

inventum

personenweegschaal PW840B
pèse-personne PW840B



**NU MET ZOWEL LICHAAMSVET ALS
LICHAAMSVOCHT METING**

gebruiksaanwijzing
mode d'emploi

Gebruiksaanwijzing Inventum Personenweegschaal Model PW840B

Technische gegevens:

Maximum capaciteit: 150 kg Minimum capaciteit :10 kg

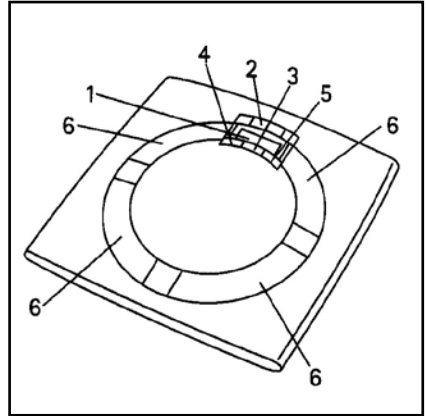
Aanduiding per 100 gram Inclusief verwisselbare Lithium batterij

Inhoud

1. Omschrijving van de personenweegschaal
2. Veiligheidsvoorschriften
3. Wetenswaardigheden
4. Ingebruikname
5. Garantiebepalingen en service

1. Omschrijving van de personenweegschaal

1. Display
2. "User" (gebruiker) geheugentoetsen 1,2,3,4
3. SET-toets (= insteltoets)
4. omhoog-toets
5. omlaag-toets
6. 4 Elektroden



Belangrijke aanwijzingen - te bewaren voor later gebruik

2. Veiligheidsvoorschriften

- **Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u de weegschaal gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.**
- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de in de gebruiksaanwijzing beschreven doeleinden.
- Deze weegschaal mag niet worden gebruikt door zwangere vrouwen.
- U dient voorzichtig te zijn met natte voeten. Er zou een mogelijkheid kunnen bestaan tot uitglijden.
- De weegschaal bevat elektronische componenten die met zorg behandeld dienen te worden. Met name stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, toiletartikelen, vloeibare make-up en sterke temperatuurwisselingen kunnen nadelige gevolgen hebben op de werking van uw weegschaal.
- Reparaties aan elektrische apparaten dienen uitsluitend door vakmensen uitgevoerd te worden. Verkeerd uitgevoerde reparaties kunnen aanzienlijke gevaren voor de gebruiker tot gevolg hebben. Het apparaat nooit gebruiken met onderdelen die niet door de fabrikant zijn aanbevolen of geleverd.
Controleer echter eerst of de batterijen niet leeg zijn en vervang ze indien nodig. Mocht dan toch blijken dat de weegschaal defect is, verwijdert u de batterijen en verpakt u de weegschaal in de originele verpakking voor transport.
- Dit artikel voldoet aan de EG-richtlijn nr. 89/336, inclusief de aanvullingen op deze richtlijn.
- Reinig de weegschaal af en toe met een vochtige doek. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen.
- **Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen.**
- De weegschaal is enkel bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medische of commercieel gebruik.
- Met het oog op de berekening van het percentage lichaamsvet moeten de leeftijd (10 tot 100 jaar) en lengte 100 tot 220 cm worden ingesteld. De weegschaal kan worden belast tot 150kg.
Het gemeten gewicht wordt weergegeven in stappen van 100 gram. Het gemeten percentage lichaamsvet wordt weergegeven in stappen van 0,1%.
- Elke weging dient onder dezelfde omstandigheden plaats te vinden om zodoende de afzonderlijke wegingen met elkaar te kunnen vergelijken. Een ideaal moment is 's morgens, zonder kleding en voordat u heeft ontbeten.
- Geringe afwijkingen zijn normaal. Door bijvoorbeeld 1 glas water te drinken kan al een afwijking ontstaan van ca. 300 gr.
- Indien u de weegschaal voor langere tijd wilt opbergen adviseren wij u de originele verpakking te bewaren.
- Zorg er altijd voor dat het apparaat op een vlakke ondergrond staat en gebruik het uitsluitend binnenshuis.
- Als u besluit het apparaat, vanwege een defect, niet langer te gebruiken breng het apparaat dan naar de betreffende afvalverwerkings afdeling van uw gemeente.

- Deze weegschaal is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Wanneer het apparaat oneigenlijk gebruikt wordt kan er bij eventuele defecten geen aanspraak op schade-vergoeding worden gemaakt en vervalt het recht op garantie.
- **Belangrijk:** De weegschaal niet gebruiken voor mensen met een pace-maker of andere elektronische medische implantaten. Gebruikers met diabetes en zwangere vrouwen kunnen een onnauwkeurige weging ervaren.

3. Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de lichaamsvet- en lichaamsvochtweegschaal

De weegschaal bepaalt het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (B.I.A.). Hierbij wordt binnen enkele seconden de vet- en vochtmassa in het lichaam geanalyseerd via een onvoelbare, volledig onschadelijke en ongevaarlijke stroom. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) kan het percentage lichaamsvet nauwkeurig worden bepaald. Spierweefsel heeft een goed elektrisch geleidingsvermogen en bijgevolg een geringe weerstand. Vet daarentegen kan men bijna als isolator bestempelen, aangezien vetcellen elektriciteit nauwelijks geleiden omwille van hun zeer hoge weerstand. Lichaamsvocht is het één na belangrijkste component van het lichaam. Het representeert meer dan de helft van het lichaamsgewicht en bijna driekwart van de magere lichaamsmassa (L.B.M.). De term "magere lichaamsmassa" heeft betrekking op de rest van het lichaam en omvat spieren, organen, botten enz. De stofwisselingsnelheid heeft een rechtstreeks verband met de hoeveelheid magere lichaamsmassa. Het vocht wordt berekend door 73 % van het L.B.M. te nemen.



Juist wegen

Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (best 's morgens) zodat de resultaten vergelijkbaar zijn.

Onderschat het gewicht van kleding, ondergoed en kort tevoren opgenomen voedsel en drank niet.

Alleen de lange termijntrend telt. Kortstondige afwijkingen van het normale gewicht zijn meestal alleen het gevolg van vochtverlies:

- Als uw gewicht afneemt maar het percentage lichaamsvet toeneemt of gelijk blijft, hebt u enkel vocht verloren (bv. na een training, een bezoek aan de sauna of een dieet dat er uitsluitend op is gericht snel gewicht te verliezen).
- Als uw gewicht toeneemt maar het percentage lichaamsvet afneemt of gelijk blijft, hebt u daarentegen waardevolle spiermassa opgebouwd.
- Als zowel uw gewicht als uw percentage lichaamsvet afnemen, heeft uw dieet effect: u verliest massa.

4. Ingebruikname

Voordat u de weegschaal gaat gebruiken eerst de verpakking en de beschermfolie van het display verwijderen en dit buiten bereik van kinderen houden. Controleer de weegschaal op beschadigingen, mogelijk ontstaan tijdens het transport. Indien de weegschaal is beschadigd, gebruik hem dan niet maar neem contact op met de winkelier of de technische dienst van Inventum. Plaats de weegschaal op een horizontale, stabiele ondergrond.

Batterijen

De weegschaal is voorzien van een verwisselbare lithium batterij. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg zijn, verschijnt 'Lo' in het display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Verwissel dan de batterij, gebruik uitsluitend nieuwe batterijen.

Alleen gewicht meten

Om alleen uw gewicht te meten, drukt u met uw voet kort op het weegoppervlak van de weegschaal. Als zelftest verschijnt de complete displayweergave (afb.1) tot 00.0" (afb.2) wordt weergegeven. Nu is de weegschaal gereed voor het meten van uw gewicht. Ga nu op de weegschaal staan. Sta rustig op de weegschaal met een gelijke verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met meten. De weergave "00" knippert zolang de weegschaal aan het meten is (afb.3). Kort daarop wordt het meetresultaat weergegeven (afb.4). Wanneer u van het weegoppervlak afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na enkele seconden uit.

Gewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht meten

Eerst moeten de persoonlijke gegevens worden ingesteld:

- Schakel de weegschaal in door op de toets "SET" te drukken. Op het display verschijnen nu de geheugenplaatsen 1 t/m 4. Kies de gewenste geheugenplaats met behulp van de toetsen "omhoog" of "omlaag" en bevestig de gewenste geheugenplaats met de toets "SET".
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte ("Hi") in "cm" (afb.6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de toetsen



Afb.1



Afb.2



Afb.3



Afb.4

“omhoog” of “omlaag” te drukken en bevestigen met “SET”.

- Daarna verschijnt knipperend de leeftijd (“age”) in jaren (afb.7). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de toetsen “omhoog” of “omlaag” te drukken en bevestigen met “SET”.
- Tot slot verschijnt op het display de instelling voor het geslacht “Vrouw” of “Man” (afb.8). Kies het geslacht door op de toetsen “omhoog” of “omlaag” te drukken en bevestigen met “SET”.
- Selecteer met behulp van de toetsen “omhoog” en “omlaag” het gewenste fitnessniveau (afb.9) en druk op “SET”.

Fitnessniveau 1: Deze categorie is voor mensen die weinig of niet regelmatig trainen (bijv. minder dan 2 x 20 minuten per week). De meeste mensen zullen in deze categorie vallen.

Fitnessniveau 2: In deze categorie vallen mensen die 3 tot 5 maal per week ongeveer 30 minuten trainen.

Fitnessniveau 3: In deze categorie vallen mensen die veel trainen, 5 maal per week minimaal een uur intensief trainen.

- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals na elkaar getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarna automatisch uit.

De weegschaal beschikt over 4 geheugenplaatsen voor basisgegevens, waarop de gebruiker, bijv. elk familielid, de persoonlijke instellingen kan opslaan en weer opvragen.

- Activeer de weegschaal door op de door u gebruikte geheugenplaats 1, 2, 3 of 4 te drukken. De ingestelde basisgegevens worden nogmaals na elkaar getoond. De weergave “000.0” verschijnt.
- Ga met blote voeten op de weegschaal staan en let erop dat u op de elektroden gaat staan. Eerst wordt uw lichaamsgewicht zoals beschreven onder het hoofdstuk **“Alleen gewicht meten”** bepaald en weergegeven.
- Blijf rustig op de weegschaal staan, nu wordt de lichaamsvetanalyse gemaakt. Dit kan een paar seconden duren, gedurende die tijd knippert “bF” op het display.
Belangrijk: Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. Anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.
- Uiteindelijk wordt uw aandeel lichaamsvet in % getoond (afb.10).
- Na de lichaamsvetanalyse berekent de weegschaal het lichaamsvocht percentage. Dit kan een paar seconden duren, gedurende die tijd knippert “H2O” op het display (afb.11).
- Uiteindelijk wordt uw aandeel lichaamsvocht in % getoond (afb.12). De weegschaal schakelt zichzelf na ca. 5 seconden automatisch uit.

Tips voor gebruik

Belangrijk bij de meting van het percentage lichaamsvet:

- U mag alleen met blote, droge voeten op de weegschaal gaan staan, anders is de meting niet juist.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht 6 tot 8 uren na een zware lichamelijke inspanning.
- Wacht ongeveer 15 minuten nadat u ‘s morgens bent opgestaan, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De meting van het percentage lichaamsvet is niet betrouwbaar bij:

- kinderen jonger dan 10 jaar en volwassenen ouder dan 80 jaar.
- personen met koorts, in dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- personen die cardiovasculaire geneesmiddelen innemen.

Lekker leven en gezond eten

Om lekker te leven en gezond te eten is het belangrijk dat u iedere dag gezond en gevarieerd eet. Met deze onderstaande producten op uw dagelijkse menu eet u al heel gezond.

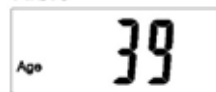
1. Brood en aardappelen, rijst, macaroni of peul vruchten
2. Groente en fruit (2 ons groente en 2 stuks fruit)
3. Melk, kaas (of andere melk producten) en vlees, vis, kip, ei of tahoe.
4. Margarine, halvarine of olie.
5. Voldoende vocht



Afb. 5



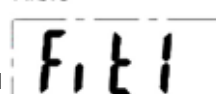
Afb. 6



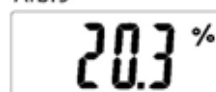
Afb. 7



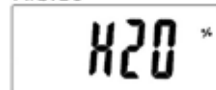
Afb. 8



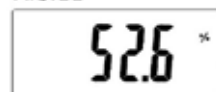
Afb. 9



Afb. 10



Afb. 11



Afb. 12

Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „Err” op het display.

Oorzaken:

- De elektrische weerstand tussen elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).
- U stond te onrustig op de weegschaal.
- Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik.

Oplossingen:

- Meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
- Ga rustig staan.
- Meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De onderstaande waarden voor het percentage lichaamsvet zijn richtlijnen. Raadpleeg uw arts voor meer informatie.

Vrouwelijk					Mannelijk				
Leeftijd	zeer goed	goed	middelmatig	slecht	Leeftijd	zeer goed	goed	middelmatig	slecht
10-14	12,2%	16,8%	22,2%	27,9%	10-14	7,6%	11,9%	17,5%	21,9%
15-19	15,3%	19,5%	24,3%	29,5%	15-19	9,9%	13,4%	17,8%	22,8%
20-24	18,2%	22,0%	25,0%	29,6%	20-24	10,8%	14,9%	19,0%	23,3%
25-29	18,9%	22,1%	25,4%	29,8%	25-29	12,8%	16,5%	20,3%	24,3%
30-34	19,7%	22,7%	26,4%	30,5%	30-34	14,5%	18,0%	21,5%	25,2%
35-39	21,0%	24,0%	27,7%	31,5%	35-39	16,1%	19,3%	22,6%	26,1%
40-44	22,6%	25,6%	29,3%	32,8%	40-44	17,5%	20,5%	23,6%	26,9%
45-49	24,3%	27,3%	30,9%	34,1%	45-49	18,6%	21,5%	24,5%	27,6%
50-59	26,6%	29,7%	33,1%	36,2%	50-59	19,8%	22,7%	25,6%	28,7%
> 60	27,4%	30,7%	34,0%	37,3%	> 60	20,2%	23,2%	26,2%	29,3%

Richtwaarde voor het percentage lichaamsvocht

Het optimale percentage lichaamsvocht is 57%. Raadpleeg uw arts voor meer informatie.

5. GARANTIEBEPALINGEN EN SERVICE

- Uw garantietermijn bedraagt 12 maanden na aankoop van het product.
- De garantie is alleen van toepassing als de aankoopnota kan worden overlegd. Bewaar daarom uw aankoopnota zorgvuldig. De garantietermijn vangt aan op de aankoopdatum.
- De garantie geldt niet in geval van:
 - normale slijtage;
 - onoordeelkundig of oneigenlijk gebruik;
 - onvoldoende onderhoud;
 - het niet in acht nemen van bedienings- en onderhoudsvoorschriften;
 - ondeskundige montage of reparatie door uzelf of derden;
 - door de afnemer toegepaste niet originele onderdelen
 - zulks ter beoordeling van onze technische dienst.

Buiten garantie

- Indien de garantie is komen te vervallen of indien de garantietermijn is verstreken, dienen wij de kosten welke verbonden zijn aan een beoordeling en / of reparatie, in rekening te brengen.
- Op verzoek zullen wij u eerst een prijsopgave verstrekken alvorens tot reparatie over te gaan. Zonder dit verzoek om prijsopgave gaan wij ervan uit dat u, met het opsturen van uw apparaat, automatisch een opdracht tot reparatie heeft verstrekt.
- Indien wij tot reparatie zijn overgaan, zullen beoordelings- cq. onderzoekskosten door ons niet in rekening worden gebracht.
- Wij behouden ons het recht voor om uw product onder rembours aan u te retourneren of vooruitbetaling te verlangen.

Wij verlenen twee maanden garantie op door onze servicedienst uitgevoerde herstelwerkzaamheden en het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, gerekend vanaf de hersteldatum. Indien zich binnen deze periode een storing voordoet welke het directe gevolg is van de uitgevoerde herstelwerkzaamheden of het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, heeft de koper het recht op kosteloos herstel.

Mocht het apparaat voor reparatie moeten worden opgestuurd, dan dient u als volgt te handelen:

1. In een brief - voorzien van uw naam en adres in blokletters - beknopt doch duidelijk de klacht omschrijven.
2. Het apparaat - samen met de brief en een kopie van de aankoopnota - goed verpakken in een stevige doos, liefst de originele verpakking.
3. U dient het apparaat gefrankeerd toe te zenden aan de technische dienst van: Martex Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL
4. Alleen gefrankeerde zendingen worden in behandeling genomen.
5. Binnen de garantieperiode zal Martex de kosten voor het retourneren van het apparaat voor haar rekening nemen. (binnen Nederland).

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

FRANÇAIS

Mode d'emploi du Inventum pèse-personne type PW840B

Informations techniques:

Capacité maximum: 150 kg
Indication par 100 grammes

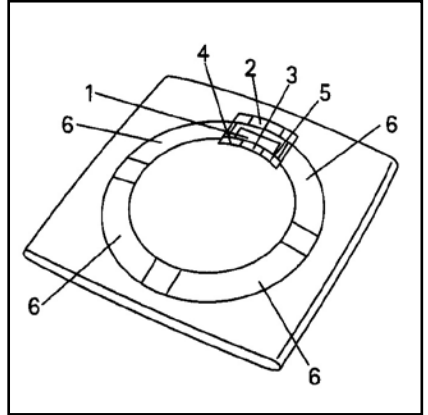
Capacité minimum: 10 kg
Pourvu d'une pile de Lithium amovible

Table des matières

1. Définition de illustration
2. Consignes de sécurité
3. Ce qu'il faut savoir
4. Fonctionnement
5. Conditions de garantie et service après vente

1. Définition de illustration

1. Ecran
2. Touches MEMOIRE «User» (utilisateur) 1,2,3,4
3. Touche SET
4. Touche Haut
5. Touche Bas
6. 4 Electrodes



Consignes importantes - à conserver pour une utilisation ultérieure

2. Consignes de sécurité

- **Lisez très attentivement ce mode d'emploi jusqu'au bout avant d'utiliser votre pèse-personne pour la première fois et conservez-le bien précieusement pour pouvoir le consulter ultérieurement.**
- Utilisez cet appareil uniquement à des fins telles que décrites dans le mode d'emploi.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention: Ne montez pas sur le pèse-personne avec les pieds mouillés: ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide - vous pourriez glisser!
- N'exposez pas le pèse-personne aux coups, à l'humidité, à la poussière, aux produits chimiques ou aux fortes variations de température ; éloignez-le des sources de chaleur (four, radiateur etc.).
- Toute réparation sur des appareils électriques doit être effectuée uniquement par des techniciens spécialisés. Les réparations mal exécutées peuvent avoir de très graves conséquences pour l'utilisateur. Ne jamais utiliser l'appareil avec des pièces détachées qui n'ont pas été recommandées ou livrées par le fabricant. Avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et remplacez-les si besoin est. En cas de réparation, retirez les piles et emballez le pèse-personne dans le carton d'origine, pour le transport.
- Tous nos pèse-personnes sont conformes à la directive 89/336/CEE et à ses compléments.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil en l'essuyant avec un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas un nettoyeur abrasif ; ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Cet appareil est conçu pour un usage strictement personnel. Il ne doit pas être utilisé à d'autres fins, médicales ou commerciales par exemple.
- Pour l'analyse du taux de graisse corporelle, il est possible de régler des tranches d'âge (10...100 ans) et des tailles diverses 100...220 cm. La capacité de charge de la balance est de 150 kg. Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 1 kg. Les résultats de la mesure du taux de graisse corporelle s'affichent par incréments de 0,1%.
- Chaque pesage doit avoir lieu dans les mêmes conditions afin de pouvoir ainsi comparer les pesages les uns par rapport aux autres. Le moment idéal pour vous peser est le matin, sans vêtement et avant d'avoir pris votre petit déjeuner.
- Les tout petits écarts de poids sont inévitables. Si vous buvez par exemple un verre d'eau, il pourra alors y avoir un écart de 300 grammes environ.
- Le pèse-personne comporte des composants électroniques qui doivent être traités avec beaucoup de précaution. Notamment les chocs, les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les articles de toilette, les produits cosmétiques liquides et de forts écarts de température peuvent avoir des effets néfastes sur le fonctionnement de votre pèse-personne.

- Si vous souhaitez ranger votre pèse-personne pendant une longue période, nous vous conseillons de garder l'emballage d'origine.
- Veillez à toujours placer votre pèse-personne sur une surface dure et plane et ne l'utilisez qu'à l'intérieur de la maison.
- **Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau ou tout autre liquide.**
- Cet appareil est conçu exclusivement pour un usage ménager. Si vous utilisez l'appareil d'une manière abusive, vous ne pourrez pas prétendre à des dommages et intérêts en cas d'éventuels dégâts et le droit à la garantie sera annulé.
- **Important:** Ne pas utiliser le pèse-personne pour les personnes qui ont un pacemaker (stimulateur cardiaque). Les utilisateurs diabétiques ou femmes enceintes peuvent connaître quelque imprécision.

3. Ce qu'il faut savoir



Informations complémentaires

Le pèse-personne pour les graisses corporelles calcule la graisse corporelle selon le principe de la B.I.A., analyse de l'impédance bioélectrique. En quelques secondes, la masse corporelle du corps est analysée par un courant indécidable et le présentant absolument aucun risque. Cette mesure de la résistance électrique (impédance) permet de calculer avec précision le taux de graisse corporelle. Le muscle a une bonne conductivité électrique et donc une faible résistance. Par contre, la graisse est quasiment un isolant, car les cellules grasses sont très peu conductibles du fait de leur résistance très élevée.

Conseils pour bien se peser



Pesez-vous toujours à la même heure (le matin est préférable), pour obtenir des résultats comparables. Vous ne devez également pas sous-évaluer le poids des vêtements, ni celui des aliments ou des boissons que vous venez éventuellement d'absorber. Seule, la tendance à long terme compte. Les variations de poids à court terme ne sont dues la plupart du temps qu'à une perte de liquide:

- Si le poids est seul à baisser alors que le taux de graisse corporelle augmente ou stagne, vous n'avez perdu que de l'eau — par exemple après un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si le poids augmente mais que le taux de graisse corporelle baisse ou stagne, vous avez en revanche constitué de la masse musculaire, ce qui est positif.
- Si enfin le poids et le taux de graisse corporelle baissent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne vous maigrissez.

4. Fontionnement

Avant d'utiliser votre pèse-personne, retirez l'emballage ainsi que le plastique de protection sur le cadran d'affichage, et gardez le tout hors de portée des enfants. Contrôlez minutieusement si l'appareil n'a pas subi des dégâts visibles qui auraient pu être causés pendant le transport. Si le pèse-personne est endommagé, ne l'utilisez pas mais prenez contact avec le magasin où vous l'avez acheté ou bien avec le service technique de Inventum.

Piles

Le pèse-personne est pourvu d'une pile lithium amovible. En cas d'utilisation quand les piles sont faibles, le message "Lo" s'affiche et le pèse-personne se met automatiquement hors service. Remplacer une pile nouvelle dans le pèse-personne.

Pesée seule

Pendant un bref instant, appuyez sur le plateau de votre pèse-personne avec le pied. L'affichage complet de l'écran (afb.1) apparaît alors: l'appareil effectue un contrôle automatique. Attendez que "00.0" apparaisse à l'écran (technologie "Tap-On"). Le pèse-personne est maintenant prêt à la mesure de votre poids. Montez sur le pèse-personne et tenez-vous debout et immobile dessus; veillez à ce que votre poids soit réparti de façon égale sur vos deux pieds. Le pèse-personne commence la prise de mesure. L'affichage "000" clignote pendant toute la durée de la prise de mesure (afb.3). Ensuite, la valeur obtenue est affichée (afb.4). Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Pesée et mesure de la masse grasse

Dans un premier lieu, vous devez enregistrer les paramètres personnels.

- Mettez le pèse-personne en marche en appuyant sur la touche "SET". Les positions mémoire 1 à 4 sont alors affichées à l'écran. Utilisez les touches "haut" ou "bas" pour sélectionner la position mémoire souhaitée et confirmez votre choix à l'aide de la touche "SET" (afb.5).
- Maintenant, la taille ("Hi") exprimée en cm apparaît en clignotant (afb.6). Appuyez de façon brève ou longue sur les touches "haut" ou "bas" pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche "SET".
- L'âge ("age") exprimé en années apparaît alors en clignotant (afb.7). Appuyez de façon brève ou



Afb.1



Afb.2



Afb.3



Afb.4

longue sur les touches "haut" ou "bas" pour régler la valeur souhaitée, puis confirmez la valeur sélectionnée à l'aide de la touche "SET".

- Pour finir, le réglage du sexe s'affiche à l'écran: "femme" ou "homme" (afb.8). Utilisez les touches "haut" ou "bas" pour sélectionner le sexe et confirmez votre choix à l'aide de la touche "SET".
- Le réglage du degré individuel d'activité et de remise en forme (afb.9) s'affiche. Choisissez le degré d'activité voulu en activant les touches "haut" ou "bas" et confirmez la position mémoire voulue en appuyant sur la touche "SET".

Remise en forme 1: Activité physique absente à minime (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine – par exemple, promenade, jardinage léger, gymnastique...)

Remise en forme 2: Activité physique moyenne (moins de 2 à 5 fois par semaine, d'une durée 20 minutes à chaque séance – par exemple, jogging, bicyclette, tennis...)

Remise en forme 3: Activité physique intense (entraînement quotidien intensif ou travail manuel intensif – par exemple, entraînement intensif à la course, travailleur du bâtiment...)

- Les valeurs réglées sont alors de nouveau affichées les unes à la suite des autres. Ensuite, le pèse-personne s'éteint automatiquement.

Les pèse-personne est équipé de quatre positions mémoire pour données de base. Ces positions mémoire permettent aux utilisateurs, à chaque membre de la famille, par exemple, d'enregistrer leurs propres réglages personnels et de les appeler à nouveau si nécessaire.

- Pour activer le pèse-personne pour les graisses corporelles, appuyez sur votre position mémoire (1,2,3 ou 4). Les données de base enregistrées sont alors de nouveau affichées les unes à la suite des autres. L'écran affiche ensuite "000.0".
- Montez pieds nus sur le pèse-personne et veillez à bien vous tenir debout sur les quatre électrodes. Dans un premier temps, l'appareil détermine votre poids et l'affiche, comme décrit au "**Pesée seule**".
- Demeurez immobile sur le pèse-personne; l'appareil analyse alors vos graisses corporelles. L'opération peut durer quelques secondes; pendant cette période, la mention "bF" clignote à l'écran. Important: il impératif qu'aucun contact n'ait lieu entre les deux pieds, les deux jambes, mollets et cuisses. Dans le cas contraire, la prise de mesure ne pourra pas être effectuée correctement.
- Pour finir, le pèse-personne affiche votre pourcentage de graisse corporelle (afb.10).
- Après l'analyse de la graisse corporelle la balance calculera le pourcentage du liquide corporel. Ceci peut durer quelques secondes, pendant ce temps "H20" clignotera sur le display (afb.11).
- Finalement votre liquide corporel sera montré en % (afb.12).
- Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout d'environ cinq secondes.

Conseils d'utilisation

Important pour la mesure de la graisse corporelle:

- La mesure doit se faire pieds nus mais secs.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures (6 à 8) après un effort physique inhabituel.
- Attendez environ 15 minutes après le lever, pour qu'il y ait une bonne répartition de l'eau contenue dans votre corps.

La mesure de la graisse corporelle n'est pas parlante chez:

- les enfants de moins de 10 ans et les personnes âgées (plus de 80 ans).
- les personnes frêles, en dialyse, ayant des symptômes d'œdème ou de l'ostéoporose.
- les personnes sous traitement cardiovasculaire.



Bien vivre et manger sain

Pour bien vivre et manger d'une manière saine, il est important de prendre des repas sains et variés tous les jours. Si vous intégrez les produits ci-dessous dans votre menu quotidien, vous mangerez d'une façon tout à fait saine.

1. Pain et pommes de terre, riz, macaroni ou légumes secs;
2. Fruits et légumes (200 grammes de légumes et 2 fruits);
3. Lait, fromage (ou autres produits laitiers) et viande, poisson, poulet, œufs ou tofu;
4. Margarine, halvarine ou huile;
5. Suffisamment de liquide.

Mesures erronées

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours de la prise de mesure, la mention "Err" s'affiche.

Causes possibles d'erreur:

Remède:

- La résistance électrique entre les électrodes et la plante des pieds est trop élevée (en cas de couche cornée épaisse, par exemple).
- Vous n'êtes pas resté immobile sur le pèse-personne.
- Le pourcentage de graisses corporelles n'est pas compris dans la plage mesurable.
- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.
- Tenez-vous immobile.
- Répétez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifiez légèrement vos plantes de pieds.

Valeurs indicatives du taux de graisse corporelle

Les valeurs de graisse corporelles suivantes vous donnent une ligne directrice (si vous voulez en savoir plus, contactez votre médecin).

Femmes					Hommes				
Âge	très bon	bon	moyen	mauvais	Âge	très bon	bon	moyen	mauvais
10-14	12,2%	16,8%	22,2%	27,9%	10-14	7,6%	11,9%	17,5%	21,9%
15-19	15,3%	19,5%	24,3%	29,5%	15-19	9,9%	13,4%	17,8%	22,8%
20-24	18,2%	22,0%	25,0%	29,6%	20-24	10,8%	14,9%	19,0%	23,3%
25-29	18,9%	22,1%	25,4%	29,8%	25-29	12,8%	16,5%	20,3%	24,3%
30-34	19,7%	22,7%	26,4%	30,5%	30-34	14,5%	18,0%	21,5%	25,2%
35-39	21,0%	24,0%	27,7%	31,5%	35-39	16,1%	19,3%	22,6%	26,1%
40-44	22,6%	25,6%	29,3%	32,8%	40-44	17,5%	20,5%	23,6%	26,9%
45-49	24,3%	27,3%	30,9%	34,1%	45-49	18,6%	21,5%	24,5%	27,6%
50-59	26,6%	29,7%	33,1%	36,2%	50-59	19,8%	22,7%	25,6%	28,7%
> 60	27,4%	30,7%	34,0%	37,3%	> 60	20,2%	23,2%	26,2%	29,3%

Indice pour le pourcentage de liquide corporel.

Le pourcentage optimal de liquide corporel est de 57%. Consultez votre médecin pour de plus amples informations.

5. CONDITIONS DE GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

- La garantie est assurée pendant 12 mois à compter de la date d'achat de l'article.
- La garantie ne sera applicable que sur présentation du bon d'achat. C'est pourquoi vous devez conserver bien précieusement votre bon d'achat. Le délai de garantie prend effet à partir de la date d'achat.
- La garantie n'est pas assurée dans les cas suivants:
 - usure normale;
 - emploi inadéquat ou utilisation abusive;
 - entretien insuffisant;
 - non-respect des consignes d'utilisation et d'entretien;
 - montage ou réparation par vous-même ou par une tierce personne incompétente;
 - si l'acheteur a utilisé des pièces qui ne sont pas d'origine pour réparer l'appareil;chacun de ces cas sera jugé par notre service technique du Martex Holland.

En dehors de la garantie

- Si la garantie n'est pas applicable ou bien si le délai de garantie est dépassé, nous vous facturerons les frais liés à un devis et/ou à une réparation.
- Sur simple demande de votre part, nous pouvons d'abord établir un devis avant de commencer toute réparation. Sans cette demande de devis, nous partons du principe que vous nous donnez automatiquement votre accord pour réparer votre appareil, dès l'instant où vous nous l'avez envoyé.
- Si, après le devis, vous nous demandez d'effectuer la réparation, alors nous ne vous facturerons pas les frais de devis.
- Nous nous réservons le droit de vous renvoyer votre produit contre remboursement ou de vous demander une avance de paiement pour les frais de réparation.
- Nous assurons deux mois de garantie sur les réparations effectuées par notre service après-vente et sur le matériel qui aura été ajouté, et ce délai de deux mois est calculé à compter de la date de la réparation. Si pendant cette période, il y avait une défection de l'appareil due directement aux travaux de réparation qui ont été effectués ou due au matériel rajouté, il va de soi que l'acheteur pourra de plein droit faire réparer gratuitement son appareil.

Si toutefois l'appareil devait être envoyé pour réparation, il vous faudra alors procéder de la manière suivante:

1. Dans une lettre portant vos nom et adresse en caractères d'imprimerie, faites une description brève mais claire sur la panne.
2. Bien emballer l'appareil accompagné de la lettre et d'une copie du bon d'achat dans un paquet solide, de préférence dans la boîte d'emballage d'origine.
3. Adresser l'appareil dans un colis suffisamment affranchi à l'adresse suivante:
Martex Holland B.V.
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL (Pays-Bas)
4. Seuls les envois bien affranchis seront pris en considération.
5. Dans la période de garantie, Martex vous retournera l'appareil à ses propres frais (à l'intérieur des Pays-Bas).
Sous réserve de modifications et de fautes d'impression.

Inventum is een merk van:
Martex Holland BV
Generatorstraat 17, 3903 LH, Veenendaal, Nederland
Tel.: 0318-542222, Fax.: 0318-542022
Internet: www.inventumnl.com

Verkoopadres in België:
Linea 2000 BVBA
Bouwelven 12a, 2280, Grobbendonk, België
Tel.: 014-217191, Fax: 014-215463