCH, la fecha de adquisición mediante la correspondiente FACTURA DE COMPRA o que el usuario acompañará con el aparato cuando ante la eventualidad de una avería lo tenga que llevar al Taller Autorizado.

La intervención en el aparato por personal ajeno al Servicio Técnico Autorizado por BOSCH, significa la pérdida de garantía.

GUARDE POR TANTO LA FACTURA DE COMPRA. Todos nuestros técnicos van provistos del correspondiente carnet avalado por ANFEL (Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos) que le acredita como Servicio Autorizado de BOSCH. Exija su identificación.

MODELO: FD: E-Nr.: F. COMPRA:

Guardar as instruções de serviço em local seguro!

Indicações de segurança

Este aparelho está preparado para utilizações no lar ou semelhantes e não industriais e/ou medicinais.

Utilizações semelhantes a um lar abrangem, p. ex., a utilização em espaços para colaboradores de lojas, escritórios, empresas agrícolas e de outros ramos de actividade, bem como a utilização por clientes de pensões, pequenos hotéis e de outras empresas do género.

⚠ Perigo!

Grávidas e pessoas com aparelhos medicinais implantados como por ex. Pacemakers só devem utilizar a função de pesagem.

⚠ Perigo de escorregar!

Não subir para a balança com os pés molhados, nem se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar.

- Vigiar as crianças, para evitar que estas brinquem com o aparelho.
- Não deixar cair objectos sobre a balança.
- Reparações no aparelho só devem ser efectuadas pelos nossos Serviços Técnicos, para se evitarem situações de perigo.

Panorâmica do aparelho

Fig. 1

- 1 Display
- 2 Teclas de navegação ▼▲
- 3 Tecla **USER**
- 4 Tecla **SET**
- 5 Compartimento das pilhas

Estatura	100–220 cm	
Peso	kg/g (fases de 100 g)	
Idade	10–99 anos	
Sexo	masculino	feminino
Modo	Atleta (sim/não)	

Nos reservamos el derecho de introducir modificaciones.

Índice de massa corporal	kg/m ²
Teor de gordura corporal	em % (fases de 0,1%)
Teor de água no corpo	em % (fases de 0,1%)
Massa muscular	em % (fases de 0,1%)
Massa óssea	em kg/g (fases de 100 g)

Colocação em funcionamento

- Inserir a pilha incluída no compartimento para pilhas **5** (Fig. 2).
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, rija e seca.
- Para ligar a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança. O sensor de vibração activa a balança, que precisa de alguns segundos para a aferição. Se, no display, aparecer , isso significa que a balança está pronta a funcionar.

Importante

Não movimentar a balança durante e depois da aferição, a fim de que as medições seguintes sejam efectuadas com exactidão. Se a balança for colocada noutra local, o processo deverá ser repetido.

Utilização

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- **Função de pesar**
- **Função de análise**

Função de pesar

Fig. 3

- Para ligar a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança e aguardar até que apareça .
- Subir para a balança e manter-se quieto. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.
- Agora o valor medido pode ser lido em kg/g. A balança desliga automaticamente, poucos segundos após a pesagem.

Função de análise

Importante: Grávidas e pessoas com aparelhos medicinais implantados, como por ex. Pacemakers, só devem utilizar a função de pesagem.



Para medir a percentagem de gordura corporal, teor de água no corpo, massa muscular e massa óssea e para calcular o BMI, devem ser, primeiro, inseridos os dados pessoais. A balança dispõe de 10 posições de memória, onde são gravados os dados pessoais como altura, idade, sexo e modo de atleta.

Nota: Se, durante a programação, não for activada qualquer tecla num espaço de 15 segundos, a balança desliga automaticamente. Mantendo premidas as teclas de navegação durante mais tempo, isso acelera o andamento dos números.

Introdução de dados pessoais

Fig. 4

- Ligar a balança e aguardar até que apareça .
- Premir a tecla **SET**. A regulação para a posição pessoal de memória está a piscar.
- Com as teclas de navegação , seleccionar a posição pessoal de memória de 1 a 10.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. O símbolo para (feminino) ou (masculino) fica agora a piscar.
- Com as teclas de navegação , seleccionar o sexo adequado.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. A definição para a introdução da idade está a piscar.
- Com as teclas de navegação , regular a idade.
- Premir a tecla **SET**. A definição para a indicação da estatura fica a piscar.
- Com as teclas de navegação , regular a massa corporal.
- O símbolo para modo normal ou atleta fica a piscar.
- Com as teclas de navegação , seleccionar atleta Sim ou Não.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar.

Agora todas as regulações serão apresentadas durante cerca de 2 segundos cada, no display aparece  . .

A balança desliga automaticamente após alguns segundos.





Para a ocupação de outras memórias, repetir a operação de introdução de dados pessoais.

Nota: Posições de memória já ocupadas podem, em qualquer altura, ser programadas com novas introduções.

Iniciar análise

Medição do peso e do BMI (Índice de massa corporal), da percentagem de gordura corporal, do teor de água no corpo, da massa muscular e da massa óssea.

Fig. 5

- Ligar a balança e aguardar até que apareça  . .
- Com a tecla **USER**, seleccionar a posição pessoal de memória, por ex. 2. Os dados pessoais introduzidos serão indicados durante 2 segundos cada.
- Logo que a balança mostra  . , subir para a balança e manter-se imóvel enquanto a indicação do display estiver a cintilar. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.




Nota: Só subir para a balança com os pés descalços.

Primeiro, aparece durante cerca de 3 segundos

– Peso em kg

A função de análise precisa agora de alguns segundos para medição e cálculo.

No display, aparece, sucessivamente,

- O peso em kg,
- o índice de massa corporal **BMI**,
- o teor de gordura corporal **FAT** em %,
- o teor de água no corpo  em %,
- a massa muscular  em %,
- a massa óssea  em kg,

sempre durante cerca de 3 seg.

Estas indicações serão repetidas automaticamente 2x umas atrás das outras.

Importante: A pele dos pés, barriga das pernas e das coxas não se devem tocar, para que a medição decorra correctamente.

A balança desliga automaticamente, alguns segundos após terminar o processo de medição.

Informações gerais

Os valores medidos servem de pontos de referência para observação de alterações a longo prazo. Eles não substituem a observação ou a consulta médica. Para informações mais detalhadas sobre o significado do teor de gordura corporal, teor de água no corpo, bem como da massa óssea e da massa muscular e, ainda, sobre os valores ideais para si, deverá consultar o seu médico de família.

Sugestão: Para se obter uma comparação dos valores medidos, fazer as pesagens todos os dias, à mesma hora e nas as mesmas condições (recomenda-se três horas depois das refeições ou de prática desportiva).

Nota: Os resultados da medição não são válidos para crianças com idade inferior a 10 anos.

O que significa BMI?

O índice de massa corporal (BMI) é um valor de medição para a avaliação do peso de uma pessoa. Com o valor pode-se determinar, se existe peso normal, excesso de peso ou falta de peso.

O índice de massa corporal (BMI) é calculado a partir do peso (kg) e o quadrado da altura (m). A unidade do BMI é kg/m².

Significado de BMI (segundo WHO)

Valor de BMI	Significado
Inferior a 19	Falta de peso
19 a 25	Peso normal
25 a 30	Excesso de peso
30 a 35	Adiposidade (pesquisa de gordura) Grau 1
35 a 40	Adiposidade (pesquisa de gordura) Grau 2
Acima de 40	Adiposidade (pesquisa de gordura) Grau 3

O índice de massa corporal dá apenas o valor de referência aproximado.

Como funciona a medição da gordura corporal?

A gordura corporal é medida segundo o princípio BIA (Análise de impedância bioeléctrica).

Para isso, o aparelho transmite um sinal eléctrico fraco e inofensivo através do corpo.

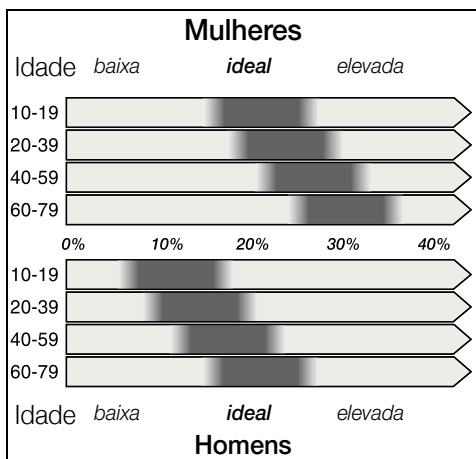
Aqui é medida a resistência (impedância) do corpo oposta ao sinal. É influenciada a resistência através da composição do corpo humano.

Os músculos e os órgãos contêm água e, por isso, são bons condutores. A gordura opõe uma resistência e, por isso, é má condutora.

Desta resistência medida, tendo em conta os dados introduzidos na balança (tamanho, idade, sexo) é calculada a percentagem de gordura corporal.

A percentagem de gordura corporal, no ser humano, é muito individual.

Por isso, nas tabelas seguintes, são apresentados apenas valores indicativos.



Valores de medição da água

Os valores medidos de gordura e de água são influenciados pela quantidade de água existente no corpo. A quantidade de água varia, p. ex., segundo a hora do dia, esforço físico, banho ou duche, menstruação, ingestão de alimentos ou de líquidos. Também as doenças ou a ingestão de medicamentos podem influenciar o resultado da medição.

Para pessoas com peso normal, vigoram, segundo WHO, os valores de referência seguintes:

- Senhoras 50–55%
- Homens 60–65%

O que é a massa muscular?

Esta função mostra a massa de músculos calculada (valor orientativo) do seu corpo.

O ser humano possui cerca de 600 músculos.

Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura corporal) e consomem energia. Com o crescimento da massa muscular (aumento da actividade e desporto), aumenta o consumo de energia e de calorías e reduz o teor de gordura corporal.

A massa muscular média (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Senhoras com 58 kg de peso: 30%
- Homens com 70 kg de peso: 40%

O que é a massa óssea?

Esta função mostra a massa óssea calculada (valor orientativo para o teor mineral dos ossos). A massa óssea depende das condições de vida. É, por isso, importante ter uma alimentação saudável e movimentar-se regularmente. Sobre os valores ideais, deverá consultar um médico especialista.

Teor médio de minerais nos ossos

(Rico et al. 1993):

- Senhoras com idade entre 17 e 28 anos: cerca de 2,7 kg
- Homens com idade entre 17 e 28 anos: 2,7–3,5 kg

Nota: Nas pessoas seguintes não é possível o cálculo da massa óssea. Utilizar estes valores apenas como orientação.

- Idosos e jovens
- Senhoras durante ou depois da menopausa
- Pessoas que façam terapia hormonal
- Senhoras com paralisia

Modo de atleta

Estudos científicos mostram que a composição corporal de desportistas de competição

é bastante diferente se comparada com desportistas de tempos livres e sem treinos.

Por isso, com esta balança, é seleccionada a definição normal ou atleta.

Condição necessária para a selecção atleta é por ex. um treino de resistência intensivo de pelo menos 8 a 10 horas por semana, treino de resistência reforçado para desportistas de esforço e uma pulsação máxima em repouso de 60 pulsações por minuto.

Limpeza

Nunca mergulhar a balança em água. Não utilizar qualquer aparelho de limpeza a vapor.

- Limpar a balança com um pano húmido, não utilizar produtos abrasivos.
- Limpar a superfície de vidro com produto para limpeza de vidros corrente no mercado.

Indicações de anomalias

Se, no display, aparecer **E r r**, isso pode ter várias causas:

- A aferição não decorreu correctamente.
→ Retirar e voltar a colocar a pilha. De seguida, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança.
- A operação de pesagem não foi executada com o corpo imóvel ou o tempo não foi suficientemente longo.
→ Mantenha-se quieto sobre a balança durante, pelo menos, 5 segundos.
- O peso a ser pesado é muito elevado (máx: 180 kg).
- O contacto entre a sola do pé e os contactos de medição não é suficiente.
→ Colocar os pés sobre os contactos de medição.

Nota: Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue e ligeiramente húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos. Para evitar o perigo de escorregar, é indispensável que as solas dos pés não estejam molhadas.

- A percentagem de gordura corporal está fora da amplitude de 5–50%
→ Repetir o processo de medição.
- O teor de água no corpo está fora da margem de medição.

Se aparecer **L a**, isso tem a seguinte causa:

- A pilha está descarregada ou muito fraca.
Substituir a pilha (ver a **Fig. 2**).

A seguir, aferir a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança.

Não utilizar acumuladores!

Utilizar apenas pilhas do mesmo tipo.

Indicações sobre reciclagem



Este aparelho está identificado de acordo com a Norma Europeia 2002/96/UE sobre aparelhos eléctricos e electrónicos usados (Waste electrical and electronic equipment – WEEE). A Norma prevê as condições para recolha e valorização de aparelhos usados, a vigorar em toda a UE.

Poderá informar-se sobre os meios actuais de reciclagem Junto do seu Agente ou dos Serviços Municipalizados.

Entregue as pilhas velhas nos locais de recolha municipais ou no seu vendedor especializado.

Garantia

Para este aparelho vigoram as condições de garantia publicadas pelo nosso representante no país, em que o mesmo for adquirido. O Agente onde comprou o aparelho poderá dar-lhe mais pormenores sobre este assunto. Para a prestação de qualquer serviço em garantia é, no entanto, necessária a apresentação do documento de compra do aparelho.

Λειτουργία ανάλυσης

Σημαντικό: Έγκυοι και άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π. χ. βηματοδότες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνον τη λειτουργία ζύγισης.

Για να μετρηθεί το ποσοστό σε σωματικό λίπος, σωματικό νερό, μυϊκή και οστέινη μάζα και να υπολογιστεί ο BMI, πρέπει αρχικά να εισαχθούν τα προσωπικά στοιχεία. Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης, στις οποίες εισάγονται τα προσωπικά στοιχεία, όπως ύψος, ηλικία, φύλο και αν πρόκειται για λειτουργία αθλητή ή όχι.

Υπόδειξη: Αν κατά τον προγραμματισμό δεν πατηθεί εντός 15 δευτερολέπτων κανένα πλήκτρο, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Αν κρατηθούν τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ για περισσότερο πατημένα, επιταχύνεται η εμφάνιση της ακολουθίας των αριθμών.

Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων

Εικόνα 4

- Θέτετε τη ζυγαριά σε λειτουργία και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί το $\bar{\bar{u}}$. $\bar{\bar{u}}$.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**. Η ρύθμιση για την προσωπική θέση μνήμης αναβοσβήνει.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ την προσωπική θέση μνήμης από 1–10.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση.
Το σύμβολο για ♀ (γυναίκα) ή ♂ (άνδρας) αναβοσβήνει τώρα.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ το σωστό φύλο.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Η ρύθμιση για την εισαγωγή της ηλικίας αναβοσβήνει.
- Ρυθμίστε με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ την ηλικία.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**. Η ρύθμιση για την εισαγωγή μεγέθους αναβοσβήνει.
- Ρυθμίστε με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ το ύψος.
- Το σύμβολο για κανονική λειτουργία ή για λειτουργία αθλητή αναβοσβήνει.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ Αθλητής, ναι ή όχι.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση.

Τώρα δείχνονται όλες οι ρυθμίσεις για περ. 2 δευτερόλεπτα η καθεμία, στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζεται $\bar{\bar{u}}$. $\bar{\bar{u}}$.

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα εκτός λειτουργίας.

Για την κατάληψη περαιτέρω θέσεων μνήμης επαναλαμβάνετε τη διαδικασία Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων.

Υπόδειξη: Ήδη κατελημμένες θέσεις μνήμης μπορούν ανά πάσα στιγμή να προγραμματιστούν με νέα στοιχεία.

Εκκίνηση ανάλυσης

Μέτρηση του βάρους καθώς και του BMI, του ποσοστού σε σωματικό λίπος, σωματικό νερό, μυϊκή και οστέινη μάζα.

Εικόνα 5

- Θέτετε τη ζυγαριά σε λειτουργία και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί το $\bar{\bar{u}}$. $\bar{\bar{u}}$.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο **USER** την προγραμματισμένη προσωπική θέση μνήμης π. χ. 2. Τα προσωπικά στοιχεία που έχουν εισαχθεί δείχνονται επί 2 δευτερόλεπτα το καθένα.
- Μόλις η ζυγαριά δείχνει $\bar{\bar{u}}$. $\bar{\bar{u}}$, ανεβείτε επάνω σ' αυτή και παραμείνετε ακίνητοι, για όσο αναβοσβήνει η ένδειξη στο πεδίο ενδείξεων. Κατανέμετε το βάρος ομοίμορφα και στα δύο πόδια.

Υπόδειξη: Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο με τα πόδια γυμνά.

Πρώτα εμφανίζεται για περ. 3 δευτερόλεπτα.

– βάρος σε kg

Η λειτουργία ανάλυσης χρειάζεται τώρα λίγα δευτερόλεπτα για μέτρηση και υπολογισμό.

Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζονται διαδοχικά

- το βάρος σε kg,
 - ο δείκτης μάζας σώματος (Body Mass Index) **BMI**,
 - το ποσοστό σε σωματικό λίπος **FAT** επί τοις %,
 - το ποσοστό σε σωματικό νερό \approx επί τοις %,
 - η μυϊκή μάζα $\uparrow\uparrow$ επί τοις %,
 - η οστέινη μάζα \uparrow επί τοις kg,
- το καθένα για περ. 3 δευτερόλεπτα.

Οι ενδείξεις αυτές επαναλαμβάνονται 2 φορές αυτόματα η μία μετά την άλλη.

Σημαντικό: Τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να βρίσκονται σε επαφή μεταξύ τους, ώστε να διασφαχθεί σωστά η μέτρηση.

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μερικά δευτερόλεπτα μετά τη λήξη της διαδικασίας μέτρησης εκτός λειτουργίας.

Γενικές πληροφορίες

Οι τιμές μέτρησης χρησιμεύουν μόνον ως ενδεικτικές τιμές για την παρακολούθηση μακροχρόνων μεταβολών. Αυτές οι τιμές δεν αντικαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση ή συμβουλή. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία του ποσοστού του σωματικού λίπους και νερού καθώς και της οστέινης και μυϊκής μάζας και για τις ιδανικές τιμές για σας παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.

Συμβουλή: Για συγκρίσιμα αποτελέσματα να ζυγίζεστε κάθε μέρα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (εμείς σας συνιστούμε τρεις ώρες μετά το φαγητό ή το σπορ).

Υπόδειξη: Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα μέτρησης δεν είναι αντιπροσωπευτικά.

Τι σημαίνει BMI;

Ο δείκτης μάζας σώματος (Body Mass Index (BMI)) είναι ένας αριθμός μέτρησης για τη αξιολόγηση του σωματικού βάρους του ανθρώπου. Με την τιμή μπορεί να εξακριβωθεί αν έχετε κανονικό, υπερβολικό ή ελλιπές βάρος.

Ο δείκτης μάζας σώματος (Body Mass Index (BMI)) είναι το πηλίκο από τη διαίρεση του σωματικού βάρους (kg) με το τετράγωνο του ύψους (m). Η μονάδα του BMI είναι kg/m².

Σημασία του BMI (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO))

Τιμή BMI	Σημασία
κάτω από 19	Ελλιπές βάρος
19 έως 25	Κανονικό βάρος
25 έως 30	Υπερβολικό βάρος
30 έως 35	Παχυσαρκία (Adipositas), βαθμός 1
35 έως 40	Παχυσαρκία (Adipositas), βαθμός 2
άνω του 40	Παχυσαρκία (Adipositas), βαθμός 3

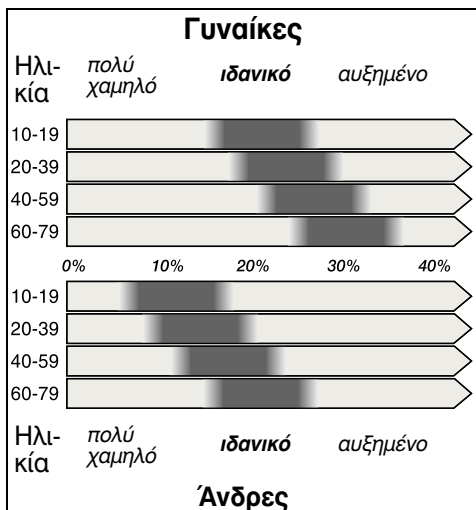
Ο δείκτης μάζας σώματος αποτελεί μόνο μία ενδεικτική τιμή.

Πώς λειτουργεί η μέτρηση του σωματικού λίπους;

Το σωματικό λίπος μετριέται σύμφωνα με τη αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Για τον σκοπό αυτό η συσκευή εκπέμπει ένα ασθενές, ακίνδυνο ηλεκτρικό σήμα, το οποίο διαπερνά το σώμα. Κατόπιν μετριέται η ηλεκτρική αντίσταση (σύνθετη αντίσταση) του σώματος έναντι του σήματος. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύσταση του ανθρωπίνου σώματος. Η μυϊκή μάζα και τα όργανα περιέχουν νερό και έτσι είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος. Το λίπος έχει μεγάλη αντίσταση και γι' αυτό είναι κακός αγωγός του ηλεκτρισμού.

Από αυτή τη μετρηθείσα αντίσταση υπολογίζεται, λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που έχουν εισαχθεί στη ζυγαριά (ύψος, ηλικία, φύλο), η εκατοστιαία αναλογία σε σωματικό λίπος.

Το ποσοστό του σωματικού λίπους στον άνθρωπο είναι καθαρά ατομικό στοιχείο. Για τον λόγο αυτό στον επόμενο πίνακα δίνονται μόνον ενδεικτικές τιμές.



Τιμές μέτρησης νερού

Οι τιμές μέτρησης του σωματικού λίπους και του νερού επηρεάζονται από την ποσότητα νερού που υπάρχει μέσα στο σώμα.

Η ποσότητα του νερού ποικίλλει π. χ. ανάλογα με την ώρα της ημέρας, την σωματική κόπωση, το μπάνιο ή ντους, την εμμηνορρυσία, τη λήψη τροφής ή υγρών.

Επίσης ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Για άτομα με κανονικό βάρος ισχύουν σύμφωνα με τον WHO οι ακόλουθες ενδεικτικές τιμές:

- Γυναίκες 50–55%
- Άνδρες 60–65%

Τι είναι η μυϊκή μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη μάζα των σκελετικών μυών (ενδεικτική τιμή) στο σώμα σας. Ο άνθρωπος έχει 600 μύς.

Οι μύες παίζουν σημαντικό ρόλο (κίνηση, διάταξη του σώματος) και καταναλώνουν ενέργεια. Με αυξανόμενη τη μυϊκή μάζα (αύξηση της δραστηριότητας και την αθλητικής εξάσκησης) αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας και αντίστοιχα θερμίδων και μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους.

Μέση μάζα σκελετικών μυών (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Γυναίκες με σωματικό βάρος 58 kg: 30%
- Άνδρες με σωματικό βάρος 70 kg: 40%

Τι είναι η οστέινη μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη οστέινη μάζα (ενδεικτική τιμή για το ποσοστό των ορυκτών αλάτων των οστών).

Η οστέινη μάζα εξαρτάται από τις συνθήκες διαβίωσης. Γι' αυτό είναι σημαντική η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση.

Για τις ιδανικές τιμές παρακαλείσθε να απευθυνθείτε σε ειδικό ιατρό.

Μέσο ποσοστό ορυκτών αλάτων των οστών (Rico et al. 1993):

- Γυναίκες στην ηλικία από 17 έως 28 ετών: περ. 2,7 kg
- Άνδρες στην ηλικία από 17 έως 28 ετών: 2,7–3,5 kg

Υπόδειξη: Στα ακόλουθα πρόσωπα δεν είναι δυνατόν ενδεχομένως ο υπολογισμός της οστέινης μάζας. Παρακαλείσθε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τιμές μόνο ως ενδεικτικές τιμές.

- Γηραιά άτομα ή έφηβοι,
- γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνοπαύσεως ή μετά από αυτή,
- πρόσωπα, τα οποία υποβάλλονται σε ορμονοθεραπεία,
- θηλάζουσες μητέρες.

Λειτουργία αθλητή

Επιστημονικές μελέτες καταδεικνύουν, ότι η σύνθεση του σώματος των αθλητών σε σχέση με αυτή των απλά ασκούμενων στον ελεύθερο χρόνο τους και των ολοκληρωτικά αγύμναστων διαφέρει πολύ. Γι' αυτό είναι δυνατό με τη ζυγαριά αυτή να γίνει επιλογή μεταξύ της ρύθμισης για κανονική ή για λειτουργία σε περίπτωση αθλητή.

Προσυπόθεση για την επιλογή Αθλητής είναι π. χ. εντακτική προπόνηση αντοχής για τουλάχιστον 8–10 ώρες την εβδομάδα, ισχυρή προπόνηση αντίστασης σε δύναμη και σφιγμός ηρεμίας το πολύ 60 παλμών στο λεπτό.

Καθαρισμός

Μη βυθίσετε τη ζυγαριά ποτέ μέσα σε νερό. Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή.

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά μέσα.
- Καθαρίζετε τη γυάλινη επιφάνεια με κοινό απορρυπαντικό τζαμιών.

Μηνύματα σφάλματος

Αν στο πεδίο ενδείξεων εμφανιστεί $E r r$, αυτό μπορεί να οφείλεται στις εξής αιτίες:

- Η βαθμονόμηση ήταν λανθασμένη.
→ Βγάλτε την μπαταρία και επανατοποθετήστε την. Στη συνέχεια χτυπήστε για λίγο και αισθητά με το εμπρόσθιο τμήμα του ποδιού σας επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς.
- Η διαδικασία ζύγισης δεν έγινε με ηρεμία ούτε για επαρκές χρονικό διάστημα.
→ Σταθείτε τουλάχιστον επί πέντε δευτερόλεπτα με ηρεμία επάνω στη ζυγαριά.
- Το προς ζύγιση βάρος είναι πολύ μεγάλο (max. 180 kg).
- Η επαφή μεταξύ πελμάτων και επαφών μέτρησης 3 είναι ελάχιστη.
→ Ακουμπήστε τα πόδια επάνω στις επαφές μέτρησης.

Υπόδειξη: Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Πέλματα με καλή αιμάτωση ή ελαφρώς βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Παρακαλείσθε όμως να προσέξετε οπωσδήποτε να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας, ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο να γλιστρήσετε.

- Το εκατοστιαίο ποσοστό του σωματικού λίπους βρίσκεται έξω από το εύρος των 5–50%.
→ Επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.
- Το εκατοστιαίο ποσοστό του σωματικού νερού βρίσκεται έξω από το εύρος μέτρησης.

Αν εμφανιστεί $I a$, αυτό μπορεί να οφείλεται στην εξής αιτία:

- Η μπαταρία έχει αδειάσει ή είναι πολύ εξασθενημένη. Αλλάξτε την μπαταρία (βλ. **Εικόνα 2**).

Στη συνέχεια βαθμονομήστε τη ζυγαριά, χτυπώντας για λίγο και αισθητά με το εμπρόσθιο τμήμα του ποδιού σας επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς.

Μη χρησιμοποιήσετε συσσωρευτές!
Χρησιμοποιείτε **μόνον μπαταρίες του ίδιου τύπου.**

Απόσυρση



Η συσκευή έχει σημειωθεί σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή οδηγία 2002/96 Ε.Κ. περί ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών παλιών συσκευών (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Η οδηγία δίνει το πλαίσιο για την σε όλη την επικράτεια της Ε.Ε. ισχύουσα παραλαβή και αξιοποίηση των παλιών συσκευών από τον πωλητή.

Για πληροφορίες σχετικά με τους επίκαιρους τρόπους απόσυρσης απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα, απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή ή στη Δημοτική ή Κοινοτική Αρχή του τόπου κατοικίας σας.

Παραδίδετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσια κέντρα συλλογής ή στο ειδικό κατάστημα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

1. Η εγγύηση παρέχεται για εικοσιτέσσερις (24) μήνες, από την ημερομηνία αγοράς της συσκευής που αναγράφεται στη θεωρημένη απόδειξη αγοράς (δελτίο λιανικής πώλησης ή τιμολόγιο). Για την παροχή της εγγύησης απαιτείται η επίδειξη της θεωρημένης απόδειξης αγοράς.
2. Η εταιρία, μέσα στα πιο πάνω χρονικά όρια, σε περίπτωση πλημμελούς λειτουργίας της συσκευής, αναλαμβάνει την υποχρέωση επαναφοράς σε ομαλή λειτουργία και της αντικατάστασης κάθε τυχόν ελαττωματικού μέρους, (πλην των αναλώσιμων και των ευπαθών, όπως τα γυάλινα, οι λαμπτήρες κ.λπ.) εφόσον αυτή προέρχεται από την κατασκευή και όχι από την κακή χρησιμοποίηση, την λανθασμένη εγκατάσταση, την μη τήρηση των οδηγιών χρήσης, την ακατάλληλη συντήρηση, την επέμβαση μη εξουσιοδοτημένων προσώπων ή εξωγενείς παράγοντες όπως ηλεκτρικές αντιδράσεις κ.λπ.

Στην περίπτωση που η εταιρία ειδοποιηθεί για την πλημμελή λειτουργία μετά την πάροδο εξάμηνου από την αγορά της, θεωρείται ότι η συσκευή κατά την παράδοσή της στον τελικό καταναλωτή λειτουργούσε κανονικά και ότι η βλάβη δεν οφείλεται σε ελαττωματικότητα της εκτός αν ο τελικός καταναλωτής αποδείξει το αντίθετο. Κατά τη διάρκεια της εγγύησης παρέχονται δωρεάν το ανταλλακτικά, η εργασία επισκευής και η μεταφορά της συσκευής (αν αυτό κριθεί απαραίτητο) στα συνεργεία της εταιρίας. Οποιαδήποτε άλλη αξίωση αποκλείεται.

3. Η εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση πραγματοποίησης επισκευών ή γενικά παρεμβάσεων μη εξουσιοδοτημένων από την εταιρεία προσώπων στη συσκευή.
4. Η κάθε επισκευή ή αντικατάσταση ελαττωματικού μέρους δεν παρατείνει το χρόνο της εγγύησης.
5. Εξαρτήματα και υλικά που αντικαθίστώνται κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται στο συνεργείο.
6. Η εγγύηση παύει να ισχύει από τη στιγμή που η κυριότητα της συσκευής μεταβιβαστεί σε τρίτο πρόσωπο από τον αγοραστή.
7. Αλλαγή της συσκευής γίνεται μόνο στην περίπτωση που δεν είναι δυνατή η επιδιόρθωσή της.

Τηρούμε το δικαίωμα αλλαγών.

Kullanma kılavuzunu itinayla saklayınız!**Güvenlik bilgileri**

Bu cihaz, evde kullanılmak için veya ev türü kullanımlar için tasarlanmıştır ve ticari ve/veya tıbbi kullanım için uygun değildir. Ev ortamına benzer mekanlardaki kullanım, örn. dükkanların, büroların, çiftlik veya çiftçilik işletmelerinin ve diğer sanayi işletmelerinin elemanlarının kullandığı yerlerdeki kullanımı ve ayrıca pansiyonların, küçük otellerin ve benzeri mesken tertibatlarının misafirlerinin kullanımını kapsar.

⚠ Tehlike!

Hamileler ve örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar takılmış kişiler sadece tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.

⚠ Kayma tehlikesi!

Tartıya ıslak ayaklar ile veya tartının üzeri ıslakken çıkmayınız, aksi halde kayıp düşme ihtimali söz konusudur.

- Çocukların cihaz ile oynamasına dikkat ediniz.
- Tartının üzerine herhangi bir cisim düşürmeyiniz.
- Cihazda yapılacak onarımlar, herhangi bir tehlike oluşmasını önlemek için, sadece yetkili servisimiz tarafından yapılmalıdır.


Genel bakış**Resim 1**

- 1 Ekran
- 2 Navigasyon tuşları ▼▲
- 3 **USER** tuşu
- 4 **SET** tuşu
- 5 Pil gözü

Boy	100–220 cm
Ağırlık	kg/g (100 g aralıklar ile)
Yaş	10–99 yaşı arası
Cinsiyet	Erkek Kadın
Mod	Atlet (evet/hayır)
Vücut Kitle İndeksi	kg/m
Vücuttaki yağ oranı	% türünden (% 0,1 adımları halinde)

Vücuttaki su oranı	% türünden (% 0,1 adımları halinde)
Kas miktarı	% türünden (% 0,1 adımları halinde)
Kemik miktarı	kg/g türünden (100 g adımları halinde)

Cihazın çalıştırılması

- Cihaza ilave edilmiş pili, cihazın pil gözüne (5) yerleştiriniz (**Resim 2**).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştiriniz.
- Tartıyı devreye sokmak için, ayak parmaklarının kök kısmı ile kısaca ve duyulur şekilde tartının üst yüzeyine basınız. Titreşim sensörü tartıyı aktifleştirir, tartı birkaç saniye sonra kalibre olmuş olur. Ekranında  görününce, tartı kullanılmaya hazırdır.

Önemli!


Tartı kalibrasyon esnasında ve kalibrasyondan sonra hareket ettirilmemelidir, böylelikle müteakip ölçümler doğru yapılabilir. Tartı başka bir yere yerleştirilirse, işlem tekrarlanmalıdır.

Kullanımı

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:

- **Tartma fonksiyonu**
- **Analiz fonksiyonu**

Tartma fonksiyonu**Resim 3**

- Tartıyı devreye sokmak için, ayak parmaklarının kök kısmı ile kısaca ve duyulur şekilde tartının üst yüzeyine basınız ve  görününceye kadar bekleyiniz.
- Tartının üzerine çıkınız ve ekran göstergesi yanıp söndüğü sürece sakın şekilde bekleyiniz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.
- Şimdi ölçüm değeri kg/g türünden okunabilir.

Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

Analiz fonksiyonu

Önemli: Hamileler ve örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar takılmış kişiler sadece tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.




Vücut yapı, vücut suyu, kas ve kemik kütlesi oranlarını ölçebilmek ve Vücut Kitle İndeksi'ni (VKİ) hesaplayabilmek için, önce kişisel veriler girilmelidir.


Tartı 10 bellek bölümünü kullanıma sunar ve bu bellek bölümlerine boy, yaş, cinsiyet ve atlet modu gibi kişisel veriler girilebilir.

Bilgi: Programlama esnasında 15 saniye içinde hiçbir tuşa basılmazsa, tartı otomatik olarak kapanır. Navigasyon tuşları ▼▲ uzun süre basılı tutulursa, sayı akışı daha hızlı gerçekleşir.

Kişisel bilgilerin girilmesi

Resim 4

- Tartıyı devreye sokunuz ve ekranda  görününceye kadar bekleyiniz.
- **SET** tuşuna basınız. Kişisel bellek bölümü ayarı yanıp söner.
- Navigasyon tuşları ▼▲ ile 1–10 arasındaki kişisel bellek bölümünü seçiniz.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Şimdi  (♀ adın)  (♂ erke) sembolü yanıp söner.
- Navigasyon tuşları ▼▲ ilgili cinsiyet ayarını yapınız.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Yaş değeri yanıp söner.
- Navigasyon tuşları ▼▲ ile yaş ayarını yapınız.
- **SET** tuşuna basınız. Boy değerinin girileceği gösterge yanıp söner.
- Navigasyon tuşları ▼▲ ile boy ayarını yapınız.
- Normal veya atlet modu sembolü yanıp söner.
- Navigasyon tuşları ▼▲ atlet evet veya hayır ayarını seçiniz.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız.

Şimdi tüm ayarlar yakl. 2'şer saniye boyunca gösterilir, ekranda  değeri görünür.

Tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.



Başka hafıza kayıt yerlerine kayıt girmek için, kişisel bilgilerin girilmesi işlemi tekrarlayınız.

Bilgi: Daha önce kayıt yapılmış bellek bölümlerine her zaman yeni değerler programlanabilir.

Analizin başlatılması

Ağırlık, Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut yağ oranı, vücut su oranı, kas ve kemik kütlesi oranları ölçülür.

Resim 5

- Tartıyı devreye sokunuz ve ekranda  görününceye kadar bekleyiniz.
- **USER** (kullanıcı) tuşu ile, programlanmış kişisel bellek bölümünü seçiniz, örn. 2. Girilen kişisel veriler 2'şer saniye boyunca gösterilir.
- Tartı ekranında  gösterilince, tartının üzerine çıkınız ve ekran göstergesi titrediği sürece sakın şekilde bekleyiniz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.




Bilgi: Tartı üzerine sadece çıplak ayaklar ile çıkınız.

Önce yaklaşık 3 saniye için

– kg türünden ağırlık

Analiz fonksiyonu, ölçme ve hesaplama işlemi için sadece birkaç saniye süreye ihtiyaç duyar.

Göstergede sırayla şunlar gösterilir:

- Ağırlık [kg],
- Vücut Kitle İndeksi (**BMI**),
- Vücut yağ oranı **FAT** [%],
- Vücuttaki su oranı  [%],
- Kas kütlesi  [%],
- Kemik kütlesi  [kg].

Bu değerler yaklaşık 3 saniye gösterilir.

Bu görüntüler 2x arka arkaya otomatik olarak tekrarlanır.

Önemli: Ölçümün doğru yapılabilmesi için, ayakların, inciklerin ve baldırların cildi birbirine temas etmemelidir.

Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

Genel bilgiler

Ölçüm değerleri sadece uzun erimli değişiklikleri izlemek için kılavuz değer olarak algılanmalıdır. Doktor tarafından yapılan gözlemin veya danışmanın yerini tutmaz. Vücuttaki yağ oranının, vücuttaki su oranının, kemik miktarının ve kas miktarının ne ifade ettiği hakkında daha detaylı bilgi için ve sizin için en ideal değerleri öğrenmek için, doktorunuza baş vurunuz.

Yararlı bilgi: Birbirleri ile kıyaslayabileceğiniz değerler elde edebilmeniz için, her gün aynı saatte ve aynı koşullarda tartılmanız tavsiye edilir (yemek ve spordan üç saat sonra tartılmanız tavsiye edilir).

Bilgi: 10 yaşından küçük çocuklar için ölçüm değerleri anlamlı değildir.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) nedir?

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), bir insanın vücudunun ağırlığının değerlendirilmesi veya analizi için kullanılan bir faktördür. Bu değer üzerinden, ilgili kişinin normal ağırlığa mı, fazla ağırlığa mı, yoksa düşük ağırlığa mı sahip olduğu tespit edilebilir. Vücut Kitle İndeksi (VKİ), ilgili kişinin vücut ağırlığının [kg], boy uzunluğunun [m] karesine bölünmesiyle hesaplanır. VKİ birimi: kg/m.

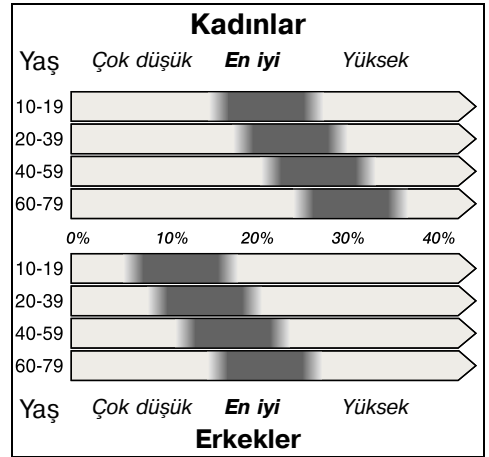
VKİ önemi ve anlamı (WHO verilerine göre)

VKİ değeri	Anlamı
19'un altında	Zayıf
19–25	Normal ağır
25–30	Şişman
30–35	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 1
35–30	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 2
40 üzerinde	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 3

Vücut Kitle İndeksi sadece kaba bir kılavuz değerdir.

Vücut yağ oranı ölçümü nasıl yapılıyor?

Vücuttaki yağ oranı BIA prensibine (biyoelektriksel empedans analizi) göre ölçülür. Bunun için cihaz zayıf ve zararsız bir elektrik sinyali vücuda yayar. Vücudun bu sinyale karşı gösterdiği direnç (empedans) ölçülür. Bu direnç, insan vücudunun yapısı tarafından etkilenir. Kaslar ve organlar su ihtiva ettiği için, elektrik akımını iyi iletir. Yağ ise elektrik akımına karşı direnç gösterir ve bu nedenle elektrik akımını kötü iletir. Ölçülen bu direnç ve tartının hafızasına girilmiş olan veriler (boy, yaş, cinsiyet) üzerinden vücuttaki yağın yüzde türünden oranı hesaplanır. İnsanların vücudundaki yağ oranı kişiden kişiye değişir. Bu nedenle, müteakip tabloda sadece kılavuz değerler bildirilmiştir.



Su ölçme değerleri

Vücuttaki yağ ve su değerleri, vücuttaki su miktarı tarafından etkilenir. Su miktarı, örn. gününsaatine, harcanan efora, yıkanmaya veya duş almaya, adet görmeye, yemeye ve içmeye göre değişir. Hastalıklar veya ilaç alınması da ölçüm değerlerini etkileyebilir. Normal ağırlığa sahip kişiler için WHO verilerine göre şu kılavuz değerler geçerlidir:

- Kadınlar % 50–55
- Erkekler % 60–65

Kas miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış iskelet kas miktarını (kılavuz değer) gösterir. Bir insan 600'den fazla kasa sahiptir. Kasların önemli bir rolü vardır (hareket, vücudun dik tutulması) ve kaslar enerji tüketir. Kas miktarı arttıkça (aktifliğin artması ve sportif faaliyet), enerji veya kalori tüketimi de artar ve vücuttaki yağ oranı azalır.

Ortalama iskelet kas miktarı (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- 58 kg ağırlıkta kadınlar: % 30
- 70 kg ağırlıkta erkekler: % 40

Kemik miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış kemik miktarını (kemik mineral oranı için kılavuz değer) gösterir.

Kemik miktarı yaşam koşul ve ortamına bağlıdır. Bu nedenle, sağlıklı beslenmeye ve muntazam hareket etmeye dikkat edilmesi önemlidir. İdeal değerler için lütfen uzman bir doktora baş vurunuz.

Ortalama kemik mineral oranı (Rico et al. 1993):

- 17-28 yaşında kadınlar: yakl. 2,7 kg
- 17-28 yaşında erkekler: yakl. 2,7-3,5 kg

Bilgi: Aşağıdaki kişilerde duruma göre kemik miktarının ölçülememesi söz konusu olabilir. Lütfen burada bildirilen değerleri sadece kılavuz değer olarak kullanınız:

- Yaşlı insanlar veya gençler
- Menapoz yıllarında olan veya menapoz yıllarını geçmiş kadınlar
- Hormon tedavisi gören insanlar
- Bebek emziren kadınlar

Atlet modu

Bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, profesyonel sporcuların vücut kompozisyonu, sadece boş zamanında spor yapan kişilerin ve spor yapmayan kişilerin vücutlarına kıyasla büyük farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, bu tartı ile normal veya atlet ayarı arasında seçim yapmak mümkündür.

Atlet ayarını seçebilmek için, örn. haftada 8-10 saat yoğun bir randıman antrenmanı yapıyor olması, güç sporları yapan sporcularda yoğun direnç antrenmanı yapıyor olması ve dinlenme esnasındaki nabız atış sayısının dakikada azami 60 olması şarttır.

Cihazın temizlenmesi

Tartı kesinlikle suya sokulmamalıdır.

Cihazı temizlemek için buharlı temizleme cihazı kullanmayınız.

- Tartıyı nemli bir bez ile siliniz, ovalama gerektiren temizlik malzemeleri kullanmayınız.
- Cam yüzeyi, normal bir cam silme maddesi ile silip temizleyiniz.


Hata mesajları

Ekranda $\epsilon r r$ gösterilmesi halinde, bunun farklı sebepleri olabilir:

- Kalibrasyon hatalıydı.
→ Pili cihazdan çıkarınız ve tekrar takınız. Ardından ayak parmaklarının kök kısmı ile kısaca ve duyulur şekilde tartının üst yüzeyine basınız.
- Tartma işlemi sakın durularak veya yeterince uzun durularak yapılmadı.
→ Tartı üzerinde en az 5 saniye sakın durulmalıdır.
- Tartılacak kişi çok ağır (azm. 180 kg).
- Ayak tabanları ve ölçüm kontakları arasındaki temas çok az.
→ Ayak tabanları ve ölçüm kontakları üzerine yerleştirilmelidir.

Bilgi: Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kan dolaşımı iyi olan veya hafif nemli olan ayak tabanları, ölçüm sonuçlarının daha doğru olmasını sağlar. Fakat kayma tehlikesi olmasını önlemek için, lütfen ayak tabanlarının ıslak olmasına kesinlikle dikkat ediniz.

- Yüzde türünden vücut yağ oranı, % 5-50 aralığı haricinde
→ Ölçme işlemi tekrarlayınız.
- Yüzde türünden vücuttaki su oranı değeri, ölçme aralığı dışında.

Ekranda  görünürse, bunun sebebi şudur:

- Pil boşalmış veya zayıflamış.
Pili değiştiriniz (bkz. **Resim 2**).

Ardından tartıyı kalibre ediniz, ayak parmaklarının kök kısmı ile kısaca ve duyulur şekilde tartının üst yüzeyine basınız.

Akü kullanmayınız! Sadece aynı türden pil kullanınız.

Giderilmesi



Bu cihaz, elektro ve elektronik eski cihazlar (waste electrical and electronic equipment – WEEE) ile ilgili, 2002/96/EG numaralı Avrupa direktifine uygun olarak işaretlenmiştir. Bu direktif, eski cihazların geri alınması ve değerlendirilmesi için, AB dahilinde geçerli olan bir uygulama kapsamını belirlemektedir.

Güncel giderme yol ve yöntemleri hakkında bilgi almak için yetkili satıcınıza veya bağlı olduğunuz belediye idaresine başvurunuz. Eski pilleri resmi toplama yer veya merkezlerine ya da yetkili satıcıya veriniz.

Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizden vermiş olduğu garanti şartları geçerlidir. Bu hususta daha detaylı bilgi almak için, cihazı satın aldığınız satıcıya başvurunuz. Garanti süresi içerisinde bu garantiden yararlanabilmek için, cihazı satın aldığınızı gösteren fişi veya faturayı göstermeniz şarttır.

Değişiklikler olabilir.



**Bosch çağrı
yönetim merkezi**

444 6 333
Haftanın 7 günü hizmetinizde



BOSCH

(Sabit telefonlardan veya cep telefonlarından alan kodu çevirmeden)

Sabit telefonlardan yapılan aramalarda şehir içi arama tarifi üzerinden, cep telefonu ile yapılan aramalarda ise GSM-GSM tarifi üzerinden ücretlendirme yapılmaktadır.

Yazılı başvurular için adresimiz

BSH Ev Aletleri Sanayi ve Ticaret AŞ
Çakmak Mah. Balkan Cad. No.: 51 Ümraniye 34770 - İstanbul

Bosch'u tercih ettiğiniz için teşekkür eder, ürününüzü iyi günlerde kullanmanızı dileriz.



KÜÇÜK EV ALETLERİ G A R A N T İ B E L G E S İ

- Cihazınızı; kullanma kılavuzunda gösterildiği şekilde kullanılması ve yetkili kıldığımız teknik servis elemanları dışındaki şahıslar tarafından bakım, onarım veya başka bir nedenle müdahale edilmemesi olma şartıyla bütün parçaları dahil olmak üzere tamamen malzeme, işçilik ve üretim hatalarına karşı **2 (İKİ) YIL SÜRE İLE GARANTİ EDİLMİŞTİR.**
- Arzaların giderilmesi konusunda uygulanacak teknik yöntemlerin tespiti ile değiştirilecek parçaların saptanması tamamen firmamıza aittir.
- Malın tesliminden sonraki yükleme, boşaltma ve sevkiyat anında meydana gelecek arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Belge üzerine tahrifat yapıldığı, cihazın üzerindeki orijinal seri numarası kaldırıldığı veya tahrifat yapıldığı takdirde garanti geçersizdir.

GARANTİ ŞARTLARI

- Garanti süresi malın teslim tarihinden itibaren başlar ve 2 yıldır.
- Malın bütün parçaları dahil olmak üzere tamamı firmamızın garantisini kapsamaktadır.
- Malın garanti süresi içerisinde arızalanması durumunda, tamirde geçen süre garanti süresine eklenir. Malın tamir süresi en fazla 30 iş günüdür. Bu süre, mala ilişkin arızanın servis istasyonuna, servis istasyonunun olmaması durumunda, malın satıcısı, bayi, acentası, temsilciliği, ithalatçısı veya imalatçısından birisine bildirim tarihinden itibaren başlar. Satıcı malının arzısının 15 iş günü içerisinde giderilmemesi halinde imalatçı veya ithalatçı malın tamirini tamamlanıncaya kadar benzer özelliklere sahip başka bir sanayiye malını tüketicinin kullanımına tahsis etmek zorundadır.
- Malın garanti süresi içerisinde, gerek malzeme ve işçilik gerekse montaj hatalarından dolayı arızalanması halinde, işçilik masrafı, değiştirilen parça bedeli ya da başka herhangi bir ad altında hiçbir ücret talep etmeksizin tamiri yapılacaktır.
- Tüketicinin onarım hakkını kullanmasına rağmen malın;
 - Tüketiciye teslim edildiği tarihten itibaren, belirlenen garanti süresi içinde kalmak kaydıyla, 1 yıl içerisinde; aynı arızanın ikiden fazla tekrarlanması veya farklı arızaların dörtten fazla meydana gelmesi veya belirlenen garanti süresi içerisinde farklı arızaların toplamının altından fazla olması unsurlarının yanı sıra, bu arızaların maldan yararlanamamayı sürekli kılması,
 - Tamiri için gereken azami sürenin aşılması,
 - Firmanın servis istasyonunun, servis istasyonunun mevcut olmaması halinde sırasıyla satıcısı, bayi, acentesi, temsilciliği, ithalatçısı veya imalatçı-üreticisinden birisinin düzenleyeceği raporla arızanın tamiri mümkün bulunmadığının belirlenmesi, durumlarında, tüketici malın ücretsiz değiştirilmesini, bedel iadesi veya ayır oranında bedel indirimini talep edebilir.
- Malın kullanma kılavuzunda yer alan hususlara aykırı kullanılmasıyla kaynaklanan arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Garanti belgesi ile ilgili olarak çıkabilecek sorunlar için Sanayi ve Ticaret Bakanlığı, Tüketicinin ve Rekabetin Korunması Genel Müdürlüğü'ne başvurulabilir.

Bu belgenin kullanılmasında; 4077 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun ve bu Kanun'a dayanılarak yürürlüğe konulan Garanti Belgesi Uygulanma Esaslarına Dair Yönetmelik uyarınca, T.C. Sanayi ve Ticaret Bakanlığı Tüketicinin ve Rekabetin Korunması Genel Müdürlüğü tarafından izin verilmiştir.

Bu ürün Bosch için BSH Ev Aletleri San. ve Tic. AŞ tarafından ithal edilmektedir.

BSH Ev Aletleri San. ve Tic. AŞ bir BOSCH UND SIEMENS HAUSGERÄTE GMBH kuruluşudur.

BSH EV ALETLERİ SAN. VE TİC. AŞ

Çakmak Mah. Balkan Cad. No.: 51

Ümraniye 34770 - İstanbul

Tel.: (0216) 528 90 00

Faks: (0216) 528 91 88

Üretim Yeri

BSH Bosch und Siemens Hausgeräte GmbH

Carl-Wery-Str. 34

D-81739 München

Phone: +49 (89) 45 90 01

Fax: +49 (89) 45 90 21 28

Marka	Ürün İsmi	Belge Numarası	Belge Onay Tarihi
Bosch	Kahve Makinası	54274	24.06.2008
Bosch	Dilim Kesici	54013	23.06.2008
Bosch	Ekmek Kızartma Mak.	54237	24.06.2008
Bosch	Su Isıtıcı (Kettle)	54279	24.06.2008
Bosch	Mikser	56356	10.07.2008
Bosch	Mutfak Robotu	56354	10.07.2008
Bosch	Kahve Değirmeni	54011	23.06.2008
Bosch	Test Makinası	54238	24.06.2008
Bosch	Kıyma Makinası	54007	23.06.2008
Bosch	Saç Kurutma Mak.	54397	25.06.2008
Bosch	Çay Makinası	54276	24.06.2008
Bosch	Narenciye Sıkacağı	54236	24.06.2008
Bosch	Mutfak Terazisi	54588	25.06.2008
Bosch	Banyo Tartısı	54590	25.06.2008
Bosch	Elektrikli Saç Maşası	54360	25.06.2008
Bosch	Sarıklı El Süpürgesi	54012	23.06.2008
Bosch	El Blender	56279	10.07.2008
Bosch	Utu	56689	14.07.2008
Bosch	Blender	57226	18.07.2008
Bosch	Sac Şekillendirici	57144	18.07.2008
Bosch	Katı Meyva Sıkacağı	57227	18.07.2008
Bosch	Masa Aletleri	58537	08.08.2008

Değerli Müşterimiz

Bosch Çağrı Yönetim Merkezi 444 6 333 no.lu telefon numarası ile, hafta içi ve cumartesi günleri 08.00-22.00, pazar günleri 09.00-22.00 saatleri arasında hizmet vermektedir. Bu saatler dışında aradığınızda adınızı, soyadınızı ve telefon numaranızı alan kodu ile bıraktığınızda ilk mesai saatinde sizinle irtibata geçilecektir.

Mesai saatleri içerisinde doğrudan bu numarayı çevirerek size en yakın Yetkili Servis telefonunu alabilir veya arzu ettiğiniz hizmeti talep edebilirsiniz.

Bosch Çağrı Yönetim Merkezimize ayrıca www.boschevaletleri.com adresindeki Müşteri Hizmetleri bölümünde bulunan Müşteri Hizmetleri Formunu doldurarak ya da 0216 528 91 88 no.lu telefona faks çekerek de ulaşabilirsiniz.

Aşağıda yer alan konularda yardımcı olmanızı rica ederiz.

1. Cihazınızı kullanma kılavuzunda belirtilen hususlara göre kullanmaya özen gösteriniz.
2. Ürününüzle ilgili hizmet talebiniz olduğunda yukarıda yazılı telefonlardan Çağrı Yönetim Merkezimizi arayınız.
3. Hizmet için gelen teknisyene "BOSCH YETKİLİ SERVİS" kimlik kartını sorunuz. Bu kimlik kartı, 18 yaşından küçük elemanlara verilmemektedir.
4. Yetkili servisimiz, cihazınızda yapılan herhangi bir işlemden sonra size servis fişini düzenleyip vermek zorundadır. Bu servis fişini mutlaka isteyiniz ve kesinlikle saklayınız.



DİKKAT

Garanti süresinin anlaşmazlık durumunda fatura tarihi esas alınacağından bu belge ile birlikte faturanın veya okunaklı fotokopisinin saklanması gereklidir.

YETKİLİ SATICI

BSH EV ALETLERİ SAN. VE TİC. A.Ş.

İmza ve kaşesi

MALIN

Cinsi : KÜÇÜK EV ALETLERİ
Markası : BOSCH
Modeli :
Bandrol ve Seri No. :
Teslim tarihi ve yeri :
Azami tamir süresi :
Cihaz ömrü :
Kullanım Süresi : 7 YIL (Ürünün fonksiyonunu yerine getirebilmesi için gerekli yedek parça bulundurma süresi)

SATICI FİRMANIN

Ünvanı :
Adresi :
Telefonu :
Telefaksı :
Tarih / İmza / Kaşe

Instrukcję obsługi proszę starannie przechowywać!

Wskazówki bezpieczeństwa

Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego lub użytku o charakterze podobnym do domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku zarobkowego i/lub medycznego.

Użytkowanie o charakterze podobnym do domowego obejmuje np. używanie urządzenia w pomieszczeniach socjalnych w sklepach, biurach, gospodarstwach rolnych lub innych (małych) przedsiębiorstwach oraz w pensjonatach, małych hotelach itp.

⚠ Niebezpieczeństwo!

Kobiety ciężarne i osoby z wszczepionymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca, mogą używać tylko funkcji ważenia.

⚠ Niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

Nie stawać na wadze mokrymi stopami, ani gdy powierzchnia wagi jest wilgotna – niebezpieczeństwo poślizgnięcia.

- Dzieci nie pozostawiać bez nadzoru, aby zapobiec zabawie urządzeniem.
- Zwracać uwagę na to, aby na wagę nie spadły żadne przedmioty.
- Aby uniknąć zagrożeń, naprawy urządzenia może przeprowadzić tylko autoryzowany punkt serwisowy naszej firmy.



Opis urządzenia

Rysunek 1

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przyciski nawigacyjne ▼▲
- 3 Przycisk **USER**
- 4 Przycisk **SET**
- 5 Schowek na baterię

Wzrost	100–220 cm
Waga	kg/g (dokładność do 100 g)
Wiek	10–99 lat
Płeć	mężczyzna kobieta
Tryb	Atleta (tak/nie)
Body-Mass-Index	kg/m ²
Zawartość tłuszczu	w % (dokładność do 0,1%)
Zawartość wody	w % (dokładność do 0,1%)
Masa mięśni	w % (dokładność do 0,1%)
Masa kości	w kg/g (dokładność do 100 g)

Uruchamianie urządzenia

- Baterię należącą do zakresu dostawy włożyć do schowka na baterię (5) (rysunek 2).
- Wagę postawić na płaskiej, twardej i suchej powierzchni.
- W celu włączenia wagi uderzyć czubkiem stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni.
Czujnik wstrząsowy uaktywnia wagę, następnie waga kalibruje się w ciągu kilku sekund. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się  . , waga jest gotowa do pracy.

Ważne!

Po kalibracji nie ruszać wagi, wtedy następujące pomiary przeprowadzone zostaną bardzo dokładnie. Po przesunięciu lub przestawieniu wagi na inne miejsce należy powtórzyć proces kalibracji.



Użytkowanie

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:

- Funkcja ważenia
- Funkcja analizy

Funkcja ważenia

Rysunek 3

- W celu włączenia wagi uderzyć czubkiem stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni i zaczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się  . .
- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, jak długo wskaźnik wyświetlacza miga. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.
- Teraz można odczytać zmierzoną wartość w kg/g.

Po upływie kilku sekund od dokonania pomiaru waga wyłącza się automatycznie.

Funkcja analizy



Ważne: Kobiety ciężarne i osoby z wszczepionymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca, mogą używać tylko funkcji ważenia. Aby zmierzyć zawartość tłuszczu, wody, masę mięśni i kości, oraz wyliczyć BMI, należy najpierw podać dane osobiste.

Waga dysponuje 10 miejscami w pamięci, do których podaje się dane osobiste jak wzrost, wiek, płeć i tryb atleta.

Wskazówka: Jeżeli podczas programowania w ciągu 15 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Jeżeli przyciski nawigacyjne ▼▲ przytrzymamy dłużej wciśnięte, przyspiesza to bieg liczb.

Zapisywanie danych osobistych w pamięci

Rysunek 4

- Włączyć wagę i zaczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się  . .
- Nacisnąć przycisk **SET** – nastawienie na osobiste miejsce w pamięci miga.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼▲ wybrać osobiste miejsce w pamięci 1 – 10.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia.
Miga symbol ♀ (kobieta) lub ♂ (mężczyzna).
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼▲ wybrać odpowiednią płeć.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Nastawienie wieku miga.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼▲ nastawić wiek.
- Nacisnąć przycisk **SET** – nastawienie wzrostu miga.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼▲ nastawić wzrost.
- Miga symbol typu normalnego lub typu atletycznego.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼▲ wybrać w trybie atleta tak lub nie.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia.

Teraz pokazują się wszystkie nastawienia ok. 2 sekundy, na wyświetlaczu pojawia się  . .

Po upływie kilku sekund waga wyłączy się automatycznie.



W celu zapisania kolejnych miejsc w pamięci powtórzyc wyżej opisane kroki Zapisywanie danych osobistych w pamięci.



Wskazówka: zajęte miejsca w pamięci można w każdym momencie na nowo zaprogramować poprzez podanie nowych danych.

Startowanie analizy

Pomiar wagi i BMI, zawartości tłuszczu, wody, masy mięśni i kości.

Rysunek 5

- Włączyć wagę i zaczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się  . .

- Przyciskiem **USER** wybrać w pamięci zaprogramowane miejsce osobiste np. miejsce 2. Podane wartości osobiste pokazują się 2 sekundy.
- Jak tylko na wadze pojawi się  . , wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, jak długo wskaźnik wyświetlacza miga. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Wskazówka: Na wagę wchodzić tylko boso.

Najpierw pojawia się na ok. 3 sekundy

– ciężar w kg

Funkcja analizy potrzebuje tylko kilka sekund do przeprowadzenia pomiarów i wyliczenia.

Na wyświetlaczu pojawia się kolejno

– ciężar w kg,

– Body Mass Index **BMI**,

– zawartość tłuszczu **FAT** w %,

– zawartość wody  w %,

– masa mięśni  w %,

– masa kości  w kg,

każdorzazowo na około 3 sekundy.

Wskazania zostaną powtórzone automatycznie 2x kolejno.

Ważne: Aby pomiar był prawidłowy, stopy, łydki i uda nie mogą się dotykać.

Waga wyłączy się automatycznie po upływie kilku sekund od zakończenia procesu ważenia i pomiaru.

Informacje ogólne

Pomierzone wartości służą tylko jako dane orientacyjne do obserwacji zmian w dłuższych okresach czasu. Nie zastąpią one obserwacji medycznej ani porady lekarskiej. W celu uzyskania wyczerpujących informacji o znaczeniu zawartości tłuszczu, wody w organizmie, jak również masy kości i mięśni, oraz idealnych wartości dla własnej osoby proszę zwrócić się do Państwa lekarza domowego.

Wskazówka: Aby uzyskać porównywalne wyniki proszę przeprowadzać pomiary codziennie, o tej samej porze i w tych samych warunkach (zaleca się trzy godziny po jedzeniu lub sportowej aktywności).

Wskazówka: Dla dzieci poniżej 10 roku życia pomiar nie daje podstaw do żadnych orzeczeń.

Co oznacza BMI?

Body Mass Index (BMI) jest wskaźnikiem służącym do oceny ciężaru ciała człowieka. Za pomocą tej wartości można stwierdzić, czy dana osoba ma normalną wagę, nadwagę, czy niedowagę.

Body Mass Index (BMI) jest ilorzem ciężaru ciała (kg) i kwadratu wzrostu (m).

Jednostką BMI jest kg/m^2 .

Znaczenie BMI (zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia WHO)

Wartość BMI	Znaczenie
poniżej 19	niedowaga
19 do 25	waga normalna
25 do 30	nadwaga
30 do 35	Adipositas (chorobliwa otyłość) 1-go stopnia
35 do 40	Adipositas (chorobliwa otyłość) 2-go stopnia
powyżej 40	Adipositas (chorobliwa otyłość) 3-go stopnia

Body Mass Index podaje tylko z grubsza wartość przybliżoną.

W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu?

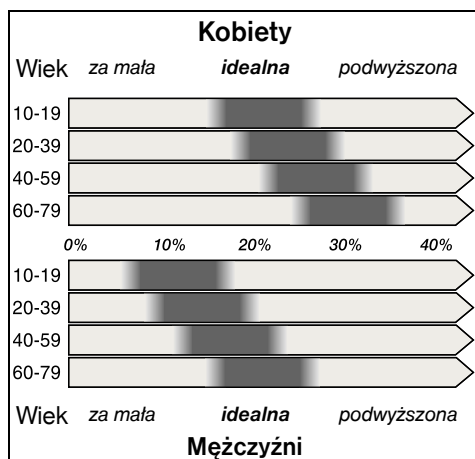
Pomiar zawartości tłuszczu dokonuje się na zasadzie BAI (bioelektryczna analiza impedancji). W tym celu urządzenie przesyła przez ciało ludzkie słaby, nieszkodliwy sygnał elektryczny.

Następnie dokonuje pomiaru oporności (impedancji) jaką ciało stawia sygnałowi elektrycznemu. Oporność zależy od składu ciała ludzkiego.

Mięśnie i organy zawierają wodę i na skutek tego przewodzą dobrze prąd elektryczny. Tłuszcz stawia opór i dlatego jest złym przewodnikiem.

Na podstawie pomierzonej oporności i danych osobistych zapisanych w pamięci wagi (wzrost, wiek, płeć) obliczona zostanie procentowa zawartość tłuszczu.

Zawartość tłuszczu w organizmie ludzkim jest w znacznym stopniu indywidualna i dlatego następująca dalej tabela podaje tylko przybliżone wartości orientacyjne.



Wartości pomiaru wody

Na wynik pomiaru zawartości tłuszczu i wody wpływa w znacznym stopniu ilość wody zawartej w organizmie. Ilość ta zmienia się i zależy np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpieli, natrysku, menstruacji, przyjmowanych pokarmów i napojów. Również ewentualne choroby i przyjmowane leki mogą wpłynąć na wynik pomiaru.

Dla osób o wadze normalnej obowiązują zgodnie z WHO następujące wartości przybliżone:

- Kobiety 50–55%
- Mężczyźni 60–65%

Co to jest masa mięśni?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę mięśni szkieletowych (wartość przybliżona) w Państwa organizmie. Człowiek posiada ponad 600 mięśni. Mięśnie spełniają bardzo ważną rolę (ruch, postawa ciała) i zużywają energię. Ze zwiększoną masą mięśni (wzrost aktywności i trening sportowy) zwiększa się zużycie energii i spalanie kalorii, co powoduje redukcję zawartości tłuszczu.

Przeciętna masa mięśni szkieletowych (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kobiety o wadze 58 kg: 30%
- mężczyźni o wadze 70 kg: 40%

Co to jest masa kości?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę kości (wartość przybliżona zawartości minerałów w kościach). Masa kości zależy od warunków życiowych. Dlatego należy zwracać uwagę na zdrowe odżywianie i regularny ruch.

W celu określenia wartości idealnych proszę zwrócić się do lekarza specjalisty.

Przeciętna zawartość minerałów w kościach (Rico et al. 1993):

- kobiety w wieku 17 do 28 lat: ok. 2,7 kg
- mężczyźni w wieku 17 do 28 lat: ok. 2,7–3,5 kg

Wskazówka: Dla podanych niżej osób wyliczenie masy kości może okazać się niemożliwe. Proszę traktować te wartości jako przybliżone wartości orientacyjne.

- Osoby starsze lub młodzież
- Kobiety podczas lub po przekwitaniu
- Osoby otrzymujące kurację hormonalną
- Kobiety karmiące

Tryb atleta

Badania naukowe wykazały, że skład ciała sportowców wyczynowych różni się znacznie w porównaniu z osobami uprawiającymi sport w wolnym czasie jako hobby. Dlatego waga ta daje możliwość wyboru nastawienia dla typu normalnej budowy lub dla atlety. Nastawienie dla atlety wybierać tylko dla osób które wykonują np. intensywny trening wytrzymałościowy co najmniej 8–10 godzin tygodniowo, wzmocniony trening siłowy i mają puls spoczynkowy nie większy niż 60 uderzeń na minutę.

Czyszczenie urządzenia

Wagi nigdy nie zanurzać w wodzie.

Nie wolno stosować urządzeń czyszczących strumieniem pary.

- Wagę przetrzeć wilgotną ściereką; nie stosować żadnych środków szorujących.
- Szklane powierzchnie czyścić środkiem do czyszczenia szkła dostępnym w handlu.

Meldunki błędów

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się $\xi r r$ przyczyny mogą być różne:

- Kalibracja przeprowadzona była nieprawidłowo.
→ Proszę wyjąć baterię i ponownie włożyć. Na zakończenie uderzyć czubkiem stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni.
- Osoba ważona stała na wadze niespokojnie lub za krótko.
→ Proszę stać spokojnie co najmniej 5 sekund.
- Wazona osoba jest za ciężka (maks. 180 kg).
- Kontakt pomiędzy podszwami stóp i sensorami kontaktowymi jest za mały.
→ Stopy postawić na sensory kontaktowe.

Wskazówka: Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może sfalszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub lekko wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru. Aby zapobiec zagrożeniu poślizgnięcia, proszę koniecznie zwrócić uwagę na to, żeby podeszwy nie były jednak mokre.

- Procentowa zawartość tłuszczu nie mieści się w zakresie pomiaru, który wynosi 5–50%
→ Proszę powtórzyć pomiar.
- Procentowa zawartość wody w organizmie nie mieści się w zakresie pomiaru.

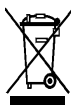
Jeżeli pojawi się ξ przyczyna jest następująca:

- Bateria się wyczerpała lub jest zbyt słaba.
Wymienić baterię (patrz rysunek 2).

Na zakończenie skalibrować wagę, uderzyć czubkiem stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni.

Nie stosować akumulatorów! Stosować tylko baterie tego samego typu.

Wskazówki dotyczące usuwania zużytego urządzenia



To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2002/96/WE oraz polską Ustawą z dnia 29 lipca 2005 r. „O zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym“ (Dz.U. z 2005 r. Nr 180, poz. 1495) symbolem przekreślonego kontenera na odpady.

Takie oznakowanie informuje, że sprzęt ten, po okresie jego użytkowania nie może być umieszczany łącznie z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstwa domowego.

Użytkownik jest zobowiązany do oddania go prowadzącym zbieranie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prowadzący zbieranie, w tym lokalne punkty zbiórki, sklepy oraz gminne jednostki, tworzą odpowiedni system umożliwiający oddanie tego sprzętu.

Właściwe postępowanie ze użytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym przyczynia się do uniknięcia szkodliwych dla zdrowia ludzi i środowiska naturalnego konsekwencji, wynikających z obecności składników niebezpiecznych oraz niewłaściwego składowania i przetwarzania takiego sprzętu.

Zużyte baterie proszę oddać w punkcie zbioru baterii lub w handlu specjalistycznym.

Gwarancja

Dla urządzenia obowiązują warunki gwarancji wydanej przez nasze przedstawicielstwo handlowe w kraju zakupu. Dokładne informacje otrzymacie Państwo w każdej chwili w punkcie handlowym, w którym dokonano zakupu urządzenia. W celu skorzystania z usług gwarancyjnych konieczne jest przedłożenie dowodu kupna urządzenia. Warunki gwarancji regulowane są odpowiednimi przepisami Kodeksu Cywilnego oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30.05.1995 roku „W sprawie szczególnych warunków zawierania i wykonywania umów rzeczy ruchomych z udziałem konsumentów”.

Kérjük, gondosan őrizze meg a használati utasítást!

Biztonsági útmutató

Ez a készülék háztartások és háztartásokhoz hasonló méretű, nem ipari felhasználók számára és/vagy orvosi használatra készült.

A háztartásokhoz hasonló felhasználásnak minősül az üzletekben, irodákban, mezőgazdasági és más ipari létesítményekben a munkatársak számára kialakított helyiségekben történő használat, illetve a panziókban, kisebb hotelekben és hasonló lakóépületekben a vendégek általi használat.

⚠ Veszély!

Terhes nőknek és beültetett orvosi készülékkel pl.: szívritmus-szabályzóval rendelkező személyeknek csak a mérlegfunkciót szabad használniuk.

⚠ Csúszásveszély!

Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy ha annak felülete nedves – fennáll a csúszásveszély.

- Ügyeljen a gyerekekre, hogy ne játszanak a készülékkel.
- Ügyeljen arra, hogy ne ejtsen semmilyen tárgyat a mérlegre.
- A készülék javítását csakis a vevőszolgálatunk végezheti, hogy a veszélyek elkerülhetők legyenek.

A készülék részei



1. ábra

- 1 Kijelző
- 2 Nyílombok ▼▲
- 3 **USER** nyomógomb
- 4 **SET** nyomógomb
- 5 Elemtartó rekesz

Testmagasság	100–220 cm	
Súly	kg/g (100 grammonkénti beosztás)	
Életkor	10–99 év	
Nem	férfi	nő
Mód	atléta (igen/nem)	
Testtömegindex	kg/m ²	
Testzsír aránya	% -ban (0.1%-os beosztás)	
Testvíz aránya	% -ban (0.1%-os beosztás)	
Izomtömeg	% -ban (0.1%-os beosztás)	
Csonttömeg	kg/g (100 g-os beosztás)	

Zastrzega się prawo wprowadzania zmian.

Üzembe helyezés

- A mellékelt elemeket az elemtartóba (5) tegye be (2. ábra).
- Helyezze a mérleget egy sík, kemény és száraz felületre.
- A mérleg bekapcsolásához lábfejével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét. A rezgésérzékelő aktiválja a mérleget, a mérlegnek néhány másodpercre szüksége van a kalibráláshoz. Ha a kijelzőn megjelenik a  , akkor a mérleg üzemkész.

Fontos!

A mérleget a kalibrálás alatt és azt követően ne mozgassa meg, azért hogy az utána következő méréseket pontosan elvégezhesse. Ha egy másik helyre teszi a mérleget, akkor ismétlje meg a folyamatot.



Használat

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- **Mérlegfunkció**
- **Elemzőfunkció**

Mérlegfunkció

3. ábra

- A mérleg bekapcsolásához lábfejével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét és várjon amíg a kijelzőn   jelenik meg.
- Lépjen a mérlegre, és álljon nyugodtan, amíg a kijelző villog. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.
- Ekkor leolvasható a mért érték kg/g-ban.

A mérleg néhány másodperccel a mérés után automatikusan kikapcsol.

Elemzőfunkció

Fontos: Terhes nőknek és beültetett orvosi készülékkel pl.: szívritmus-szabályzóval rendelkező személyeknek csak a mérlegfunkciót szabad használniuk.



Testzsír-, testvíz részarány, izom- és csonttömeg méréséhez és a testtömegindex kiszámításához először az egyéni adatok bevétele szükséges.



A mérlegen 10 tárolóhely áll rendelkezésre a személyes adatok beírására, ahol a magasságot, életkort, nemet és az atléta-üzemmódot kell megadni.

Megjegyzés: Ha programozás közben 15 másodpercen át egyetlen nyomógombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ha beállításnál a nyílombokat ▼▲ hosszabban tartja nyomva, felgyorsul a számok pörgése.

Személyes adatok beírása

4. ábra

- Kapcsolja be a mérleget és várjon amíg megjelenik a  .
- Nyomja meg **SET** nyomógombot. A személyes tárolóhely beállítása villog.
- Válassza ki a nyílombokkal ▼▲ 1–10 közötti személyes tárolóhelyét.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Ekkor a ♀ (nő) vagy ♂ (férfi) jel villog.
- A nyílombokkal ▼▲ válassza ki a megfelelő nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Az életkor bevitelének beállítása villog.
- A nyílombokkal ▼▲ állítsa be az életkort.
- Nyomja meg **SET** nyomógombot. A mennyiségek beállítása villog.
- A nyílombokkal ▼▲ állítsa be a testmagasságot.
- A normál vagy atléta mód jele villog.
- A nyílombokkal ▼▲ válasszon az atléta-üzemmódnál igent vagy nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot.

Minden beállítás kb. 2 másodpercig megjelenik, ezután   jelenik meg a kijelzőn.

A mérleg pár perc elteltével automatikusan kikapcsol.





További tárolóhelyek feltöltéséhez ismétlje meg a Személyes adatok beírása eljárást.

Figyelem! A már foglalt tárolóhelyekre is bármikor programozhatók új adatok.

Elemzés indítása

Testsúly, továbbá testtömegindex, testzsír-, testvíz részarány, izom- és csonttömeg mérése.

5. ábra

- Kapcsolja be a mérleget és várjon amíg megjelenik a  .
- A **USER** (felhasználó) gombbal kiválaszthatja a programozott személyes tárolóhelyet pl. a 2. hely. A bevitt személyes adatok egyenként 2 másodpercig megjelennek a kijelzőn.
- Amint a mérlegen   jelenik meg, lépjen a mérlegre, és álljon nyugodtan, amíg a kijelző villog. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.




Megjegyzés: Csak mezítábl álljon a mérlegre.

Először kb. 3 másodpercre jelenik meg

- a súly kg-ban

Az elemzőfunkciónak csak néhány másodpercre van szüksége a méréshez és a számításhoz.

Az kijelzőn egymás után megjelenik

- a súly kg-ban,
- a testtömegindex (**BMI**),
- a testzsír részarány (**FAT**) %-ban,
- a testvíz részarány  %-ban,
- az izomtömeg  %-ban,
- a csonttömeg  kg-ban,

mindegyik kb. 3 másodpercre.

Ezek a kijelzőn egymás után 2x automatikusan megjelennek.

Fontos: A mérés pontossága érdekében a lábak bőrfelülete, a vádli és a felsőcomb ne érjen össze. A mérleg pár másodperccel a mérési folyamat befejezése után automatikusan kikapcsol.

Általános információk

A mért értékek csak támpontokként szolgálnak a hosszú távú változások megfigyeléséhez.

Nem helyettesíti az orvosi megfigyelést vagy tanácsadást. Ha részletesebb információkhoz szeretne jutni a testzsír, a testvíz arányának jelentőségéről, továbbá a csonttömegről és izomtömegről és az Ön számára ideális értékekről, kérjük, forduljon házi orvosához.

Tipp: Ahhoz, hogy összevethető adatokat kapjunk, minden nap azonos időben és azonos körülmények között végezze a mérést (ajánlott három órával evés vagy sportolás után).

Megjegyzés: A 10 év alatti gyermekek esetében a mérési eredmények nem relevánsak.

Mit jelent a BMI?

A testtömegindex (BMI) egy az ember testsúlyának értékelésére szolgáló mérőszám. Ezzel az értékkel állapítható meg, hogy normál testsúlyról, átlagon aluli testsúlyról vagy túlsúlyról van szó.

A testtömegindex (BMI) a testsúly (kg) és a testmagasság négyzetének (m) hányadosa.

A testtömegindex mértékegysége a kg/m².

A testtömegindex értelmezése (WHO szerint)

BMI-érték	Jelentése
19 alatt	átlagon aluli testsúly
19 és 25 között	normál testsúly
25 és 30 között	túlsúly
30 és 35 között	1. fokú elhízás (kóros elhízás)
35 és 40 között	2. fokú elhízás (kóros elhízás)
40 felett	3. fokú elhízás (kóros elhízás)

Testtömeg-index csupán egy durva irányértéket ad meg.

Hogyan történik a testzsír mérése?

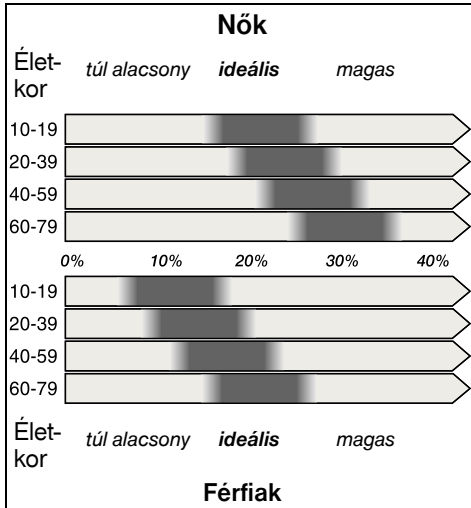
A test zsirtartalmának mérése a BIA-elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen.

A készülék a testnek a jellel szembeni ellenállását (impedanciáját) méri. Az ellenállást befolyásolja az emberi test összetétele.

Az izmok és a szervek sok vizet tartalmaznak, ezért jól vezetnek. Ezzel szemben a zsírnak nagyobb az ellenállása és rossz vezető.

A mért ellenállásból, valamint a mérlegbe beírt adatokból (magasság, életkor, nem) a mérleg kiszámítja a test %-os zsirtartalmát.

A test zsirtartalmának részaránya egyénekenként változó. Ezért a következő táblázat adatai csak irányértékek.



Testvíz mérési értékek

A test zsírtartalmának és víztartalmának mért értékeit befolyásolja a testben levő víz.

A víztartalom változik például napszakonként, fizikai igénybevételtől függően, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, étel- és folyadékbevitel következtében is.

A mérés eredményét befolyásolhatják a betegségek vagy a gyógyszerek is.

A normál súlyú személyekre a WHO szerint következő irányértékek vonatkoznak:

- Nők 50–55%
- Férfiak 60–65%

Mi az izomtömeg?

Ez a funkció kimutatja az Ön testében levő vázizmok kiszámított tömegét (irányérték).

Az embernek több mint 600 izma van. Az izmok fontos szerepet játszanak (mozgás, testtartás) és energiát használnak fel.

Az izomtömeg növekedésével (aktivitás fokozása és sporttevékenység) emelkedik az energia- ill. kalóriaafelhasználás és a testzsír aránya csökken.

Vázizmok átlagos tömege (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Nők
58 kg-os súllyal: 30%
- Férfiak
70 kg-os súllyal: 40%

Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a kiszámított csonttömeget (irányérték ásványi anyagok arányára a csontban) mutatja ki. A csonttömeg függ az életkörülményektől.

Ezért fontos figyelni a megfelelő táplálkozásra és rendszeresen mozogni. Forduljon szakorvoshoz, ha az ideális értékeket szeretné tudni.

A csont ásványianyag tartalma átlagosan (Rico et al, 1993):

- 17 és 28 év közötti nők: kb. 2,7 kg
- 17 és 28 év közötti férfiak: 2,7–3,5 kg

Megjegyzés: A következő személyeknél adott esetben nem lehetséges a csonttömeg meghatározása. Kérjük, ezeket az adatokat csak támpontként használja fel.

- Idős emberek vagy fiatalok
- Változó korban vagy az azt követő években levő nők
- Hormonkezelésben részesülő személyek
- Szoptató anyák

Atléta üzemmód

Tudományos kutatások igazolják, hogy a versenysportolók testének összetétele jelentősen különbözik a szabadidő-sportolók és a sportot nem űzők testének összetételétől.

Ezért ezzel a mérleggel választani lehet a normál és a sportoló beállítás között. Az atléta mód választásának feltételei pl.: intenzív, folyamatos edzés (legalább 8–10 óra hetente), fokozott állóképesség-edzés az erősportok esetében és a nyugalmi pulzus max. 60/perc értéke.

Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.

Gőzüzemű tisztítóval ne tisztítsa.

- A mérleget nedves ruhával törölje le, ne használjon hozzá súrolószert.
- Az üvegfelületeket a szokványos ablaktisztítószerrel lehet tisztítani.

Hibajelzések

Ha a kijelzőn E r r jelenik meg, annak különböző okai lehetnek:


- A kalibrálás hibás volt.
→ Vegye ki az elemet és tegye be újra.
A mérleg bekapcsolásához lábfejével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét.

- Nem állt nyugodtan vagy elég hosszú ideig a mérlegen.
→ Legalább öt másodpercen át álljon nyugodtan a mérlegen.
- A mérendő testsúly túl nagy (max. 180 kg).
- Talpak és a mérő érintkezők közötti érintkezés elégtelen.
→ Helyezze a lábát a mérő-érintkezőkre.

Megjegyzés: Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a méréseredményt. Pontosabb mérési eredményhez vezet, ha a talpa vérkeringése intenzívebb vagy pedig az enyhén nyirkos. A csúszásveszély elkerülése végett kérjük feltétlen ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen nedves.

- A zsír aránya az 5–50% tartományon kívül van
→ Ismétlje meg a mérést.
- A testvíz arányának százalékos értéke a mérési tartományon kívül helyezkedik el.

Ha a kijelzőn  jelenik meg, annak az oka a következő:

- Az elem lemerült vagy túl gyenge.
Cseréljen elemet (lásd a . ábrát).

Kalibrálja a mérleget, a lábfejével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét.

Ne használjon akkumulátort! Csakis azonos típusú elemeket használjon.

Ártalmatlanítás



A készülék a 2002/96/EG, az elektromos és elektronikus használt készülékekről szóló (waste electrical and electronic equipment – WEEE) európai irányelveknek megfelelően van jelölve. Ez az irányelv megszabja a használt készülékek visszavételének és értékesítésének kereteit az egész EU-ban érvényes módon.

Az aktuális ártalmatlanítási útmutatásokról kérjük, tájékozódjon szakkereskedőjénél vagy a helyi önkormányzatnál.

A lemerült elemeket a nyilvános gyűjtőhelyeken vagy a szakkereskedőnél adja le.

Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 117/1991 (IX. 10) számú kormányrendelet szabályozza. 72 órán belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedelem kicseréli.

Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik az előírt 15 napon belüli, kölcsönkészülék biztosítása esetén 30 napon belüli javításról.

A garanciális szolgáltatásokat a vásárlásnál kapott, szabályosan kitöltött garanciajeggyel lehet igénybevenni, amely minden egyéb garanciális feltételt is részletesen ismertet.

Minőségtanúsítás: A 2/1984. (111.10.) BkM-lpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

Пильно зберігайте інструкцію з використання!

Зауваження з техніки безпеки

Цей прилад призначений для вжитку в домашньому господарстві і в побутових умовах, а не для використання в комерційних та/чи медичних цілях.

Застосування в побутових умовах включає, напр., використання в приміщеннях для співробітників магазинів, офісів, сільськогосподарських і інших промислових підприємств, а також користування гостями пансіонів, невеликих готелів і подібних закладів.

⚠ Небезпека!

Вагітні жінки і особи з імплантованими медичними приладами, напр., з кардіостимулятором, можуть користуватися лише функцією зважування.

⚠ Небезпека посковзнутися!

Не ставайте на вагу мокрими ногами або на вологу поверхню ваги – Небезпека посковзнутися!

- Не залишайте дітей без нагляду, щоб запобігти іграм дітей із приладом.
- Не кидайте на вагу ніяких предметів.
- Ремонт приладу може проводитися лише нашою службою сервісу з метою уникнення ризиків.

Короткий огляд


Малюнок 1

- 1 Дисплей
- 2 Установочні клавіші ▼▲
- 3 Клавіша **USER**
- 4 Клавіша **SET**
- 5 Відсік для батарейок

Зріст	100–220 см	
Вага	кг/г (градуювання 100 г)	
Вік	10–99 років	
Стать	чоловіча	жіноча
Режим	Спортсмен (так/ні)	
Індекс маси тіла (BMI)	кг/м ²	

Вміст жиру в організмі	% (градуювання 0,1%)
Вміст води в організмі	% (градуювання 0,1%)
М'язова маса	% (градуювання 0,1%)
Кісткова маса	(градуювання 100 г)
кг/г	

Перед початком використання

- Вставте батарею, яка входить в комплект поставки, до відсіку для батарейок (5) (Малюнок 2).
- Установіть вагу на рівній, твердій та сухій основі.
- Ввімкніть вагу, доторкнувшись до її поверхні коротким і чутним поштовхом передньою частиною ступні.
Сенсор коливань активує вагу, декілька секунд вазі потрібно для калібрування. Після того, як на дисплеї з'явиться , вага готова до роботи.

Важливо!

Не рухайте вагу під час і після калібрування, щоб не зашкодити точності наступних вимірювань. Після того, як вага переставлена на нове місце, цю процедуру слід повторити знову.


Використання

Ця вага виконує дві функції:

- **Функція зважування**
- **Функція аналізу**

Функція зважування

Малюнок 3

- Ввімкніть вагу, доторкнувшись до її поверхні коротким і чутним поштовхом передньою частиною ступні, і зачекайте, поки на дисплеї з'явиться .
- Встаньте на вагу та стійте спокійно, поки показник на дисплеї мерехтить. Розподіліть при цьому вагу тіла рівномірно на обидві ноги.
- Тепер можна прочитати результат зважування в кг/г.

Вага вимикається автоматично через декілька секунд після процесу зважування.

Функція аналізу

Увага! Вагітні жінки і особи з імплантованими медичними приладами, напр., з кардіостимулятором, можуть користуватися лише функцією зважування.





Щоб визначити вміст жиру, води, м'язової та кісткової маси і ІМТ (BMI), необхідно спочатку ввести персональні дані.



Вага має 10 місць пам'яті, до яких вводяться персональні дані: зріст, вік, стать і режим для спортсменів.

Вказівка: Якщо під час програмування протягом 15 сек. не натискається жодна із клавіш, то вага автоматично вимикається. Тривале натискання на установочні клавіші ▼▲ прискорює перебіг цифр.

Введення персональних даних

Малюнок 4

- Ввімкніть вагу і зачекайте, поки на дисплеї з'явиться  . .
- Натисніть клавішу **SET**. Установка для персонального місця пам'яті блимає.
- Виберіть за допомогою установочних клавіш ▼▲ персональне місце пам'яті від 1 до 10.
- Для підтвердження натисніть клавішу **SET**.
Блимає символ статі –  (жіноча) або  (чоловіч).
- Виберіть за допомогою установочних клавіш ▼▲ відповідну стать.
- Для підтвердження натисніть клавішу **SET**. Установка для введення віку блимає.
- Установіть вік за допомогою установочних клавіш ▼▲.
- Натисніть клавішу **SET**. Установка для введення зросту блимає.
- Установіть зріст за допомогою установочних клавіш ▼▲.
- Блимає символ режиму «нормальний» або «для спортсменів».
- Виберіть за допомогою установочних клавіш ▼▲ режим для спортсменів «так» чи «ні».
- Для підтвердження натисніть клавішу **SET**.

Тепер дисплей ваги показує протягом приблизно 2 секунд кожену установку, а після цього вмикається  . .

Вага вимикається автоматично через декілька секунд.

Для заповнення решти місць пам'яті повторіть процес введення персональних даних.

Вказівка: Вже заповнені місця пам'яті можна в будь-який час перепрограмувати, ввівши нові дані.

Проведення аналізу

Зважування та визначення ІМТ (BMI), вмісту жиру, води, м'язової і кісткової маси.

Малюнок 5

- Ввімкніть вагу і зачекайте, поки на дисплеї з'явиться  . .
- Виберіть запрограмоване за допомогою клавіші **USER** персональне місце пам'яті, напр., 2.
Дисплей показує всі введені персональні дані протягом 2 секунд.
- Як тільки на дисплеї з'явиться  . , станьте на вагу, не рухаючись, поки екран дисплею мерехтить.
Розподіліть при цьому вагу тіла рівномірно на обидві ноги.

Вказівка: Ставайте на вагу лише босоніж.

Спочатку на дисплеї з'являється на приблизно 3 секунди

– вага в кг

Функція аналізу потребує лише декілька секунд для вимірювання і розрахунку.


Після цього на дисплей виводяться один за одним наступні значення:


– вага в кг,

– індекс маси тіла **BMI**,

– вміст жиру в організмі **FAT** в %,

– вміст води в організмі  в %,

– м'язова маса  в %,

– кісткова маса  в кг,

кожне значення з'являється на дисплеї приблизно на 3 секунди.

Ці значення двічі автоматично з'являються на дисплеї.

Увага! Ступні, литки і стегна не повинні доторкатися одна до одної, щоб вимірювання було правильним.

Вага вимикається через декілька секунд після закінчення процесу вимірювання.

Загальна інформація

Результати вимірювання служать лише вихідними даними для спостереження за змінами в період тривалого часу. Вони не можуть замінити собою медичних спостережень і консультацій.

Щоб отримати докладнішу інформації про те, що означають вміст жиру і води в організмі, кісткова і м'язова маса, а також для визначення ідеальних для Вас значень цих параметрів, зверніться, будь ласка, до свого лікаря.

Порада: Щоб отримати порівнянні результати вимірювання, зважуватися слід кожного дня в один і той же час доби за тих самих умов (рекомендується зважуватися через 3 години після прийому їжі чи заняття спортом).

Вказівка: Для дітей віком молодше 10 років результати вимірювання не мають показового значення.

Що означає BMI?

Індекс маси тіла (BMI) – це показник міри для визначення ваги тіла людини.

За допомогою цього показника можна визначити, чи є вага тіла нормальною, надлишковою або недостатньою.

Індекс маси тіла (BMI) – це ступінь відповідності ваги тіла в кг та зросту в кв.м. BMI визначається в кг/м².

Значення ІМТ (згідно ВОЗ)

Величина ІМТ	Значення
менше 19	недостатня вага
19–25	вага в нормі
25–30	надлишкова вага
30–35	35–40 ожиріння (Adipositas) 1 ступінь
35–40	35–40 ожиріння (Adipositas) 2 ступінь
понад 40	35–40 ожиріння (Adipositas) 3 ступінь

Індекс маси тіла служить лише для приблизної орієнтовної оцінки.

Як проводиться вимірювання вмісту жиру в організмі?

Вміст жиру в організмі вимірюється за принципом біоелектричного аналізу повного опору тіла (BIA).

Прилад посилає слабкий, безпечний для людини електричний сигнал, який проходить через тіло.

При цьому вимірюється опір (імпеданс), який тіло чинить сигналу.

Цей опір залежить від складу тіла людини.

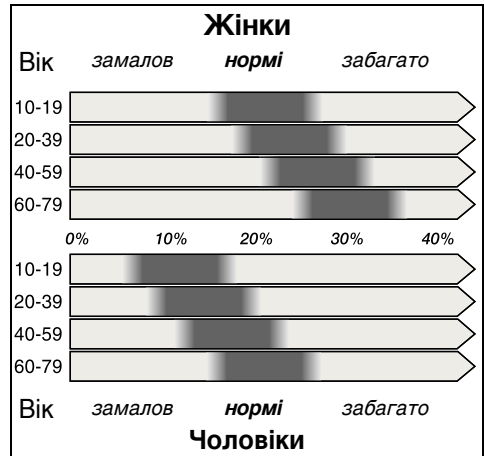
М'язи і внутрішні органи містять рідину і тому вони краще пропускають сигнал.

Жир чинить опір і тому лише погано пропускає сигнал.

На основі отриманого значення опору тіла, з врахуванням введених до ваги даних (зріст, вік, стать) розраховується відсоток жиру в організмі.

У кожної людини суцього індивідуальний відсоток жиру в організмі.

Тому в наступній таблиці наведені лише орієнтовні значення.



Результати вимірювання вмісту води

На результати вимірювання вмісту жиру і води впливає кількість води, яка міститься в організмі. Кількість води міняється, напр., в залежності від часу дня, фізичного навантаження, прийому ванної чи душа, менструації, прийому їжі чи напоїв.

Хвороби або прийом лікарських засобів можуть також впливати на результат вимірювання.

Для осіб з нормальною вагою дійсні згідно ВОЗ наступні орієнтовні значення:

- Жінки 50–55%
- Чоловіки 60–65%

Що таке м'язова маса?

Ця функція показує визначену масу скелетних м'язів в Вашому тілі (орієнтовне значення). В тілі людини понад 600 м'язів. М'язи відіграють важливу роль в організмі (рух, постава) і витрачають енергію.

З підвищенням відсотку м'язової маси (підвищення активності і заняття спортом) підвищується також витрата енергії або калорій, а внаслідок цього зменшується вміст жиру в організмі.

Середня маса скелетних м'язів (за даними Міжнародної комісії з радіологічного захисту, 1975 р.) становить:

- у жінок вагою 58 кг: 30%
- у чоловіків вагою 70 кг: 40%

Що таке кісткова маса?

Ця функція показує визначену кісткову масу (орієнтовне значення визначення вмісту в кістках мінеральних компонентів).

Кісткова маса залежить від умов життя людини. Отже дуже важливо слідкувати за здоровим харчуванням і регулярно рухатися. Щоб узнати ідеальні особисто для Вас значення цього параметру, зверніться, будь ласка, до лікаря-спеціаліста.

Середній вміст в кістках мінеральних компонентів (Rico et al., 1993 р.):

- у жінок віком від 17 до 28 років: прибр. 2,7 кг
- у чоловіків віком від 17 до 28 років: 2,7–3,5 кг

Вказівка: За певних обставин кісткову масу нижче зазначених осіб визначити неможливо. Будь ласка, користуйтеся цими значеннями лише як орієнтовними.

- люди похилого віку і молодь
- жінки в період клімаксу і після нього
- особи під час гормональної терапії
- матері-годувальниці

Режим для спортсменів

Науковими дослідженнями доведено, що організм професійних спортсменів набагато відрізняється від організму тих, хто займається спортом лише на дозвіллі чи не займається ним взагалі. Тому на цих вагах можна вибирати між нормальним режимом і режимом для спортсменів. Режим для спортсменів може вибирати той, хто, напри., інтенсивно тренує витривалість принаймні 8–10 годин щотижня, займається важкою атлетикою, підвищуючи опір організму, і у якого частота пульсу в стані спокою становить макс. 60 ударів в хвилину.

Чистка

Ніколи не занурюйте вагу в воду.

Не користуйтеся паровими пристроями для чистки.

- Протріть вагу вологою ганчіркою, не застосовуйте ніяких абразивних засобів.
- Скляну поверхню слід чистити за допомогою стандартних миючих засобів для скла.

Індикація похибок

Індикація $\epsilon r r$ на дисплеї може мати різні причини:

- Неправильно виконане калібрування.
→ Вийміть батарею і знову вставте її на місце. Після цього доторкніться до поверхні ваги коротким і чутним поштовхом передньою частиною ступні.
- Процес зважування був неспокійним або недостатньо довгим.
→ Слід спокійно стояти на вазі принаймні п'ять секунд.
- Завелика маса для зважування (макс. 180 кг).
- Недостатній контакт між підошвами ступнів і вимірювальними контактами.
→ Станьте ногами безпосередньо на вимірювальні контакти.

казівка: Дуже суха та/або сильно ороговіла шкіра можуть негативно впливати на вірність результатів вимірювання.

Злегка вологі підошви ступнів з добрим кровообігом сприяють отриманню точніших результатів вимірювання. Щоб не посковзнутися на вазі, прослідкуйте, будь ласка, обов'язково, щоб ступні ніг не були мокрими.

Відсоток жиру в організмі поза межами діапазону 5–50% → Повторіть процес зважування.

- Відсоток води в організмі поза межами діапазону вимірювання.

Індикація \bar{L} з'являється за наступної причини:

- Батарейка розрядилася сильно або повністю. Помініть батарейку (дивіться **малюнок 2**).

Після цього проведіть калібрування ваги і доторкніться до її поверхні коротким і чутним поштовхом передньою частиною ступні.

Не користуйтеся акумуляторними батарейками! Використовуйте лише батарейки одного типу.

Використані батарейки слід здавати до громадських приймальних пунктів або магазинів спеціалізованої торгівлі.

Утилізація



Даний прилад позначений у відповідності із Директивою Європейського Союзу 2002/96/EG про утилізацію електричного та електронного устаткування (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Директива визначає порядок збору та утилізації старих приладів на території усіх країн ЄС.

За інформацією про актуальні шляхи утилізації зверніться будь ласка до свого спеціалізованого торговця або до адміністрації своєї громади.

Відпрацьовані батарейки здавайте до громадських збиральних пунктів або спеціалізованих магазинів.

Гарантія

Умови гарантії для цього приладу визначаються нашим представником у країні, де прилад був проданий. Подробиці цих умов можна отримати від торговця, у якого прилад був куплений.

Висуваючи будьяку вимогу у відповідності із даною гарантією, слід подавати чек на проданий товар або квитанцію.

Внесення змін не виключається.

Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!

Указания по технике безопасности

Это изделие предназначено для использования в домашних или подобных условиях для применения в некоммерческих и/или медицинских целях.

Применение в бытовых условиях включает, напр., использование в помещениях для сотрудников магазинов, офисов, сельскохозяйственных и других промышленных предприятий, а также использование гостями пансионатов, небольших отелей и подобных заведений.

⚠ Опасность!

Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, напр., с кардиостимулятором, можно пользоваться только функцией взвешивания.

⚠ Опасность поскользнуться!

Нельзя вставать на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе можно поскользнуться.

- Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовой прибор в качестве игрушки.
- Нельзя ронять на весы какие-либо предметы.
- Во избежание опасных для пользователя ситуаций, ремонт прибора должен выполняться только специалистами нашей Службы сервиса.

Комплектный обзор



Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Установочные клавиши ▼▲
- 3 Клавиша **USER**
- 4 Клавиша **SET**
- 5 Отделение для батареек

Рост	100–220 см	
Вес	кг/г (градуировка 100 г)	
Возраст	10–99 лет	
Пол	мужской	женский
Режим	Спортсмен (да/нет)	

Индекс массы тела (BMI)	кг/м ²
Содержание жира в организме	в % (градуировка 0,1%)
Содержание воды в организме	в % (градуировка 0,1%)
Мышечная масса	в % (градуировка 0,1%)
Костная масса	в кг/г (градуировка 100 г)

Ввод в эксплуатацию

- Вставьте входящую в комплект поставки батарейку в отделение для батареек (5), как показано на **рисунке 2**.
- Поставьте весы на ровное, твердое и сухое основание.
- Включите весы, прикоснувшись к их поверхности коротким и отчетливым толчком передней частью стопы. Сенсор колебаний активирует весы, весам необходимо несколько секунд для калибровки. После того, как на дисплее появится  . , весы готовы к работе.

Это важно!

Весы во время калибровки и после нее нельзя двигать, чтобы не повлиять на точность последующих измерений. После установки весов в другом месте, процедуру следует повторить снова.



Использование

Эти весы выполняют две функции:

- Функция взвешивания
- Функция анализа

Функция взвешивания

Рисунок 3

- Включите весы, прикоснувшись к их поверхности коротким и отчетливым толчком передней частью стопы, и подождите, пока на дисплее появится  . .



- Встаньте на весы и оставайтесь спокойно стоять до тех пор, пока дисплей не перестанет мигать. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.
- Теперь можно прочесть результат взвешивания в кг/г.

Через несколько секунд по окончании процесса взвешивания весы автоматически выключаются.

Функция анализа








Важная информация: Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, напр., с кардиостимулятором, можно пользоваться только функцией взвешивания.

Чтобы определить содержание жира и воды в организме, мышечную и костную массу, а также BMI, вначале следует ввести в память персональные данные. В весах имеется 10 ячеек памяти, в которые вводятся персональные данные, такие как, рост, возраст, пол и режим для спортсменов.



Указание: Если во время программирования в течение 15 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Длительное нажатие установочных клавиш   ускоряет смену цифр.

Ввод личных данных

Рисунок 4

- Включите весы и подождите, пока на дисплее появится  . .
- Нажмите на клавишу **SET**. Установка для персональной ячейки памяти мигает.
- Выберите с помощью установочных клавиш   персональную ячейку памяти от 1 до 10.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Теперь мигает символ  (женский пол) или  (мужской пол).
- Выберите с помощью установочных клавиш   соответствующий пол.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Замигает установочное значение для возраста.
- Введите в память с помощью установочных клавиш **▼▲** возраст.
- Нажмите на клавишу **SET**. На дисплее замигает установочное значение для ввода роста.
- Введите в память с помощью установочных клавиш **▼▲** рост.
- После этого начинает мигать символ нормального режима или режима для спортсменов.
- Выберите с помощью установочных клавиш **▼▲** режим для спортсменов «да» или «нет».
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**.

Дисплей показывает каждую из установок в течение ок. 2 секунд, затем на нем появляется  .

Через пару секунд весы автоматически выключаются.





Для записи данных в другие ячейки памяти Вам придется повторить процесс, описанный в разделе «Ввод личных данных».

Важная информация: Уже занятые ячейки памяти можно в любое время перепрограммировать заново, введя другие установки.

Проведение анализа

Определение веса и BMI, содержания жира и воды в организме, мышечной и костной массы.

Рисунок 5

- Включите весы и подождите, пока на дисплее появится  .
- Выберите с помощью клавиши **USER** запрограммированную персональную ячейку памяти, напр., 2. Введенные персональные данные выводятся на дисплей в течение 2 секунд.
- Как только весы покажут  , встаньте на них, стараясь не двигаться, пока индикация дисплея мерцает. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Важная информация: на весы можно становиться только босиком.

Сначала на дисплее появится примерно на 3 секунды:

– вес в кг

Функции анализа требуется всего лишь несколько секунд для измерений и расчетов.


После этого на дисплей выводятся одно за другим следующие значения:

– вес в кг,

– индекс массы тела **BMI**,

– содержание жира в организме

FAT в %,

– содержание воды в организме  в %,

– мышечная масса  в %,

– костная масса  в кг,

каждое из значений появляется на дисплее примерно на 3 секунды.

Каждое из этих значений дважды повторяется автоматически одно за другим.

Это важно: чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга.

Через несколько секунд по окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

Общая информация

Результаты измерений служат лишь в качестве данных для наблюдения за изменениями, происходящими в течение продолжительного времени. Они не могут заменить врачебного наблюдения и советов врача. Чтобы получить более точную и подробную информацию о том, что означают процентное содержание жира и воды в организме, костная и мышечная массы, а также для определения идеальных лично для Вас значений этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему врачу.

Рекомендация: чтобы получить соизмеримые значения измерений, проводите взвешивание каждый день в одно и то же время при одинаковых условиях (рекомендуется через три часа после еды или занятий спортом).

Указание: для детей младше 10 лет результаты измерений не дают полной информации о состоянии организма.

Что такое индекс массы тела (BMI)?

Индекс массы тела (BMI) – это величина для определения веса тела человека. Эта величина позволяет определить, является ли вес нормальным, избыточным или недостаточным.

Индекс массы тела (BMI) – это показатель соотношения веса тела в кг и роста в кв.м. BMI измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$.

Значение показателей BMI (согласно ВОЗ)

Показатель BMI	Значение
меньше 19	недостаточный вес
19–25	вес в норме
25–30	избыточный вес
30–35	ожирение (Adipositas) 1 степени
35–40	ожирение (Adipositas) 2 степени
свыше 40	ожирение (Adipositas) 3 степени

Индекс массы тела служит всего лишь в качестве относительной ориентировочной оценки.

Как проводится измерение содержания жира в организме?

Содержание в организме жира определяется по принципу «BIA» (Bioelektrische Impedanzanalyse – биоэлектрический анализ полного сопротивления тела). Для этого веса посылают через тело слабый, совершенно безвредный электрический сигнал.

Затем измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает проходящему сигналу. Это сопротивление зависит от состава человеческого тела.

Мышцы и органы содержат воду, поэтому они хорошо проводят ток.

Жир оказывает сопротивление, поэтому он плохо проводит ток.

На основании этого измеренного сопротивления, с учетом введенных в память весов личных данных (рост, возраст, пол), вычисляется содержание жира в организме в процентах.

Количество жира в организме у каждого человека разное. Поэтому в приведенной ниже таблице указаны лишь ориентировочные значения.



Результаты измерения содержания воды в организме

На результаты измерения количества жира и воды в организме влияет имеющееся в организме количество воды. Оно изменяется, например, в зависимости от времени суток, нагрузки на организм, приема ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или прием медикаментов могут также сказаться на точности результатов измерений.

Для лиц с нормальным весом действительны согласно ВОЗ следующие ориентировочные значения:

- Женщины 50–55%
- Мужчины 60–65%

Что такое мышечная масса?

При выполнении функции измерения мышечной массы весы показывают расчетную массу скелетных мышц Вашего тела (ориентировочное значение). Человеческое тело состоит из более чем 600 мышц. Мышцы играют важную роль в организме (движение, осанка), чтобы они хорошо выполняли свою работу, им необходима энергия. При росте мышечной массы (повышение активности и занятия спортом) повышается расход энергии (или калорий) и снижается содержание жира в организме.

Согласно данным, полученным при работе международной комиссии по защите от рентгеновского излучения (International Commission on Radiological Protection, 1975), средняя масса скелетных мышц составляет:

- у женщин
весом 58 кг: 30%
- у мужчин
весом 70 кг: 40%

Что такое костная масса?

При выполнении функции измерения костной массы весы показывают расчетную костную массу (ориентировочное значение для определения содержания в костях минеральных компонентов). Костная масса зависит от условий жизни человека. Поэтому важно следить за правильным питанием и регулярно двигаться. Чтобы узнать идеальные лично для Вас значения этого параметра, обратитесь, пожалуйста, к врачу-специалисту.

Среднее содержание в костях минеральных компонентов (Rico et al. 1993):

- у женщин в возрасте от
17 до 28 лет: ок. 2,7 кг
- у мужчин в возрасте от
17 до 28 лет: 2,7–3,5 кг

Указание: При определенных обстоятельствах для перечисленных ниже лиц определить костную массу невозможно.

Поэтому рассматривайте, пожалуйста, полученные значения как ориентировочные:

- пожилые люди или молодежь,
- женщины во время климакса или после него,
- лица, проходящие лечение гормонами,
- кормящие матери.

Режим взвешивания для спортсменов

Научными исследованиями доказано, что организм профессиональных спортсменов резко отличается от организма тех, кто занимается спортом лишь в свободное время или не занимается им вообще. Поэтому в этих весах имеется две установки: можно выбрать нормальный режим взвешивания или режим взвешивания для спортсменов. Режим для спортсменов может выбирать, например, тот, кто интенсивно тренирует выносливость организма в течение как минимум 8–10 часов в неделю, занимается силовыми видами спорта, повышая сопротивляемость организма, и частота пульса которого составляет макс. 60 ударов в минуту.

Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Для чистки электроприбора нельзя использовать пароочиститель.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Стеклопанель можно почистить с помощью имеющегося в продаже средства для чистки стекла.

Сообщения об ошибках


Появление индикации E_{err} на дисплее может происходить по различным причинам:

- Неверная калибровка.
→ Извлеките батарейку снова установите ее на место.
После этого прикоснитесь к поверхности весов коротким и отчетливым толчком передней частью стопы.

- Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени.
→ На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.
- Измеряемый вес слишком большой (макс. 180 кг).
- Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами.
→ Поставьте ноги точно на измерительные контакты.

Важная информация: очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. При хорошем кровоснабжении и слегка влажных ступнях ног получают более точные результаты измерения. Но чтобы не поскользнуться на весах, проследите, пожалуйста, обязательно, чтобы ступни ног все-таки не были слишком мокрыми.

- Значение процентного содержания жира в организме находится за пределами диапазона 5–50%
→ Повторите процесс взвешивания.
- Значение процентного содержания воды в организме лежит за пределами диапазона измерения.

Индикация  может появиться по следующей причине:

- Батарейка разрядилась или она слишком слабая. Замените батарейку (смотрите **рисунк 2**).

После этого выполните калибровку весов и прикоснитесь к поверхности весов коротким и отчетливым толчком передней частью стопы.

**Аккумуляторами пользоваться нельзя!
В весы следует вставлять только батарейки такого-же типа.**

Утилизация



Этот бытовой электроприбор имеет обозначение согласно требованиям Директивы ЕС 2002/96/EG об отслуживших свой срок электрических и электронных приборах (waste electrical and electronic equipment – WEEE). В этой Директиве приведены правила, действующие на всей территории ЕС, по приему и утилизации отслуживших свой срок приборов.

Информацию об актуальных методах утилизации Вы сможете получить у Вашего торгового агента или в органах коммунального управления по месту Вашего жительства.

Отработанные батарейки следует сдавать в общественные приемные пункты или назад в ту торговую организацию, где вы приобрели Ваши весы.

Условия гарантийного обслуживания

Получить исчерпывающую информацию об условиях гарантийного обслуживания Вы можете в Вашем ближайшем авторизованном сервисном центре или в сервисном центре от производителя ООО «БСХ Бытовая Техника», а также найти в фирменном гарантийном талоне, выдаваемом при продаже.

Право на внесение изменений оставляем за собой.


بعد ذلك يتم النقر بخفة وبصوت مسموع بضرة القدم على السطح الخارجي للميزان.

ينبغي الانتباه إلى تجنب استخدام البطاريات القابلة للشحن! ولا تستخدم بطاريات مختلفة عن الطراز المستخدم.

يرجى إعادة البطاريات المستهلكة إلى مراكز التجميع أو تسليمها للمحلات التجارية المتخصصة!

تنبيهات متعلقة بالتخلص من

الأجهزة المستهلكة

هذا الجهاز مصنف طبقاً للتعليمات الأوروبية 2002/96/EG المتعلقة بالأجهزة الكهربائية والإلكترونية المستهلكة  (waste electrical and electronic equipment – WEEE)

وتحدد هذه التعليمات الإطار المتعلق باسترجاع الأجهزة المستهلكة والاستفادة من خاماتها في كل أنحاء الاتحاد الأوروبي. يمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بأحدث الأساليب الجارية للتخلص من الأجهزة المستهلكة عند أحد المحلات التجارية المتخصصة أو لدى إدارة المدينة.

الضمان

شروط الضمان لهذا الجهاز مبينة عن طريق ممثلنا في بلد الشراء. لمزيد من التفاصيل يمكنك الاتصال بالموزع المعتمد. عند تقديم شكوى في حالة الضمان يجب تقديم إيصال الشراء معها.

نحتفظ بحق إدخال التعديلات.

متوسط نسبة المعادن الموجودة في العظام (Rico et al , 1993):

- النساء البالغ عمرهن 17 حتى 28: زهاء 2,7 كجم
 - الرجال البالغ عمرهم 17 حتى 28: زهاء 2,7-3,5 كجم
- ملاحظة:** وبالنسبة للحالات التالي ذكرها فمن المحتمل عدم توافر إمكانية قياس صحيحة لقيمة وزن العظام. ولذا ينبغي الانتباه إلى استخدام القيم الناتجة كقيم قياسية فقط.
- كبار السن والشباب الذين جاوزوا سن الرابعة عشر ولكن مازالوا دون الثامنة عشر.
 - النساء أثناء مرحلة سن اليأس وبعدها.
 - الأشخاص الذين يخضعون لعلاج بالهرمونات.
 - النساء المرضعات

مقايير محترفي الرياضة

- الدراسات العلمية تثبت أن هناك تفاوتاً كبيراً في التركيبة الجسدية بين الممارسين المحترفين للرياضة وبين مارسيها على سبيل الهواية أو غير الممارسين لها.
 - الدراسات العلمية تثبت أن هناك تفاوتاً كبيراً في التركيبة الجسدية بين الممارسين المحترفين للرياضة وبين مارسيها على سبيل الهواية أو غير الممارسين لها. ولذا فقد روعي في تصميم هذا الميزان إضافة إمكانية الاختيار بين عادي ورياضي محترف. وفي حالة اختيار إمكانية (رياضي محترف) فيُشترط على سبيل المثال ممارسة مركزة للتمرينات الرياضية على نحو يتسم بالثابرة وطول النفس وذلك على الأقل لمدة تتراوح ما بين 8-10 ساعات أسبوعياً، أو ممارسة بصورة شديدة للتمرينات على الأجهزة المقاومة لاتجاه الحركة بالنسبة لمحترفي رياضة ألعاب القوى وعند عدد من نبضات القلب في وضع الهدوء يبلغ 60 نبضة.
- ملاحظة:** إذا كان الجلد يتسم بدرجة عالية من الجفاف وأو به طبقات متصلبة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تزييف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا على قدر طفيف من الرطوبة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تتسم بقدرٍ عالي من الدقة.
- ولكن انتبه من فضلك جيداً إلى تحاشي ابتلال للقدمين من أجل تجنب الوقوع في خطر التزحلق من الميزان.
 - يدل هذا الخطأ على أن النسبة المئوية للشحوم المتواجدة بالجسد تقع خارج النطاق المحدد بـ 5-50 %.
 - ينبغي معاودة عملية القياس من جديد.
 - يشير هذا الخطأ إلى أن النسبة المئوية للكمية الكلية للماء تقع خارج نطاق القياس.
- في حالة ظهور Δ في شاشة العرض فإن هذا يكون مرتباً على السبب التالي:
- ويشير هذا الإيضاح إلى أن البطارية قد فرغت أو أنها أصبحت ضعيفة. قم باستبدال البطارية (انظر الشكل 2).

التنظيف

- لا تقم على الإطلاق بتغطيس الميزان في الماء.
- ولا تستخدم في تنظيفه أجهزة التنظيف العاملة بالبخار.
- نظف الميزان باستخدام فوطة مبللة شبيهاً ما.
- ولا تستخدم أية مواد أو وسائل تنظيف كاشطة.
- نظف السطح الزجاجي باستخدام أحد المنظفات الصناعية المتعارف عليها لدى المحلات التجارية والخاصة بالزجاج.

قيم قياس الماء

إن هذا الجهاز مهياً للاستخدام المنزلي وليس مصمماً للاستعمال الحرفي، أو الاستخدام في المؤسسات الطبية. تتأثر القيم الناتجة عن قياس نسبة الماء والدهون في الجسم بكمية الماء الموجودة به، وتفاوت كمية الماء نتيجة للظروف المصاحبة كالتغيرات المختلفة لليوم ومستوى الضغوط والتحميل التي تعرض لهما الجسم. كما أن الاغتسال أو الاستحمام، الدورة الشهرية، تناول الطعام أو شرب السوائل يشكل كذلك عاملاً هاماً. وعلاوة على ذلك فإن المرض أو تعاطي الأدوية يؤثران كذلك على نتيجة القياس.

حسب معايير منظمة الصحة العالمية WHO فإن الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي تنطبق عليهم القيم التوجيهية التالية:

– النساء 50%–55

– الرجال 60%–65

ما هو المقصود بوزن العضلات؟

تُظهر هذه الخاصية الوظيفية المحصلة الحسابية لوزن عضلات الهيكل العظمي (قيمة قياسية) المتواجدة في الجسد.

ويحتوي جسم الإنسان على 600 عضلة، وتلعب العضلات دوراً هاماً (الحركة وضع الجسم) وتستهلك طاقة، ويصاحب كل ازدياد وزن العضلات (تصاعد في مستوى النشاط وممارسة الرياضة) ارتفاع في استهلاك الطاقة أو بكلمات أخرى الوحدات السُعْرِيَّة وفي نفس الوقت تنخفض نسبة الدهون في الجسد. متوسط وزن عضلات الهيكل

العظمي (اللجنة الدولية للحماية من الإشعاعات/

International Commission on Radiological Protection, 1975):

– النساء البالغ وزنهن 58 كجم: 30%

– الرجال البالغ ووزنهم 70 كجم: 40%

ما هو المقصود بوزن العظام؟

تُظهر هذه الخاصية الوظيفية المحصلة الحسابية لوزن العظام (قيمة قياسية لنسبة المعادن الموجودة في العظام) المتواجدة في الجسد. ويرتبط وزن العظام بظروف وأسلوب الحياة، ولذا فإنه لمن المهم جداً اتباع نظام غذائي صحي والانتباه إلى أهمية الحركة بصورة منتظمة بالنسبة للصحة. أما فيما يخص بالقيم المثالية فيُستحسن استشارة طبيب متخصص في هذه الشؤون.

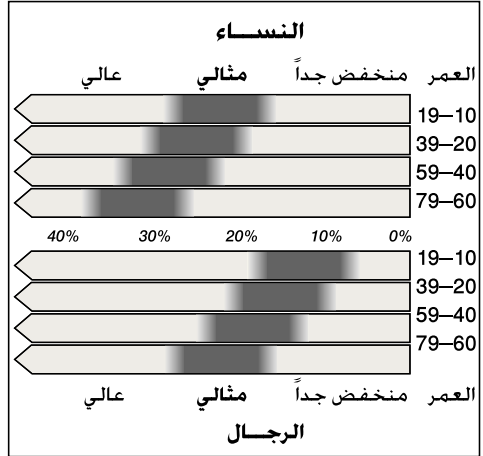
كيف يجري قياس نسبة الدهون

يتم قياس نسبة الدهون في الجسد طبقاً للنظام المُشار إليه بـ BIA-Prinzip (تحليل المقاومة الظاهرية بإشارات كهروبيولوجية).

ومن أجل ذلك فإن الجهاز يبث إلى داخل الجسد إشارةً كهربائيةً ضعيفةً لا تنطوي عليها أية مخاطر. ويجري هنا قياس المقاومة (المقاومة الظاهرية) التي يبديها الجسم لتلك الإشارة.

ولتركيبية الجسم البشري تأثير على هذه المقاومة، فالعضلات والأعضاء يحتويان على ماءً ويتمكننا بفضل ذلك من التوصيل بصورة جيدة. وعلى العكس من ذلك فإن الدهون تبدي مقاومةً مما يضعف قدرتها على التوصيل.

ويجري حساب النسبة المثوية للدهون المتواجدة في الجسد بناءً على قيم المقاومة التي تم قياسها سلفاً مع الأخذ في الاعتبار بالبيانات التي سبق برمجتها في الميزان للشخص المعني (الطول، العمر والنوع)، وتنطوي نسبة الدهون المتواجدة في الجسد على درجة عالية من التفاوت. ويجري من أجل ذلك عرض عام للقيم القياسية في الجدول الموضح أدناه.



معلومات عامة

تُعدّ القِيم التي جرى قياسها فقط كمؤشر يُعِين على مراقبة التغيرات الناتجة خلال فترة زمنية طويلة. وليست بديلاً للمراقبة أو الاستشارة الطبية. وإذا كانت لديكم رغبة في الحصول على مزيد من المعلومات المفصلة عن أهمية نسبة الدهون والماء في الجسم ووزن العضلات والعظام وكذلك القِيم المثالية لكل منها بالنسبة لشخصكم فيُفضّل التوجه إلى الطبيب واستشارته في الأمر.

فكرة مفيدة: يتطلب الحصول على قِيم صالحة للمقارنة التحقق يومياً من الوزن وفي نفس التوقيت وحتّ نفس الظروف المصاحبة (ويُنصح القيام بذلك بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام أو ممارسة الرياضة).
ملاحظة: لا تعبر نتائج القياس بالنسبة للأطفال دون العاشرة من العمر عن الوضع الفعلي.

ما هو المقصود بمعدل كتلة الجسم BMI؟

معدل كتلة الجسم BMI هو رقم قياس لتقييم وزن جسم الإنسان. من خلال هذه القيمة يصبح من الممكن تحديد ما إذا كان يوجد وزن طبيعي أو وزن زائد عن الطبيعي أو وزن أقل من الطبيعي.

معدل كتلة الجسم BMI هو عبارة عن خارج القسمة المتحصل من وزن الجسد (كجم) ومربع طول الجسد (m). وحدة معدل كتلة الجسم BMI هي kg/m^2 (كيلوجرام/متر مربع).

معنى معدل كتلة الجسم BMI

(حسب منظمة الصحة العالمية WHO)

المعنى	قيمة BMI
وزن أقل من الطبيعي	أقل من 19
وزن طبيعي	19 حتى 25
وزن زائد عن الطبيعي	25 حتى 30
سمنة (تشحم) درجة 1	30 حتى 35
سمنة (تشحم) درجة 2	35 حتى 40
سمنة (تشحم) درجة 3	أزيد من 40

معدل كتلة الجسم BMI يعطي فقط قيمة توجيهية تقريبية.

تنبيه: أماكن حفظ البيانات المشغولة بالفعل يمكن أن يتم في كل وقت إعادة برمجتها من خلال إدخال بيانات جديدة.

بدء التحليل

قياس الوزن ومعدل كتلة الجسم BMI ونسبة الدهون. نسبة الماء. وزن العضلات ووزن العظام في الجسد.

شكل 5

- يتم تشغيل الميزن والانتظار لحين ظهور 0.0 على شاشة العرض.
- باستخدام زر الاختيار USER يتم اختيار مكان حفظ البيانات الشخصي المبرمج على سبيل المثال 2. البيانات الشخصية التي تم إدخالها يتم عرضها لمدة قدرها ثابنتين لكل منها.
- بمجرد أن يكون قد تم إظهار 0.0 في شاشة العرض فإنه يتم الصعود فوق الميزان والوقوف عليه مع التزام الهدوء طالما كانت شاشة العرض تومض. وانتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.

ملاحظة: لا تصعد على الميزان إلا حافياً.

في البداية يتم ولدة قدرها حوالي 3 ثوانٍ إظهار الوزن بالكيلوجرام

خاصية التحليل تكون الآن في حاجة لبضعة ثواني لإجراء عملية القياس والحساب.

ويجري إظهار الآتي في شاشة العرض على الترتيب التالي:

- الوزن بالكيلوجرام kg
- معدل كتلة الجسم BMI
- نسبة الدهون في الجسد FAT بالنسبة المئوية %
- نسبة الماء في الجسد \approx بالنسبة المئوية %
- وزن العضلات $4+$ بالنسبة المئوية %
- وزن العظام \hookrightarrow بالكيلوجرام kg

لمدة قدرها حوالي 3 ثوانٍ لكل منها.

إظهار هذه البيانات يتم تكراره أوتوماتيكياً لمرتين متتاليتين.

تنبيه هام: ينبغي الانتباه إلى عدم حدوث تلامس بين جلد القدمين وبطن الساقين والفخذين لكي تتم عملية القياس بصورة صحيحة.

الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد مرور بضع ثواني على الانتهاء من عملية القياس.

خاصية الوزن

شكل 3

- لتشغيل الميزن يتم النقر بخفة وبصوت مسموع بضرة القدم على السطح الخارجي للميزان والانتظار حتى يكون قد تم إظهار $\bar{\bar{}}$ في شاشة العرض.
- يتم الصعود فوق الميزان والوقوف عليه مع التزام الهدوء طالما كانت شاشة العرض تومض.
- انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.
- ويمكنك الآن قراءة القيمة الموضحة للوزن على وحدة القياس كجم/جم.
- يفصل الميزان نفسه تلقائياً بعد مرور بضع ثواني على الانتهاء من عملية القياس.

خاصية التحليل

- النساء الحوامل والأشخاص من حاملي الأجهزة الطبية المغروسة، مثل منظم ضربات القلب، لا يسمح لهم باستخدام أية خاصية من الخصائص الوظيفية للميزان غير خاصية الوزن فقط.
- لكي يتم التمكن من إجراء العملية الحسابية الخاصة بتحديد نسبة الدهون، نسبة الماء، وزن العضلات ووزن العظام في الجسد وكذلك لتحديد معدل كتلة الجسم BMI، فإنه يكون من اللازم أن يتم أولاً إدخال البيانات الشخصية.
- الميزان يوفر 10 أماكن حفظ بيانات والتي فيها يتم إدخال البيانات الشخصية مثل الطول، العمر، النوع ومونال الرياضي المحترف.
- ملاحظة: إذا لم يجر أثناء عملية برمجة المعلومات الضغط على أحد الأزرار لفترة تصل إلى زهاء 15 ثانية فإن الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته.
- عند الضغط على أزرار الملاحظة \blacktriangledown والإبقاء عليها مضغوطة لبرهة طويلة فإن سرعة جريان الأعداد تتزايد.

برمجة البيانات الشخصية

- يتم تشغيل الميزن والانتظار لحين ظهور $\bar{\bar{}}$ على شاشة العرض.
- اضغط على زر الاختيار SET. بيان الضبط الخاص بمكان حفظ البيانات الشخصي يبدأ في الوميض.
- باستخدام أزرار الملاحظة \blacktriangledown يتم اختيار مكان حفظ البيانات الشخصي من 1 إلى 10.
- اضغط على الزر المشار إليه بـ SET من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ يبدأ الرمز المشار إليه بـ $\bar{\bar{}}$ (ذكر) في الوميض دلالة على إمكانية البدء في اختيار النوع.
- باستخدام أزرار الملاحظة \blacktriangledown يتم ضبط النوع (الجنس) المناسب.
- اضغط على الزر المشار إليه بـ SET من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ تبدأ إيضاحات العمر في الوميض دلالة على إمكانية البدء في برمجتها.
- باستخدام أزرار الملاحظة \blacktriangledown يتم ضبط العمر.
- اضغط على زر الاختيار SET. عندئذ تبدأ شاشة الإظهار في الوميض دلالة على إمكانية البدء في برمجة بيانات الطول.
- باستخدام أزرار الملاحظة \blacktriangledown يتم ضبط طول القامة.
- وعندئذ يبدأ الرمز الخاص بالمنوال الشخصي (عادي أو رياضي محترف) في الوميض دلالة على إمكانية البدء في اختيار المنوال الشخصي.
- باستخدام أزرار الملاحظة \blacktriangledown يتم اختيار منوال الرياضي المحترف نعم أو لا.
- اضغط على الزر المشار إليه بـ SET من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها.
- الآن يتم عرض جميع بيانات الضبط التي تم إدخالها لمدة قدرها حوالي ثانيتين لكل منها، في شاشة العرض يتم إظهار $\bar{\bar{}}$.
- الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد مرور بضع ثواني.
- وإذا كانت هناك حاجة لشغل أماكن أخرى لحفظ البيانات الشخصية فينبغي تكرار عملية برمجة البيانات الشخصية.

الطول	100–220 سم
الوزن	كجم/جم (منوال التدرج 100 جم)
العمر	10–99 عام
النوع	مذكر مؤنث
اختيار المنوال الشخصي	رياضي محترف (نعم/لا)
معدل كتلة الجسم	kg/m ²
نسبة الدهون في الجسد	نسبة مئوية % (منوال التدرج 0,1 %)
نسبة الماء في الجسد	نسبة مئوية % (منوال التدرج 0,1 %)
وزن العضلات	وحدة القياس كجم/جم (منوال التدرج 100 جم)
وزن العظام	وحدة القياس كجم/جم (منوال التدرج 100 جم)

استخدام الجهاز

- ركب البطاريات المرفقة بالعبوة في التجويف المخصص لها 5. شكل 2
- ضع الميزان على أرضية مستوية وصلبة وجافة.
- لتشغيل الميزن يتم النقر بخفة وبصوت مسموع بضرة القدم على السطح الخارجي للميزان.
- حساس الاهتزاز يقوم بتنشيط الميزان. الميزان يحتاج إلى بضعة ثواني لإجراء عملية المعايرة
- الميزان يكون جاهزا لتشغيل عندما يتم إظهار 0.0 في شاشة العرض.

تنبيه هام:

- يجب عدم تحريك الميزان أثناء وبعد إجراء عملية المعايرة. وذلك لضمان إجراء عمليات القياس التالية بدقة تامة.
- في حالة نقل الميزان إلى مكان آخر فإنه يجب إعادة إجراء عملية المعايرة مرة أخرى.

طريقة الاستعمال

ويوفر هذا الميزان لمستخدمه إمكانية اختيار الخاصيتين

الوظيفيتين التاليتين:

- خاصية الوزن
- خاصية التحليل

ينبغي الحفاظ بعناية على دليل الاستخدام!

تعليمات السلامة

إن هذا الجهاز مهيئاً للاستخدام المنزلي وليس مصمماً للاستعمال الحرفي. أو الاستخدام في المؤسسات الطبية. الاستخدام المنزلي يشتمل أيضاً على سبيل المثال استخدام الجهاز في الحجرات الخاصة بالموظفين العاملين في المتاجر والمكاتب والمزارع ومجالات العمل الأخرى. كذلك يمكنك تخصيص الجهاز لاستخدام من قبل ضيوف البنسيونات والفنادق الصغيرة وما شابه ذلك.

⚠️ خطر!

النساء الحوامل والأشخاص من حاملي الأجهزة الطبية المغروسة. مثل منظم ضربات القلب. لا يسمح لهم باستخدام أية خاصية من الخصائص الوظيفية للميزان غير خاصية الوزن فقط.

⚠️ خطر التزحلق!

كما يجب تجنب الوقوف على الجهاز إذا كانت القدمان مبتلتان أو إذا كان السطح العلوي للجهاز مبتلاً. حيث أن هذا قد يتسبب في التزحلق من على الجهاز.

- كما يجب وضع الأطفال تحت الملاحظة لكي يحولوا دون تلاعبهم بالجهاز.
- وينبغي الانتباه إلى عدم سقوط أية أشياء على الجهاز. هذا المتزان تستخدم لمعرفة وزن الإنسان.
- لا ينبغي إجراء أي إصلاحات على الجهاز إلا بمعرفة أحد مراكز الخدمة الخاصة بنا من أجل تفادي التعرض لأي مخاطر.

نظرة عامة

شكل 1

- 1 شاشة العرض
- 2 إزرار الملاحظة ▲ ▼ (الاختيار القيم المطلوب الضبط عليها)
- 3 زر الاختيار USER
- 4 زر التشغيل SET
- 5 خانة البطاريات

DE Deutschland, Germany

BSH Hausgeräte Service GmbH
Zentralwerkstatt
Kleine Hausgeräte
Trautskirchener Straße 6 – 8
90431 Nürnberg
Online Auftragsstatus, Filterbeutel-
Konfigurator und viele weitere Infos
unter:
www.bosch-hausgeraete.de

Reparaturservice*
(Mo-Fr: 8.00-18.00 h erreichbar):
Tel.: 01801 33 53 03
mailto:cp-servicecenter@
bshg.com

Ersatzteilbestellung*
(365 Tage rund um die Uhr
erreichbar):

Tel.: 01801 33 53 04
Fax: 01801 33 53 08
mailto:spareparts@bshg.com

*) 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz
der T-Com, Mobil ggfs.
abweichend

AE United Arab Emirates,

الإمارات العربية المتحدة

BSH Home Appliances FZE
Round About 13,
Plot Nr MO-0532A
17312 Jebel Ali Free Zone – Dubai
Tel.: 04 881 4401
Fax: 04 881 4805
www.bosch-household.ae

AT Österreich, Austria

BSH Hausgeräte
Gesellschaft mbH
Werkskundendienst
für Hausgeräte
Quellenstrasse 2
1100 Wien

Tel.: 0810 240 260
innerhalb Österreichs
zum Regionaltarif

Tel.: 0810 700 400
Hotline für Espresso-Geräte
zum Regionaltarif

Fax: 01 605 75 51212
mailto:hausgeraete.ad@bshg.com
www.bosch-hausgeraete.at

AU Australia

BSH Home Appliances Pty Ltd
7-9 Arco Lane
HEATHERTON, Victoria 3202
Tel.: 1300 368 339
Fax: 1300 306 818
valid only in AUS
mailto:bshau-as@bshg.com

**BA Bosna i Hercegovina,
Bosnia-Herzegovina**

"HIGH" d.o.o.
Odošašina 57
71000 Sarajewo
Info-Line: 061 100 905
Fax: 033 213 513
mailto:delicnanda@hotmail.com

BE Belgique, België, Belgium

BSH Home Appliances S.A.
Avenue du Laerbeek 74
Laarbeeklaan 74
1090 Bruxelles – Brussel
Tel.: 070 222 141
Fax: 024 757 291
mailto:bru-repairs@bshg.com
www.electro.bosch.be

BG Bulgaria

EXPO2000-service
Ks. Ljulin, bl.549/B - patrer
1359 Sofia
Tel.: 02 826 0148
Fax: 02 925 0991
mailto:service@expo2000.bg

BH Bahrain, البحرين

Khalaifat Est.
P.O.BOX 5111
Manama
Tel.: 1759 2233
Fax: 1759 3340
mailto:info@khalaifat.com

BR Brasil, Brazil

BSH Continental
Electrodomésticos Ltda.
Serviços Autorizados de Fábrica
Eletrodomésticos
Rua Barão Geraldo Rezende, 250
Jd. Guanabara
13020-440 Campinas/SP
Tel.: 0800 704 5446
Fax: 0193 737 7769
mailto:HOR-CRM@bshg.com
www.boscheletrodomesticos.
com.br

**CH Schweiz, Suisse,
Svizzera, Switzerland**

BSH Hausgeräte AG
Werkskundendienst für
Hausgeräte
Fahrweidstrasse 80
8954 Geroldswil
www.bosch-hausgeraete.ch
mailto:ch-info.hausgeraete@
bshg.com

Service Tel.: 0848 840 040
Service Fax: 0848 840 041
mailto:ch-reparatur@bshg.com
Ersatzteile Tel.: 0848 880 080
Ersatzteile Fax: 0848 880 081
mailto:ch-ersatzteil@bshg.com

CY Cyprus, Κύπρος

BSH Ikiakes Syskeves-Service
39, Arh. Makaaniou III Str
2407 Egomi/Nikosia (Lefkosia)
Tel.: 022 819 550
Fax: 022 658 128
mailto:bsh.service.cyprus@
cytanet.com.cy

**CZ Česká Republika,
Czech Republic**

BSH domácí spotřebiče s.r.o.
Firemní servis domácích
spotřebičů
Pekařská 10b
150 00 Praha 5
Tel.: 0251 095 546
Fax: 0251 095 549
www.bosch-spotrebice.cz

DK Danmark, Denmark

Bosch Hvidevareservice
BSH Hvidevarer A/S
Telegrafvej 4
2750 Ballerup
Tel.: 44 89 89 85
Fax: 44 89 89 86
mailto:BSH-Service.dk@
BSHG.com
www.bosch-hvidevarer.com

EE Eesti, Estonia

SIMSON OÜ
RAUA 55
10152 Tallinn
Tel.: 0627 8730
Fax: 0627 8733
mailto:teenindus@simson.ee

ES España, Spain

BSH Electrodomésticos
España S. A.
Servicio BSH al Cliente
Polígono Malpica, Calle D,
Parcela 96 A
50016 Zaragoza
Tel.: 902 245 255
mailto:CAU-Bosch@bshg.com
www.bosch-ed.com

FI Suomi, Finland

BSH Kodinkoneet Oy
Sinimäentie 8 D, PL 66
02631 Espoo
Tel.: 020 7510700
Fax: 020 7510790
mailto:bosch.kodinkonehuolto@
bshg.com
www.bosch-kodinkoneet.com

FR France

BSH Electroménager S.A.S.
SAV Constructeur
50 Rue Ardoin – BP 47
93401 Saint-Ouen cedex
Service Dépannage à Domicile:
0 825 398 010 (0,15 € TTC/mn)

Service Consommateurs:
0 892 698 010 (0,34 € TTC/mn)

Service Pièces Détachées et
Accessoires:
0 892 698 009 (0,34 € TTC/mn)
www.bosch-electromenager.com

GB Great Britain

BSH Home Appliances Ltd.
BSH Appliance Care,
Service Division
Grand Union House
Old Wolverton Road
Wolverton
Milton Keynes MK12 5ZR
www.bshappliancecare.co.uk/
bosch

Service Requests (nationwide)
Tel.: 0844 8928979
mailto:mks-servicerequest@
bshg.com

Spares and Accessories
Tel.: 0844 8928921
mailto:mks-spares@bshg.com

Product Advice
Tel.: 0844 8928925
mailto:mks-productadvice@
bshg.com

Head office
Tel.: 0844 8928922
Fax: 01908 328670

GR Greece, Ελλάς

BSH Ikiakos Siskeves A. B. E.
Kentriko Ipokatastima Service
17 km E.O. Athinon-Lamias &
Potamou 20
145 64 Kifisia

Griechenland – Athen
Tel.: 2104 277 701
Fax: 2104 277 669

Nord-Griechenland – Thessaloniki
Tel.: 2310 479 298
Fax: 2310 475 574

Sued-Griechenland –
Heraklion/Kreta
Tel.: 2810 325 403
Fax: 2810 324 585

Zentral-Griechenland – Patras
Tel.: 2610 330 478
Fax: 2610 331 832
mailto:cs_gr_helpdesk@bshg.com
www.bosch-home.gr

HK Hong Kong, 香港

BSH Home Appliances Limited
Unit 1 & 2, 3th Floor
North Block, Skyway House
3 Sham Mong Road
Tai Kok Tsui, Kowloon
Hongkong
Tel.: 2565 6151
Fax: 2565 6252
mailto:bshhkg.service@bshg.com

HR Hrvatska, Croatia

Andabaka d.o.o.
Gunduliceva 10
21000 Split
Info-Line: 021 481 403
Info-Fax: 021 481 402
mailto:servis@andabaka.hr

HU Magyarország, Hungary

BSH Háztartási Készülék
Kereskedelmi Kft.
Házartási gépek márkaszervize
Királyhágó tér 8-9.
1126 Budapest

Hibabejelentés
Tel.: 01 489 5461
Fax: 01 201 8786
mailto:hibabejelentes@bsh.hu

Alkatrészrendelés
Tel.: 01 489 5463
Fax: 01 201 8786
mailto:alkatrészrendeles@bsh.hu
www.bosch-haztartasi-gepek.hu

IE Republic of Ireland

BSH Home Appliances Ltd.
BSH Appliance Care,
Service Division
Unit F4, Ballymount Drive
Ballymount Industrial Estate
Walkinstown
Dublin 12
www.bshappliancecare.ie/Bosch

Service Requests,
Spares and Accessories
Tel.: 01450 2655
Fax: 01450 2520

IL Israel, ישראל

C/S/B Home Appliance Ltd.
Ulil Building
2, Hamelacha St.
Industrial Park North
71293 Lod
Tel.: 08 9777 222
Fax: 08 9777 245
mailto:csb-serv@zahav.net.il

IS Iceland

Smith & Norland hf.
Noatuni 4
105 Reykjavik
Tel.: 0520 3000
Fax: 0520 3011
www.sminor.is

IT Italia, Italy

BSH Elettrodomestici S.p.A.
Via. M. Nizzoli 1
20147 Milano (MI)
Numero verde 800 829120
mailto:mil-assistenza@bshg.com
www.bosch-elettrodomestici.it

KZ Kazakhstan, Қазақстан

Kombitechnocenter
Seyfulina No:422
480096 Almaty
Tel.: 272 793 333
Fax: 272 798 383
mailto:cts_pavel@bk.ru

LB Lebanon, لبنان

Teheni, Hana & Co.
Boulevard Dora 4043 Beyrouth
P.O. Box 90449
Jdeideh 1202 2040
Tel.: 01 255 211
Fax: 01 257 359
mailto:Info@Teheni-Hana.com

LT Lietuva, Lithuania

Senuku Prekybos Centras UAB.
Jonavos g. 62
44192 Kaunas
Tel.: 0372 12146
Fax: 0372 12165
www.senukai.lt

LU Luxembourg

BSH électroménagers S. A.
13-15,ZI Breedeweues
1259 Senningerberg
Tel.: 26349 300
Fax: 26349 315
mailto:lux-info.electromenagers@
bshg.com
www.bsh.lu

LV Latvija, Latvia

Sia Olimpeks Elektroniks Ltd.
Bullu street 70c
1067 Riga
Tel.: 07 42 41 37
mailto:bt@olimpeks.lv

SIA Baltijas servisa centrs
Brivibas gatve 201
1039 Riga
Tel.: 670 705 20
Tel.: 670 705 36
Fax: 670 705 24
mailto:domoservice@elkor.lv
www.servisacentrs.lv

ME Crna Gora, Montenegro

Elektronika komerc
Ulica Slobode 17
84000 Bijelo polje
Tel.: 084 432 575
Fax: 084 432 575
mailto:elektronikabsh@cg.yu

MK Macedonia, Македонија
Vudelgo
Pero Nakov b.b.
1000 Skopje
Tel.: 02 2580 064
Tel.: 02 2551 099
mailto:goran@vudelgo.com.mk

MT Malta
Oxford House Ltd.
Notabile Road
Mriehel BKR 14
Tel.: 021 442 334
Fax: 021 488 656
www.oxfordhouse.com.mt

NL Nederlande, Netherlands
BSH Huishoudapparaten B. V.
Keienbergweg 97
1101 GG Amsterdam Zuidoost

Storingsmelding:
Tel.: 020 430 3 430
Fax: 020 430 3 445

Onderdelenverkoop:
Tel.: 020 430 3 435
Fax: 020 430 3 400
mailto:infoteam.nl@bshg.com
www.boschservicedienst.nl

NO Norge, Norway
BSH Husholdningsapparater A/S
Grensesvingen 9
0661 Oslo
Tel.: 22 66 06 00
Fax: 22 66 05 50

5052 Bergen
Tel.: 55 59 68 80
Fax: 55 59 68 90
7037 Trondheim
Tel.: 73 95 23 30
Fax: 73 95 23 40
mailto:service-deler@bshg.com
www.bosch-hvitevarer.com

NZ New Zealand
BSH Home Appliances Ltd.
New Zealand Branch
Unit F 2, 4 Orbit Drive
Mairangi Bay, Auckland 1310
Tel.: 09 477 0492
Fax: 09 477 2647
www.bosch.co.nz

PL Polska, Poland
BSH Sprzęt Gospodarczy
Domowego Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 183
02-222 Warszawa
Centrala Serwisu
Tel.: 0801 191 534
Fax: 022 57 27 709
mailto:serwis.fabryczny@bshg.com
www.bosch-agd.pl

PT Portugal
BSHP Electrodomésticos, Lda.
Rua Alto do Montijo, n° 15
2790-012 Carnaxide
Tel.: 707 500 545
Fax: 21 4250 701
mailto:careline.portugal@bshg.com
www.electrodomesticos.bosch.pt

RO România, Romania
BSH Electrocasnice srl.
Sos. Bucuresti-Ploiesti,
nr.17-21, sect.1
13682 Bucuresti
Tel.: 0801 000 110
Fax: 021 203 9731
mailto:service.romania@bshg.com

RU Russia, Россия
ООО "БСХ Бытовая техника"
Сервис от производителя
Малая Калужская 19
119071 Москва
тел.: 495 737 2961
факс: 495 737 2982
mailto:mok-kdhl@bshg.com
www.bsh-service.ru

SE Sverige, Sweden
BSH Hushållsapparater AB
Röntgenvägen 1
Solna
Tel.: 0771 11 22 77
Fax: 0771 11 22 88
41104 Göteborg
Tel.: 0771 11 22 77
Fax: 0771 11 22 88

21376 Malmö
Tel.: 0771 11 22 77
Fax: 0771 11 22 88
mailto:service.stockholm@bshg.com
www.bosch-hushall.com

SG Singapore, 新加坡
BSH Home Appliances
(SEA) Pte. Ltd.
38C-38D Jalan Pemimpin
577180 Singapore
Tel.: 6350 5000
Fax: 6350 5050
mailto:bshsgp.service@bshg.com

SI Slovenija, Slovenia
BSH Hišni aparati,d.o.o.
Litostrojska 48
1000 Ljubljana
Tel.: 01 583 08 87
Fax: 01 583 08 89
mailto:informacije.servis@bshg.com
www.bosch-hisniaparati.si

SK Slovensko, Slovakia
Technoservis Bratislava
Trhová 38
84108 Bratislava – Doubravka
Tel.: 02 6446 3643
Fax: 02 6446 3643
www.bosch-spotrebice.sk

TR Türkiye, Turkey
BSH Ev Aletleri Sanayi
ve Ticaret A. S.
Cakmak Mahallesi,
Balkan Caddesi No: 51
34770 Ümraniye, Istanbul
Tel.: 0 216 444 6333
Fax: 0 216 528 9188
mailto:careline.turkey@bshg.com
www.bosch-home.com

TW Taiwan, 台灣
Achelis Taiwan Co. Ltd.
4th Floor, No.112
Chung Hsiao E. Road, Sec. 1
Taipei
Tel.: 02 5556 2556
Fax: 02 5556 1235
www.boschappliance.com.tw

UA Ukraine, Україна
Київ
ТОВ "Дойчелектросервіс"
тел.: 044 248 71 54, 55
СП "Аматі-Сервіс"
тел.: 044 568 51 50
ТОВ «Технофіс»
тел.: 044 274 96 72, 74, 76
ТОВ "Побуттехсервіс"
тел.: 044 462 50 05
www.bosch-pt.com.ua

XK Kosovo
NTP GAMA
Rruga Mag Pristine-Ferizaj
70000 Ferizaj
Tel.: 038 502 448
Fax: 029 021 434
mailto:gama_mb@yahoo.com

XS Srbija, Serbia
SZR "SPECIJALELEKTRO"
Bulevar Milutina Milankovića 34.
11070 Novi Beograd
Tel.: 011 2147 110
Tel.: 011 2139 552
Fax: 011 2139 689
mailto:spec.el@eunet.yu

ZA South Africa
BSH Home Appliances (Pty) Ltd.
15 th Rd., Randjespark
Private Bag X36, Randjespark
1685 Midrand – Johannesburg
Tel.: 086 002 6724
Fax: 011 265 7852
mailto:service@bsh.co.za
www.boschappliances.co.za

Garantiebedingungen

Gültig in der Bundesrepublik Deutschland

Die nachstehenden Bedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistung umschreiben, lassen die Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Endabnehmer unberührt.

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2 – 6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten – bei gewerblichem Gebrauch oder gleichzusetzender Beanspruchung innerhalb von 12 Monaten – nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.
2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z. B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.
Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.
Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wurde.
3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.
Geräte, die zumutbar (z. B. im PKW) transportiert werden können und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder einzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden.
Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert. Im Falle einer Ersatzlieferung behalten wir uns die Geltendmachung einer angemessenen Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit vor.
5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.
6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für Deutschland.

Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:

Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkkundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

Robert Bosch Hausgeräte GmbH
Carl-Wery-Str. 34 / 81739 München // Germany

Für Produktinformationen sowie Anwendungs- und Bedienungsfragen aus Deutschland:

Bosch-Infoteam

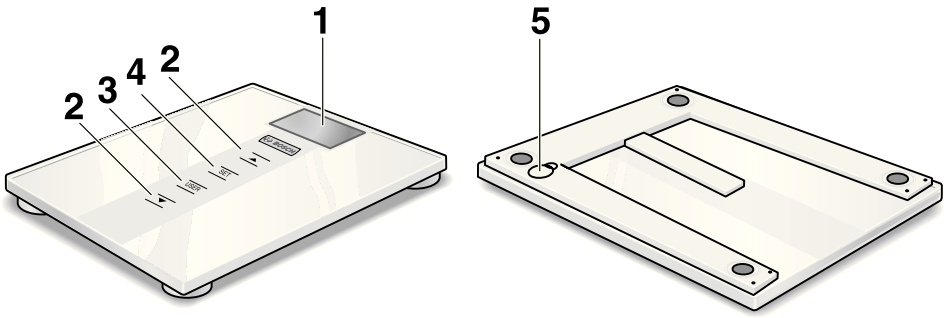
(Mo-Fr: 8.00-18.00 Uhr erreichbar)

Tel.: 01805 267242* oder unter

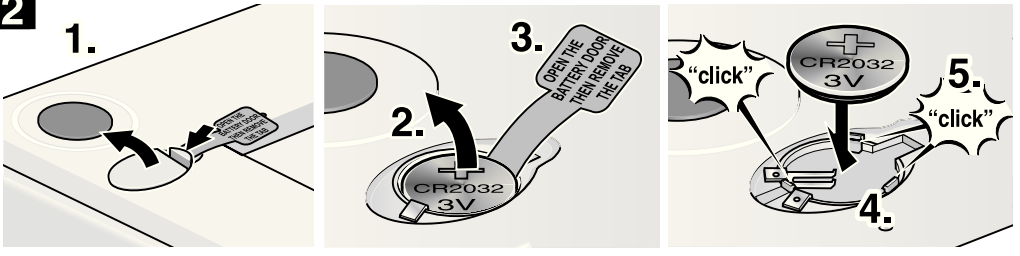
bosch-infoteam@bshg.com

*) 0,14 EUR/Min. aus dem Festnetz der T-Com; Mobilfunktarife können abweichen.

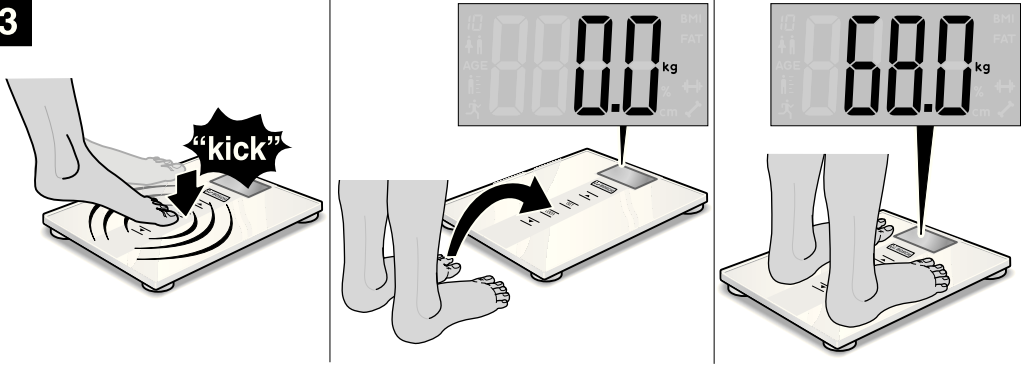
1



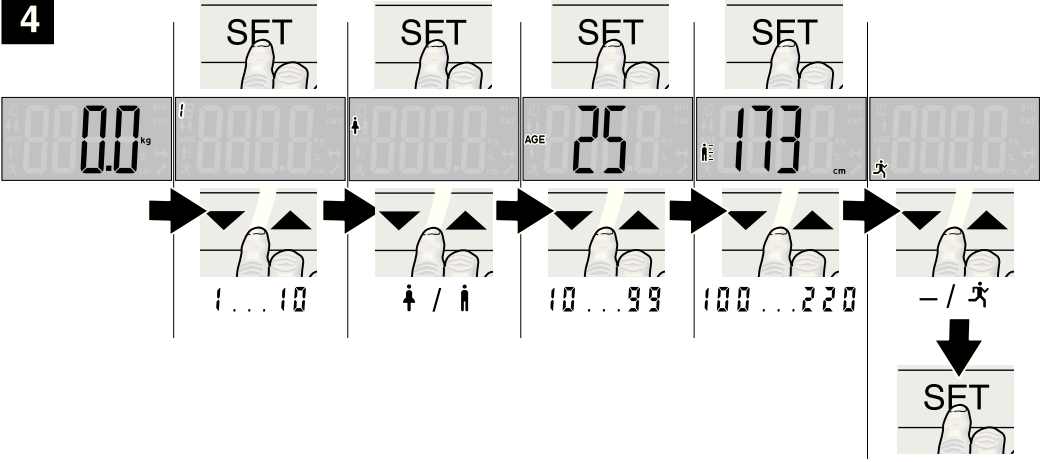
2



3



4



5

