

# inventum

veilig en vertrouwd

GEBRUIKSAANWIJZING  
GEBRAUCHSANLEITUNG  
MODE D'EMPLOI



## PW855BG

WEEGSCHAAL, WAAGE, PÈSE PERSONNE

# N E D E R L A N D S

## Gebruiksaanwijzing Inventum personenweegschaal PW855BG

Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u het apparaat gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.



- |   |                       |   |                       |
|---|-----------------------|---|-----------------------|
| A | Elektroden            | E | USER-knop (gebruiker) |
| B | Weegplateau           | F | Omhoog-knop           |
| C | Omlaag-knop           | G | Display               |
| D | SET-knop (bevestigen) | H | Omschakelknop (Kg/Lb) |

## UITLEG SYMBOLEN



Klein huishoudelijke apparaten horen niet in de vuilnisbak. Breng ze naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.

## 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.
- **Attentie:** Deze weegschaal mag niet gebruikt worden tijdens de zwangerschap voor vet-, vocht- en spiermeting, wel voor het meten van gewicht. Door het vruchtwater kunnen onnauwkeurigheden in de meting komen.
- **Attentie:** De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten, in het bijzonder een pacemaker! De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden.
- 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 en sterke temperatuurwisselingen kunnen nadelige gevolgen hebben op de werking van uw weegschaal.
- 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 gram.
- 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 harde, vlakke ondergrond staat en gebruik het uitsluitend binnenshuis.
- 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.

- Als u besluit het apparaat, vanwege een defect, niet langer te gebruiken, breng het apparaat dan naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.
- **Dompel de weegschaal nooit onder in water of andere vloeistoffen.**
- Deze weegschaal is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Wanneer het apparaat oneigenlijk gebruikt wordt, kan er bij eventuele defecten geen aanspraak op schadevergoeding worden gemaakt en vervalt het recht op garantie.
- Verwijder voor gebruik eventueel de beschermfolie van het display en het isolatiestrookje van de batterij.

## GEBRUIKSVOORSCHRIFTEN

### Wetenswaardigheden



#### Het meetprincipe van de lichaamsvet- en lichaamsvochtweegschaal

Deze weegschaal bepaalt uw lichaamsgewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spierpercentage volgens het principe van de bio-elektrische impedantieanalyse (B.I.A.). Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbaar, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) is het mogelijk om het vet-, vocht- en spiergehalte in het lichaam te bepalen. Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Vetweefsel daarentegen heeft een slechte geleiding omdat de vetcellen vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doordelen.



#### Op de juiste manier wegen

Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (bij voorkeur 's ochtends) om vergelijkbare resultaten te krijgen. Uw weegschaal is een nauwkeurig instrument. Het menselijk lichaam is vrijwel het moeilijkst te wegen omdat het altijd in beweging is. Derhalve is een 99% nauwkeurigheid van het totale lichaamsgewicht het hoogst haalbaar.

Om tot de meest betrouwbare gegevens te komen dient u ervoor te zorgen dat u uw voeten altijd op dezelfde plaats op de weegschaal plaatst en dat u zo stil mogelijk staat. Onderschat het gewicht van kleding, ondergoed en kort tevoren opgenomen voedsel en drank niet. Alleen de lange termijnrendt telt. Kortstondige gewichtsschommelingen binnen een paar dagen worden uitsluitend veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamsvocht vervult een belangrijke rol bij hoe goed men zich voelt. De interpretatie van de uitkomsten is gebaseerd op de veranderingen van het:

1. Totale gewicht
2. Procentuele vetgehalte
3. Procentuele vochtgehalte
4. Procentuele spiergehalte

en op de tijdsduur waarbinnen de veranderingen zich voordoen. Snelle veranderingen binnen een tijdsbestek van enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op de middellange termijn (binnen een aantal weken) en veranderingen op de lange termijn (maanden). Als basisregel geldt dat **kortstondige** veranderingen in het gewicht bijna uitsluitend te maken hebben met veranderingen in het vochtgehalte terwijl veranderingen op de middellange en lange termijn **ook** met het vet- en spiergehalte te maken kunnen hebben.

- Als het gewicht op de korte termijn daalt en het lichaamsvetgehalte stijgt of gelijk blijft dan hebt u alleen vocht verloren - bijv. na een training, in de sauna of door een dieet dat alleen gericht is op snel gewichtsverlies.
  - Als het gewicht op de middellange termijn stijgt en het lichaamsvetgehalte daalt of gelijk blijft, kunt u echter spiermassa hebben opgebouwd of kan sprake zijn van een toename van lichaamsvocht - bijv. als gevolg van het innemen van medicijnen of zwakker wordende hartfunctie bij ouderen.
  - Als het gewicht en het lichaamsgehalte gelijktijdig afnemen functioneert het dieet: u verliest vetmassa. Het meest ideale is dat u uw dieet ondersteunt met lichaamsbeweging, fitness of krachttraining. Daardoor kunt u op de middellange termijn uw spierpercentage verhogen.
- En vergeet niet: Lichaamsbeweging is de basis voor een gezond lichaam.

Met betrekking tot onder- en overgewicht bereikt circa één op de drie Nederlanders zijn ideale gewicht niet. Gewichtproblemen en vooral overgewicht kunnen gezondheidsproblemen veroorzaken of bespoedigen. Daarom is een regelmatige gewichtscntrole raadzaam.

Inventum helpt u hierbij met een serie nauwkeurige weegschalen. Een microprocessor digitaliseert het gewicht en geeft het aan op het display.

### Ingebruikname

Voordat u de weegschaal gaat gebruiken eerst de verpakking en eventueel 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 harde vlakke stabiele ondergrond.

### Batterijen

De weegschaal is voorzien van een verwisselbare lithium batterij. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is, verschijnt "Lo" in het display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Verwissel dan de batterij (1 lithiumbatterij CR2032 3 Volt), gebruik uitsluitend nieuwe batterijen. De lege batterij in de speciale inzamelbakken gooien of inleveren bij een elektro-vakzaak.

## 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 volledige displayweergave (afb.1) tot "0.0" (afb.2) wordt weergegeven.

Nu is de weegschaal gereed voor het meten van uw gewicht.

Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijke verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting.

De weergave "000" knippert zolang de weegschaal aan het meten is (afb.3).

Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven (afb.4). Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na enkele seconden uit.



afb. 1



afb. 2



afb. 3



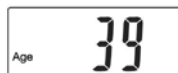
afb. 4



afb. 5



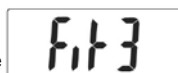
afb. 6



afb. 7



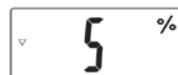
afb. 8



afb. 9



afb. 10



afb. 11



afb. 12

## Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

Eerst moeten de persoonlijke gegevens worden ingesteld:

- Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken en wacht tot het beeld met "0.0" (afb.2) verschijnt. Druk vervolgens op de knop "SET". Op het display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenplaats (afb.5). Kies de gewenste geheugenplaats door op de "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ knoppen te drukken en bevestig met de "SET"-knop.
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte ("Ht") in "cm" (afb.6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig met "SET".
- Vervolgens 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 bevestig met "SET".
- Op het display verschijnt nu de instelling voor het geslacht "Vrouw" of "Man" (afb.8). Kies het juiste geslacht door op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig met "SET".
- Op het display verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteits- en fitnessniveau (afb.9). Kies het gewenste fitnessniveau door op de knoppen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ te drukken en bevestig het gewenste niveau met de "SET"-knop.

De nu ingestelde waarden worden nogmaals achter elkaar aan getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarop automatisch uit.

**TIP:** Om een geheugenplaats in te stellen voor een andere gebruiker volgt u dezelfde stappen als hiervoor beschreven en kies de geheugenplaats die u wilt overschrijven.

## Verklaring van de 5 fitnessniveaus:

- **Fitness 1:** Geen lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht.
- **Fitness 2:** Geringe lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht.
- **Fitness 3:** Geen tot weinig lichaamsbeweging.  
(Minder dan 2 maal 20 minuten lichamelijke inspanning per week, zoals wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen). Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden oversgeschakeld op het volgende fitnessniveau.
- **Fitness 4:** Gemiddelde lichaamsbeweging.  
(Lichamelijke inspanning van 2 tot 5 keer per week, steeds 20 min., bijvoorbeeld joggen, fietsen, tennissen, enz.) Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende fitnessniveau overgegaan worden.
- **Fitness 5:** Intensieve lichaamsbeweging.  
(Dagelijkse intensieve training of lichamelijke arbeid, bijvoorbeeld intensieve looptraining, werken in de bouw, enz.) In totaal moet men voor deze modus een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor basisgegevens, waarop de gebruiker, bijvoorbeeld elk familiaal, de persoonlijke instellingen op kan slaan en weer op kan vragen.

- Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken en wacht tot het beeld met "0.0" (afb.2) verschijnt.
- Selecteer de gewenste geheugenplaats door op de "USER"-knop te drukken waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar weergegeven tot de code "0.0" (afb.2) verschijnt.

- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsgewicht berekend en weergegeven.

- Blijf rustig op de weegschaal staan, de analyse van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte wordt nu uitgevoerd. Dit kan enkele seconden duren.

**Belangrijk:** Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijben. Anders kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

- Er verschijnt gedurende 2 seconden "bF%" in het display (afb.10), vervolgens wordt 3 seconden lang het lichaamsvetgehalte weergegeven (afb.11). Een pijl naar boven, onder of een open cirkel in de linkerhelft van het display geeft aan dat uw lichaamsvetgehalte te hoog, te laag of normaal is.
- Daarna verschijnt gedurende 2 seconden "H<sub>2</sub>O%" in het display (afb.12), vervolgens wordt 3 seconden lang het lichaamsvochtgehalte weergegeven (afb.13). Een pijl naar boven, onder of een open cirkel in de linkerhelft van het display geeft aan dat uw lichaamsvochtgehalte te hoog, te laag of normaal is.
- Daarna verschijnt gedurende 2 seconden "M%" in het display (afb.14), vervolgens wordt 3 seconden lang het spiergehalte weergegeven (afb.15).
- Alle gemeten waarden worden nogmaals achter elkaar aan weergegeven, vervolgens schakelt de weegschaal zichzelf uit.
- Door op de "SET"-knop te drukken, kunnen de waarden sneller worden weergegeven.



afb. 13



afb. 14



afb. 15

### Tips voor gebruik

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken. Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

### Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden bieden u een richtlijn.

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend, de intensiteit van de training en lichaamsbouw kunnen waarden bereikt worden die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen.

Vrouwelijk

Leeftijd	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Mannelijk

Leeftijd	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Op basis van: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1e editie Copyright 1999"

Volgens de opgave van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO 2001) dient het **lichaamsvochtgehalte** binnen het volgende bereik te liggen:

Vrouwen: 50-55%

Mannen: 60-65%

Kinderen: 65-75%

Bij personen met een hoog lichaamsvetgehalte kan vaak een lichaamsvochtgehalte worden vastgesteld dat onder de aangegeven richtwaarden ligt.

Omdat het **spiergehalte** individueel is, bestaan er geen algemene richtwaarden.

### Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt «Err» in het display.

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
• De weegschaal is vóór het opstappen niet geactiveerd.	• De weegschaal op de juiste manier activeren en de meting herhalen.
• De maximale draagcapaciteit van 150 kg. is overschreden.	• Alleen het maximaal toegestane gewicht wegen.
• De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijvoorbeeld bij een dikke eeltlaag).	• De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
• U stond niet stil op de weegschaal.	• Ga rustig staan.
• Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	• De meting herhalen met blote voeten. • Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

- |   |   |
|---|---|
| • Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik (minder dan 43% of meer dan 75%). | • De meting herhalen met blote voeten.<br>• Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. |
|---|---|

Als u plaatsneemt op de weegschaal voordat «0.0» wordt weergegeven in het display, functioneert de weegschaal niet goed.

### **Omschakelen van Kg (kilogram)/Lb (Engelse ponden)**

Deze weegschaal kan metingen weergeven in kilogrammen en Engelse ponden. Dit stelt u in door de schakelaar aan de onderkant van uw weegschaal op Kg (kilogrammen) of Lb (Engelse ponden) te zetten.

## REINIGING & ONDERHOUD

De buitenkant van de weegschaal alleen reinigen met een licht vochtige doek en goed afdrogen. Geen schuurmiddelen of andere agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. **Dompel de weegschaal nooit onder in water of andere vloeistoffen.**

## GARANTIE & 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 onderdelenzulks ter beoordeling van onze technische dienst.
- De garantie geldt niet voor:
  - normale verbruiksartikelen;
  - externe verbindingkabels;
  - (uitwisselbare) signaal- en verlichtingslampjes;
  - batterijenzulks ter beoordeling van onze technische dienst.

Het apparaat, voorzien van aankoopbon en klachtomschrijving, dient gefrankeerd teruggestuurd te worden aan:

Martex Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL

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.

Wij verlenen twee maanden garantie op de 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.

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

# DEUTSCH

## Gebrauchsanleitung Inventum Waage PW855BG

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in betrieb nehmen und für späteren Gebrauch aufbewahren.



- |   |             |   |                        |
|---|-------------|---|------------------------|
| A | Elektroden  | E | USER-Taste             |
| B | Wiegefläche | F | Auf-Taste              |
| C | Ab-Taste    | G | Display                |
| D | SET-Taste   | H | Umschalt-Taste (Kg/Lb) |

## ERKLÄRUNG DER ZEICHEN



Elektro Haushaltgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle.

## SICHERHEITSHINWEISE

- **Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in betrieb nehmen und für späteren Gebrauch aufbewahren.**
- Benutzen Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Zweck.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Achtung, steigen sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist - Rutschgefahr!
- Stellen Sie die Waage so auf dass das Gerät auf einer ebenen und stabilen Fläche steht.
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien und starken Temperaturschwankungen schützen.
- Jede Wiegung sollte unter den gleichen Bedingungen stattfinden, um eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten, idealer Zeitpunkt ist am Morgen, ohne Bekleidung und Nahrungsaufnahme.
- Geringfügige Gewichtsabweichung sind normal, z.B. durch Aufnahme von Flüssigkeit: 1 Glas Wasser hat ein Gewicht von ca. 300 g.
- Die Waagen bestehen aus empfindlichen Präzisions- bzw. Elektronikbauteilen und müssen wie hochempfind technische Geräte behandelt werden. Eine Waage ist vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, Toilettenart flüssigen Kosmetika, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörpschützen).
- Verwenden Sie die Waage nur zum Wiegen Ihres Körpergewichtes. Vermeiden Sie unnötige Belastungen, um die Qualität des Produktes nicht zu gefährden.
- Alle Waagen sind ausschließlich für die Eigenanwendung vorgesehen und sind nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch entwickelt.

- Für eine vorübergehende Aufbewahrung empfehlen wir, die Waage in der Originalverpackung aufzubewahren, um sie so vor äußeren Einflüssen zu schützen. Entnehmen Sie in diesem Fall die Batterien, ebenso bei längerem Nichtgebrauch.
- Reparaturen können nur vom Inventum Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus. Scheint jedoch eine Reparatur erforderlich, so entfernen Sie die Batterien und verpacken Sie die Waage für den Transport im Originalkarton.
- **Tauchen Sie das Gerät niemals im Wasser.**
- Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Wird es nicht ordnungsgemäß, (halb)professionel oder entgegen den Anweisungen dieser Anleitung verwendet, erlischt die Garantie und Inventum übernimmt dann keine Haftung für irgendwelche eingetretenen Schäden.

## GEBRAUCHSHINWEISE

### Wissenswertes



#### Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage ermittelt das Körpergewicht, Körperwasser, Körperfett und den Muskelanteil nach dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körpergewebsanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Fett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Fettgewebe hingegen hat eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

### Richtig wiegen



Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Nur der langfristige Trend zählt.

Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt: Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Die Interpretation der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des:

1. Gesamtgewichts
2. Prozentualen Fettanteils
3. Prozentualen Wasseranteils
4. Prozentualen Muskelanteils

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

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
  - Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben oder es kann eine vermehrte Einlagerung von Körperwasser vorliegen (z.B. infolge einer Medikamenteneinnahme oder einer schwächer werdenden Herzfunktion bei älteren Menschen).
  - Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fett-Masse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

### Inbetriebnahme

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und bewahren Sie es unzugänglich für Kinder auf. Kontrollieren Sie, ob alle Teile mitgeliefert und aus der Verpackung genommen wurden, und dass kein Schaden an dem Gerät, z. B. beim Transport verursacht, entstanden ist. Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und heben Sie sie für späteren Gebrauch auf. Stellen Sie die Waage auf einer ebenen und stabilen Fläche. Entfernen Sie zunächst die Schutzfolie vom Displayfeld der Waage, den Schutzstreifen von den Batterien und Argumentensticker.

### Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 Stück 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen.



## Nur Gewicht messen

Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittläche Ihrer Waage. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird. Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit.

Stellen Sie sich nun auf die Waage.

Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

Die Anzeige „000“ flockert solange der Messwert aufgenommen wird (Abb. 3). Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 4). Wenn Sie die Trittläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

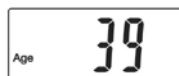


Abb. 7



Abb. 8

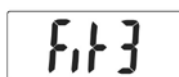


Abb. 9



Abb. 10

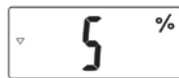


Abb. 11



Abb. 12

## Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0,0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 5). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.

- Nun erscheint blinkend die Körpergröße („Ht“) in cm (inch) (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“. Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 7). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.

- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 8). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.

- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 9). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.

- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.

Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

**TIPP:** Wenn Sie ein Speicherplatz wieder aufs neue oder für jemand anderes einstellen wollen, müssen Sie dieselbe Schritte folgen dem vorher beschrieben sind und wählen Sie die Speicherplätze.

## Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht.
- **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht.
- **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität.

(Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen). Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.

- **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität.

(körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...).

Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

- **Fitness 5:** Intensive körperliche Aktivität.

(Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

Die Waage verfügt über 10 Grunddaten-Speicherplätze, auf denen der Anwender, z.B. jedes Familienmitglied, die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen kann.

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0,0“ (Abb. 2) erscheint.

- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste „User“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0,0“ (Abb. 2) erscheint.

- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.

- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern. **Wichtig:** Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

- Es erscheint für 2 Sekunden „bf %“ in der Anzeige (Abb. 10), dann wird für 3 Sekunden der Körperfettanteil angezeigt (Abb. 11). Ein Pfeil nach oben, unten oder ein offener Kreis in der linken Displayhälfte zeigt an, ob Ihr Körperfettanteil zu hoch, zu niedrig oder normal ist.

- Danach erscheint für 2 Sekunden „H2O%“ in der Anzeige (Abb. 12), dann wird für 3 Sekunden der Körperwasseranteil angezeigt (Abb. 13). Ein Pfeil nach oben, unten oder ein offener Kreis in der linken Displayhälfte zeigt an, ob Ihr Körperwasseranteil zu hoch, zu niedrig oder normal ist.
- Danach erscheint für 2 Sekunden „M%“ in der Anzeige (Abb. 14), dann wird für 3 Sekunden der Muskelanteil angezeigt (Abb. 15).
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.
- Durch Drücken der „SET“-Taste können die Werte schneller angezeigt werden.



Abb. 13



Abb. 14



Abb. 15

### Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen. Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

### Richtwerte für die Körperfett-Anteile

Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie.

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen.

Weiblich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Männlich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des **Körperwassers** in folgenden Bereichen liegen!

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

Da der **Muskelanteil** individuell unterschiedlich ist, existieren keine allgemeingültigen Richtwerte.

### Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err“ angezeigt.

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
• Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert.	• Waage korrekt aktivieren und Messung wiederholen.
• Die maximale Tragkraft von 150 Kg wurde überschritten.	• Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
• Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsole ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut)	• Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
• Sie standen zu unruhig auf der Waage.	• Bitte ruhig stehen.
• Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	• Die Messung bitte barfuß wiederholen. • Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
• Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	• Die Messung bitte barfuß wiederholen. • Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

### **Umwstellung kg (Kilogramm)/lb (Pfund)**

Dieser Waage kann messungen anzeigen in Kilogramm und Pfunden. Das stellen Sie ein mit die Schalter an die Untenseite des Geräts. Stellen Sie die Schalter auf Kg (Kilogramm) of Lb (Pfund) te zetzen.

## REINIGUNG

Die Außenseite der Waage nur reinigen mit einem feuchten Tuch und gut abtrocknen. Niemals Scheuermittel oder aggressive Reinigungsmittel verwenden. **Tuchen Sie das Gerät niemals im Wasser oder andere Flüssigkeiten.**

## GARANTIE UND SERVICE

- Die Garantiezeit ist auf 12 Monaten ab dem Kauf befristet.
- Die Garantie ist nur gültig, wenn die Geräte-kaufrechnung vorgelegt werden kann. Bewahren Sie deshalb die Rechnung sorgfältig. Die Garantiezeit fängt an auf die Ankaufdatum.
- Die Garantie gilt nicht im Falle von:
  - normalem Verschleiß
  - mangelhafter Wartung
  - unsachgemäßem oder weckwidrigem Gebrauch
  - nichtbeachtung von Bedienungs- und Wartungsvorschriften
  - unfachmännischer Reparatur vom Käufer oder von Dritten
  - Nicht Originalteilen, die vom Käufer oder von Dritten montiert worden sind welches von unseren Kundendienst zu begutachten ist.

Die Garantie gilt nicht für:

- Normale Verbrauchsartikel
- Externe Verbindungskabel
- (auswechselbare) Signal- und Beleuchtungsbirnen;
- Batterien

welches von unseren Kundendienst zu begutachten ist.

Bitte senden Sie das Gerät zusammen mit der Rechnung und einer Fehlerbeschreibung frankiert an:

Martex Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL – HOLLAND

Falls die Garantie entfallen oder die Garantiezeit abgelaufen ist, müssen wir Ihnen die Kosten, die mit einer Begutachtung und/oder einer Reparatur verbunden sind, in Rechnung stellen.

Auf Antrag werden wir eine Preisangabe machen bevor wir die Reparatur durchführen. Wenn wir zur Reparatur übergegangen sind, werden die Begutachtungs- bzw. Prüfungskosten von uns nicht in Rechnung gestellt.

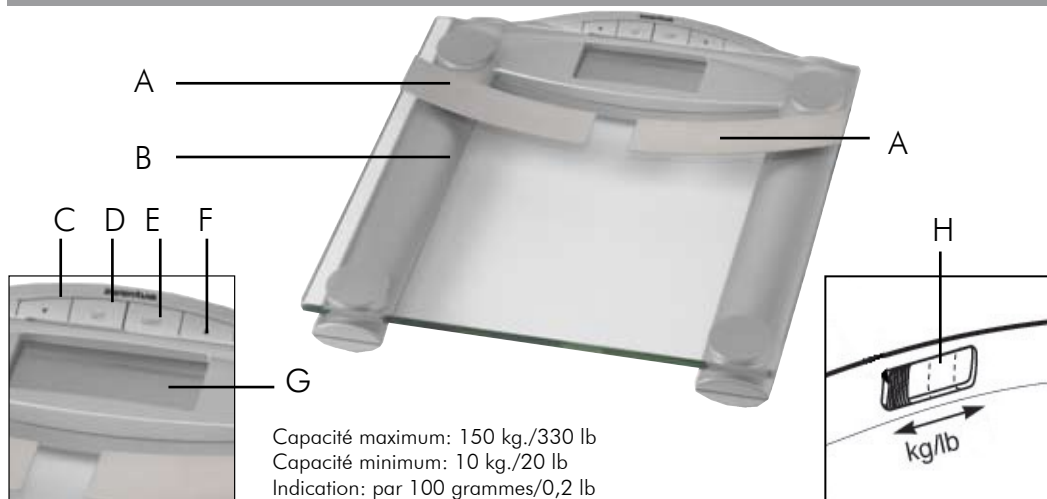
Wir gewähren zwei Monate Garantie auf die von unserem Kundendienst ausgeführten Reparaturen sowie auf das neu verarbeitete Material, wobei diese Zweimonats-Frist ab dem Tag der Reparatur beginnt. Sollte während diesem Zeitraum ein Defekt auftreten, der direkt auf die Reparaturarbeiten oder das dabei verwendete Material zurückzuführen ist, kann der Kunde selbstverständlich seinen Apparat kostenlos reparieren lassen.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

# F R A N Ç A I S

## Mode d'emploi Inventum pèse-personne PW855BG

Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.



A Electrodes

B Plateau en verre

C Touche "bas"

D Touche réglage

E Touche utilisateur

F Touche "haut"

G Ecran

H Bouton de passage (Kg/Lb)

## EXPLICATION DES SYMBOLES



Les petits appareils domestiques doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.**
- Utilisez uniquement cet appareil pour les usages décrits dans ce mode d'emploi.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- Faites attention avec les pieds mouillés. Cela pourrait risquer de vous faire glisser.
- **Attention!** Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.
- 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.
- 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.
- Veillez à toujours placer votre pèse-personne sur une surface dure et plane et ne l'utilisez qu'à l'intérieur de la maison.
- Si vous souhaitez ranger votre pèse-personne pendant une longue période, nous vous conseillons de garder l'emballage d'origine.
- 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.

- Si vous décidez de ne plus utiliser l'appareil en raison d'une panne ou d'un mauvais fonctionnement, apportez l'appareil au service correspondant de traitement des déchets de votre commune.
- **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.

## UTILISATION

### Quelques petites curiosités



#### Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance détermine le poids du corps, sa teneur en eau, en graisse et en muscle selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. Le taux de graisse corporelle, celui de masse hydrique et de masse musculaire du corps sont déterminés à l'aide de la mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique). Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, le tissu grasseux a une faible conductibilité, car les cellules grasses sont très peu conductrices en raison de leur résistance élevée.



#### Pour bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables. Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas. L'eau contenue dans le corps joue toutefois un rôle important dans votre bien-être.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du

1. poids total
2. taux de graisse
3. taux de masse hydrique
4. taux de masse musculaire

ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et des modifications à long terme (de plusieurs mois). La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids **à court terme** représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent **aussi** concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait par contre que vous ayez constitué des muscles ou il peut y avoir une augmentation de l'eau stockée par le corps (par exemple suite à une prise de médicaments ou une baisse de fonction cardiaque chez les personnes âgées).
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse. L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation sont les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter le taux de masse musculaire à moyen terme.

Et surtout n'oubliez pas! L'activité physique est à la base de votre santé.

En ce qui concerne l'insuffisance de poids ou l'excès de poids, il faut savoir que près d'un Néerlandais sur trois n'a pas son poids idéal. Les problèmes de poids et surtout l'excès de poids peuvent causer des problèmes de santé, voire même les activer. C'est pourquoi il est conseillé de contrôler régulièrement son poids. Inventum vous y aide en vous offrant sa gamme de pèse-personnes d'une grande précision.

Un microprocesseur digitalise le poids et l'indique sur un cadran d'affichage.

### Mise en service

Retirez tout le matériel d'emballage et gardez-le hors de portée des enfants. Après avoir retiré le pèse personne de son emballage, contrôlez minutieusement s'il n'y a pas de dommages visibles ayant peut être causés pendant le transport. Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard. Nettoyez le pèse personne avec un chiffon humide (sans produit d'entretien). Posez la balance sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

### Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un „affichage de changement de piles“. En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message „Lo“ s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (1 pile 3 V au lithium CR2032). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques.

## Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance. L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (Ill. 1) jusqu'à „0.0“ (Ill. 2). La balance est prête à mesure votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. L'affichage „000“ clignote pendant toute la durée de la mesure (Ill. 3). Ensuite le résultat de la mesure s'affiche (Ill. 4). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

## Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que „0.0“ s'affiche (Ill. 2). Ensuite appuyez sur „REGLAGE“. La première position de mémoire clignote à l'écran (Ill. 5). Appuyez sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur „REGLAGE“.
- Le champ de saisie de la taille clignote („Ht“) en cm (inch) (Ill. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur „REGLAGE“. Le champ de saisie de l'âge clignote („Age“) en années (Ill. 7). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur „REGLAGE“. Le réglage du sexe, „femme“ ou „homme“, apparaît à l'écran (Ill. 8). Appuyez sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur „REGLAGE“.
- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisé (Ill. 9). Appuyez sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur „REGLAGE“.

Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres. Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

## Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids.
- **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids.
- **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible.  
(moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique) En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 4:** activité physique moyenne.  
(efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minutes chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)  
Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 5:** activité physique intense.  
(entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire des données de base; l'utilisateur peut y enregistrer et afficher les réglages individuels de chaque membre de sa famille, par exemple.

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que „0.0“ s'affiche (Ill. 2).
- Appuyez plusieurs fois sur la touche „Utilisateur“ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que „0.0“ s'affiche (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Ceci peut prendre quelques secondes.

**Important!** Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

- Pendant 2 secondes „bf%“ s'affiche (Ill. 10), puis pendant 3 secondes le taux de graisse corporelle (Ill. 11). Dans la moitié gauche de l'affichage, une flèche dirigée vers le haut ou vers le bas ou un cercle ouvert indique si votre taux de graisse corporelle est trop élevé, trop faible ou normal.
- Ensuite pendant 2 secondes „H20%“ s'affiche (Ill. 12), puis pendant 3 secondes le taux de masse hydrique (Ill. 13). Dans la moitié gauche de l'affichage, une flèche dirigée vers le haut ou vers le bas ou un cercle ouvert indique si votre taux de graisse corporelle est trop élevé, trop faible ou normal.



Ill. 1



Ill. 2



Ill. 3



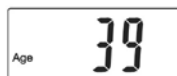
Ill. 4



Ill. 5



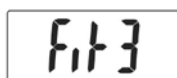
Ill. 6



Ill. 7



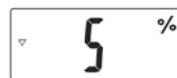
Ill. 8



Ill. 9



Ill. 10



Ill. 11



Ill. 12

- Ensuite pendant 2 secondes „M%“ s’affiche (Ill. 14), puis pendant 3 secondes le taux de masse musculaire (Ill. 15).
- Enfin toutes les mesures effectuées s’affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s’arrête.
- Pour afficher plus vite les données de mesures, vous pouvez appuyer sur la touche „REGLAGE“.



Ill. 13



Ill. 14



Ill. 15

### Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- La mesure doit être faite pieds nus ; si besoin est, elle peut s’effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l’eau puisse se répartir dans le corps.

Le résultat n’est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d’oedèmes ou de l’ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

### Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif.

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus faibles. En fonction du type de sport pratiqué, de l’intensité de l’entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

#### Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

#### Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

basé sur „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999“

Selon les indications de l’Organisation mondiale de la santé (WHO 2001), le taux de masse hydrique devrait se situer dans les fourchettes suivantes:

femmes: 50–55%

hommes: 60–65%

enfants: 65–75%

Les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé ont très souvent un taux **de masse hydrique** inférieur aux taux de référence.

Comme le taux **de masse musculaire** diffère d’une personne à l’autre, il n’est pas possible de donner des taux de référence valables de manière générale.

### Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d’une mesure, „Err“ s’affiche. Si vous montez sur la balance avant que „0.0“ s’affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d’erreur	Remède
• La balance n’a pas été activée avant son utilisation. • Activer la balance correctement et reprendre la mesure.	
• La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	• Peser uniquement le poids maximal autorisé.
• La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	• Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
• Vous n’êtes pas resté immobile sur la balance.	• Tenez-vous immobile.
• Le taux de graisse corporelle n’est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à ,35% ou supérieur à 50%).	• Refaire la mesure pieds nus. • Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
• Le taux de masse hydrique n’est pas compris dans la plage mesurable (inférieure à 43% ou supérieure à 75%)	• Refaire la mesure pieds nus. • Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

Si vous montez la balance avant que «0.0» s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

### **Passage de kg à lb**

Cette balance est indiquée votre poids en kilogrammes et livre. Activez l'indication correctement avec le bouton de passage dans le derrière du pèse personne, Kg (kilogrammes) ou Lb (livre).

## NETTOYAGE & ENTRETIEN

Nettoyez le pèse personne avec un chiffon humide (sans produit d'entretien). Ne jamais utiliser de produit abrasif!

**Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau ou tout autre liquide.**

## GARANTIE & SERVICE

- 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 commence 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
  - réparation par l'acheteur non compétent
  - adaptation par l'acheteur de pièces détachées qui ne sont pas d'origine

ce qui sera jugé par notre service technique

La garantie n'est pas applicable pour:

- les articles de consommation normale
- les câbles de raccordement extérieurs
- les lampes témoins (changeables) de signal et d'éclairage

ce qui sera jugé par notre service technique

L'appareil doit être renvoyé en port payé avec la facture ainsi que la description du problème à:

Martex Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL - HOLLAND

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 votre demande de devis, nous partons du principe que vous nous donnez automatiquement votre accord pour la réparation de votre appareil, dès l'instant où vous nous l'avez envoyé.

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.

Sous réserve de modification.

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