

INVENTUM

veilig en vertrouwd

GEBRUIKSAANWIJZING
GEBRAUCHSANLEITUNG
MODE D'EMPLOI
INSTRUCTION MANUAL



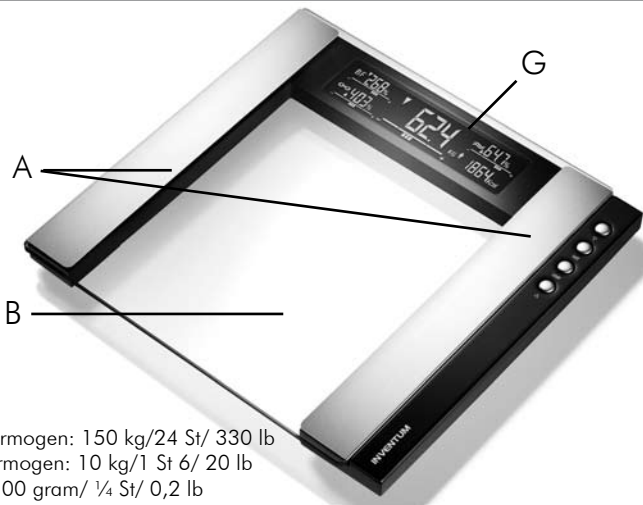
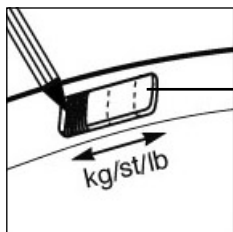
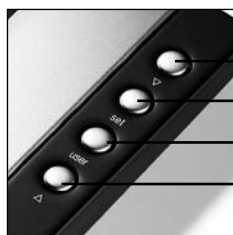
GLAZEN WEEGSCHAAL
GLAS-WAAGE
PÈSE-PERSONNE EN VERRE
GLASS BATHROOM SCALE

PW 890 BG

N E D E R L A N D S

Gebruiksaanwijzing Inventum personenweegschaal, PW890BG.

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



Maximum weegvermogen: 150 kg/24 St/ 330 lb
Minimum weegvermogen: 10 kg/1 St 6/ 20 lb
Aanduiding: per 100 gram/ ¼ St/ 0,2 lb

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| A Elektroden | E USER-knop (gebruiker) |
| B Glazen weegplateau | F Omhoog-knop |
| C Omlaag-knop | G Display |
| D SET-knop (bevestigen) | H Omschakelknop (Kg/St/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-, spier- en botmassa meting, wel voor het wegen 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. Raadpleeg voor meer informatie uw behandelend arts.
- 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. Een harde, vlakke ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- 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.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- De draagkracht van de weegschaal is maximaal 150 kg (24 St/ 330 lb). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (1/4 St/ 0,2 lb). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1 %.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden "cm" en "kg" weer. Op de achterkant van de weegschaal zit een schakelaar waarmee u de weegschaal in kunt stellen op "Stone" en "Engelse ponden" (lb). De lengte wordt dan aangegeven in "inches".
- 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 werkt volgens het principe van de Bio-elektrische Impedantie-Analyse (B.I.A.). Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbare, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselaandelen 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 het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam te bepalen.

Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand.

Botten en vetweefsel daarentegen hebben een slechte geleiding omdat de vetcellen en botten vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doorlaten.

Let op dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van het lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.



Op de juiste manier wegen

Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (bij voorkeur 's ochtends) om vergelijkbare resultaten te krijgen. 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. Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen. Belangrijk bij de meting: De berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het beste met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetreedbare resultaten leiden, omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.

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 termijntrend telt.

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 batterijvervangingsindicator. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterijen bijna leeg zijn, verschijnt "Lo" in het display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Verwissel dan de batterijen (3 x 1,5 Volt AAA), gebruik uitsluitend nieuwe batterijen. De lege batterijen in de speciale inzamelbakken gooien of inleveren bij een elektro-vakzaak.

Aanwijzing: De volgende symbolen vindt u op batterijen met schadelijke stoffen: Pb = Batterij bevat lood, Cd = Batterij bevat cadmium, Hg = Batterij bevat kwik.

Alleen gewicht wegen

- Om alleen uw gewicht te wegen, drukt u met uw voet kort op het weegoppervlak van de weegschaal. Als zelftest verschijnt de volledige displayweergave tot "0.0" wordt weergegeven.
- Nu is de weegschaal gereed voor het wegen 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 wegen is.
- Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven. Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na enkele seconden uit.

Uw persoonlijke gegevens instellen

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren. De weegschaal beschikt over 10 geheugenposities voor de basisgegevens van elke gebruiker, zodat bijvoorbeeld elk familielid, 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" verschijnt.* Druk vervolgens op de knop "SET". Op het display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenpositie (P - 01). U kunt nu de volgende instellingen bewerken:

Geheugenpositie - Persoon	1-10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd - Age	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsniveau - Activiteit	1 tot 5

Door kort of lang op de toetsen "omhoog" ▲ en "omlaag" ▼ te drukken, kunt u de betreffende waarden instellen.

Bevestig de waarden steeds met "SET". De hierbij opgeslagen waarden worden nogmaals na elkaar getoond. De weegschaal schakelt zich vervolgens automatisch uit.

TIP: Om een geheugenplaats in te stellen voor een andere gebruiker volgt u dezelfde stappen als hiervoor beschreven en kies de geheugenpositie die u wilt overschrijven. Alle geheugenplaatsen zijn vanuit de fabriek ingevuld met een aantal basisinstellingen.

Verklaring van de 5 activiteitsniveaus

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.




- **A 1:** Geen lichaamsbeweging.
- **A 2:** Geringe lichaamsbeweging.
Weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. 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 overgeschakeld op het volgende fitnessniveau.
- **A 3:** Gemiddelde lichaamsbeweging.
Minimaal 2 tot 4 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning (bijv. 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.
- **A 4:** Grote lichamelijke activiteit.
Minimaal 4 tot 6 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning.
- **A 5:** Intensieve lichaamsbeweging.
Intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, telkens minimaal 1 uur. In totaal moet men voor dit niveau een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.

Meting uitvoeren

Nadat u uw persoonlijke gegevens heeft ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.



- *Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken.*
- Selecteer de gewenste geheugenpositie door op de "USER"-knop te drukken waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar weergegeven tot "0.0" in het display verschijnt.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u rustig op de twee elektroden staat. *Belangrijk:* Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

Eerst worden de volgende gegevens weergegeven:

1. Gewicht, in kg.	KG
2. Percentage lichaamsvet, in %	BF
3. Vochtpercentage in %	
4. Spierpercentage in %	
5. Calorieomzetting in Kcal (BMR)	



Vervolgens wisselt de weergave van spierpercentage en calorieomzetting naar:

6. Botmassa in kg	
7. Activiteitomzetting in Kcal (AMR)	



Door op een willekeurige toets te drukken, kunnen de resultaten sneller achter elkaar worden getoond.

Er worden maximaal 5 resultaten automatisch opgeslagen in de geheugenlocatie. Foutmetingen met "Err" worden niet opgeslagen.

Meetwaarden oproepen

Het gewicht en lichaamsvetpercentage, lichaamsvochtpercentage en spierpercentage van de laatste 5 metingen, per gebruiker, kunnen opnieuw worden opgeroepen bij deze weegschaal.

- Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken.
- Selecteer door op de "USER"-knop te drukken de geheugenpositie waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar weergegeven tot "0.0" in het display verschijnt.
- Zodra "0.0" verschijnt, kunt u met de toets omhoog ▲ het laatst gemeten gewicht, percentage lichaamsvet, lichaamsvocht of spiermassa oproepen. Alle waarden worden telkens 5 seconden lang getoond.
- Druk herhaaldelijk op de toets ▲ om de één na laatste meetwaarde weer te geven. Na maximaal 5 metingen keert de weegschaal terug naar de weergave "0.0" en is deze klaar voor meten.

Bij veranderingen van de persoonlijke gegevens (bijv. leeftijd) worden de opgeslagen meetwaarden verwijderd.

Resultaten beoordelen

Trendweergave (Trackersysteem)

Deze weegschaal is voorzien van een trendweergave waarbij de actuele meetwaarde met het gemiddelde van de laatste 5 metingen wordt vergeleken.

- Trendweergave naar boven ▲: De actuele waarde is hoger dan het gemiddelde van de laatste 5 metingen.
- Trendweergave naar beneden ▼: De actuele waarde is lager dan het gemiddelde van de laatste 5 metingen.
- Trendweergave naar boven en naar beneden ▲ ▼: De actuele waarde is gelijk aan het gemiddelde van de laatste 5 metingen.

Let op: een trend wordt alleen voor lichaamsgewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spierpercentage getoond en kan alleen plaatsvinden als u minstens 5 waarden hebt berekend voor lichaamsvet, etc.

Evaluatie van de resultaten

De waarden van gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spierpercentage worden met een balk in de evaluatiegrafiek aangeduid.

Zijn de waarden laag dan bevinden de balken zich links (-). Als de balken zich in het midden van het bereik bevinden dan zijn de waarden normaal, terwijl rechts binnen het bereik (+) de waarden relatief hoog zijn.

Gewicht:

Uw gewicht wordt met de BMI (Body Mass Index) vergeleken. Het wordt met de volgende formule berekend: $BMI = \text{Gewicht in kg} : (\text{lengte in m})^2$. Voorbeeld: $60 : (1.70 \text{ m})^2 = 21$ is BMI.




Ondergewicht	Normaal gewicht	Overgewicht
< 20	20 - 25	> 25

Let op dat bij zeer gespierde lichamen (bodybuilder) de BMI-aanduiding overgewicht aangeeft. De reden hiervoor is dat met de ruim bovengemiddelde spiermassa in de BMI-formule geen rekening wordt gehouden.

Percentage lichaamsvet


De volgende lichaamsvetwaarden geven een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!).

Man



Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld	slecht
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 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%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

Vrouw



Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld	slecht
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 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%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de tak van sport, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden berekend die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen.

Let op: bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man



Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Vrouw



Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 45%	45-60%	> 60%


Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

Spierpercentage


Het spierpercentage ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man



Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Vrouw



Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Botmassa

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken.

Let op: deze weegschaal geeft niet het calciumgehalte van de botten weer, maar berekent het gemiddelde gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht).

Let op: Verwar botmassa echter niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijv. osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd en geslacht).

BMR = Basal Metabolic Rate /

Het aantal calorieën dat je lichaam verbrandt cq. nodig heeft in volledige rusttoestand heet ook wel basaal metabolisme, stofwisseling of grondstofwisseling en wordt gemeten of uitgedrukt in BMR (Basal Metabolic Rate). Deze waarde is in principe afhankelijk van uw gewicht, lengte en leeftijd. Het wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend.

Deze hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval per dag nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode weinig energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

AMR = Active Metabolic Rate

De activiteitsomzetting is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van het ingegeven activiteitsniveau (1-5).

Om het actuele gewicht te behouden moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken dienovereenkomstig opnieuw worden toegediend.

Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af.

Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

Tijdelijke samenhang van de resultaten

Let op dat alleen de langdurige trend telt. Kort durende gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het:

Totaal gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen in gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betekenen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft dan bent u slechts vocht verloren - bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam aan stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet gelijktijdig dalen dan werkt uw dieet - u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage vergroten.

Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

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 onbetreedende 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.

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar;
- Professionele sporters en bodybuilders;
- Zwangere vrouwen;
- 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).

Foutmeting

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

Mogelijke oorzaken van fouten:	Oplossing:
De weegschaal is vóór het opstappen niet geactiveerd. Als u op de weegschaal gaat staan vóór "0.0" in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.	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 elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootsvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzool.
U staat niet rustig op de weegschaal.	Blijf rustig staan.
Het vetpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 5% of groter dan 50%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het vochtpercentage licht buiten het meetbare bereik (kleiner dan 43% of groter dan 75%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.
Het spierpercentage en botmassa ligt buiten het meetbare bereik (afhankelijk van leeftijd en geslacht).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.

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. Gewichtsproblemen 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.

Omschakelen van Kg (kilogram) naar St (Stone) of Lb (Engelse ponden)

Deze weegschaal kan metingen weergeven in kilogrammen, stone en Engelse ponden. Dit stelt u in door de schakelaar aan de onderkant van uw weegschaal op Kg (kilogrammen), St (stone) 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.**

- Uw garantietermijn bedraagt 24 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;
 - batterijenzulks ter beoordeling van onze technische dienst.

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

Inventum 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.

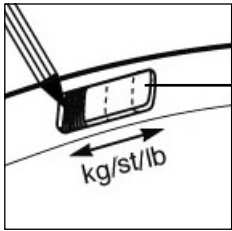
Wij verlenen twee maanden garantie op de door onze servicedienst uitgevoerde herstelwerkzaamheden en het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, gerekend vanaf de hersteldatum. Indien zich binnen deze periode een storing voordoet welke het directe gevolg is van de uitgevoerde herstelwerkzaamheden of het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

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden.

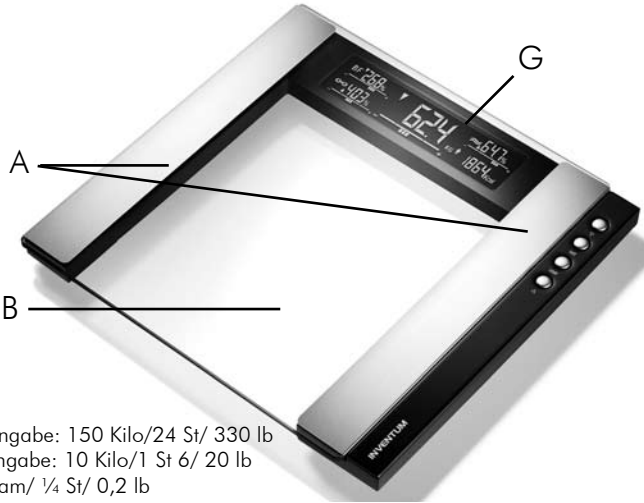
DEUTSCH

Gebrauchsanleitung Inventum Waage, PW890BG.

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



Maximale Gewichtsangabe: 150 Kilo/24 St/ 330 lb
Minimum Gewichtsangabe: 10 Kilo/1 St 6/ 20 lb
Angabe: pro 100 Gram/ ¼ St/ 0,2 lb



- | | | | |
|---|-------------|---|---------------------------|
| A | Elektroden | E | USER-Taste |
| B | Wiegefläche | F | Auf-Taste |
| C | Ab-Taste | G | Display |
| D | SET-Taste | H | Umschalt-Taste (Kg/St/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.
- **Achtung:** Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Meßungenauigkeiten kommen.
- **Achtung:** Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- 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. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- 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, Heizungskörperschützen).

- 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.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (24 St/ 330 lb). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (1/4 St/ 0,2 lb) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten "cm" und "kg" eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf "inch" und "Pfund" oder "Stone" umstellen können.
- Für eine vorübergehende Aufbewahrung empfehlen wir, die Waage in der Originalverpackung aufzubewahren, um sie 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 arbeitet mit 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 Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand.

Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur ein Annäherung an die medizinische, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.



Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann. Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes 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.

Ihre Waage ist ein genauer Instrument. Der menschlicher Körper ist so ziemlich das schwierigste zu wiegen, weil sie dauernd in Bewegung ist. Deshalb ist eine 99% Genauigkeit des kompletten Körpergewichtes das höchst Erreichbare.

Stehen Sie deshalb immer still während des Messvorgangs, mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Unterschätzen Sie der Gewicht von Kleidung, Unterwäsche und kurz zuvor aufgenommen Nahrung und Getränke nicht. Nur der langfristige Trend zählt.

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.

Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterien 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 schwachen Batterien erscheint auf dem

Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x 1,5 Volt, AAA). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Nur Gewicht messen

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfäche Ihrer Waage. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige bis „0.0“ 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“ flackert solange der Messwert aufgenommen wird.
- Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. Wenn Sie die Trittfäche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

Benutzerdaten einstellen

Um ihrer Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern. Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittfäche und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz. Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz - Person	1 bis 10
Körpergrösse	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter - Age	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad - Aktivität	1 bis 5

Mit kurzem oder langem Drücken der Taste „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ können Sie die jeweiligen Werte einstellen.

Bestätigen Sie die Werte jeweils mit der Taste „SET“.

Die hiermit gespeicherten 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 Schritten folgen, wie vorher beschrieben sind einen wählen Sie den Speicherplatz.

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

- **A 1:** Keine körperliche Aktivität.
- **A 2:** Geringe körperliche Aktivität.
Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
- **A 3:** Mittlere körperliche Aktivität.
Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten. 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.
- **A 4:** Hohe körperliche Aktivität.
Körperliche Anstrengung, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
- **A 5:** Sehr hohe 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.




Messung durchführen

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun Gewicht, Körperfett, und die weiteren Werte ermittelt werden.

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittfäche.
- 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“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig auf den Elektroden stehen.



Wichtig: Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Zunächst werden Folgenden Daten angezeigt:

1. Gewicht, in kg.	KG
2. Körperfettanteil, in %	BF
3. Wasseranteil in %	
4. Muskelanteil in %	
5. Kaloriengrundumsatz in Kcal (BMR)	



Dann wechselt die Anzeige von Muskelanteil und Kaloriengrundumsatz nach:

6. Knochenmasse in kg	
7. Aktivitätsumsatz in Kcal (AMR)	



Durch Drücken einer beliebigen Taste können die Ergebnisse schneller angezeigt werden. Bis zu 5 Ergebnisse werden automatisch im Messwertspeicher abgespeichert. Fehlmessungen mit „Err“ werden nicht gespeichert.

Messwerte abrufen

Das Gewicht, der Körperfettanteil, Wasseranteil und Muskelanteil der 5 letzten Messungen lassen sich bei dieser Waage wieder abrufen.

- Schalten Sie die Waage an, indem Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage tippen.
- 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“ erscheint.
- Sobald „0.0“ erscheint, können Sie mit der Taste auf ▲ das zuletzt gemessene Gewicht, Körperfettanteil, Wasseranteil und Muskelanteil abrufen. Alle Werte werden jeweils 5 Sekunden lang angezeigt.
- Drücken Sie die Taste auf ▲ wiederholt um die nächst älteren Messwerte anzeigen zu lassen. Nach maximal 5 Messungen kehrt die Waage wieder zur Anzeige „0.0“ zurück und ist zur Messung bereit.

Bei Änderung der Benutzereinstellungen (z.B. Alter) wird der Messwertspeicher gelöscht.

Ergebnisse bewerten

Trendanzeige

Diese Waage verfügt über eine Trendanzeige, indem der aktuelle Messwert mit den Durchschnitten der letzten 5 Messungen verglichen wird.

- Trendanzeige nach oben ▲ : Aktueller Wert ist höher als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.
- Trendanzeige nach unten ▼ : Aktueller Wert ist niedriger als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.
- Trendanzeige nach oben und nach unten ▲ ▼ : Aktueller Wert ist gleich wie der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.


Achtung: Beachten Sie, dass ein Trend nur für Körpergewicht, Körperfett und Muskelanteil angezeigt wird und nur erfolgen kann, wenn Sie mindestens 5 Körperfettwerte, etc ermittelt haben.

Interpretation

Die Werte von Gewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil werden mit einem Balken in die Auswertungsgrafik interpretiert. Sind die Werte niedrig, befindet sich der Balken links (-). Wenn sich der Balken im mittleren Bereich befindet, sind die Werte normal. Während im rechten Bereich (+) die Werte relativ hoch sind.

Gewicht

Ihr Gewicht wird mit dem BMI (Body Mass Index) verglichen. Es wird durch folgende Formel errechnet: $BMI = \text{Gewicht in kg} : (\text{Körpergröße in m})^2$.
Beispiel: $60 : (1.70m)^2 = 21$ ist BMI.



Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
< 20	20 - 25	> 25

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (Body Builder) die BMI-Interpretation ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).



Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 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%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 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%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

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. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasser

Der Anteil des Körperwassers liegt normalerweise in folgenden Bereichen:



Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb können bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unten den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer- Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage sind nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil liegt normalerweise in folgenden Bereichen:



Alter	wenig	mittel	viel
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Alter	wenig	mittel	viel
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken.

Achtung: Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser).

Achtung: Bitte verwechseln Sie die Knochenmasse jedoch nicht mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Grösse, Alter, Geschlecht).

BMR = Basal Metabolic Rate /

Der Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig. Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit kcal/ Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

AMR = Active Metabolic Rate

Der Aktivitätsumsatz (AMR=Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt. Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie in Form von Essen und Trinken dem Körper entsprechend wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie dass nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des:

Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, 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.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

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.

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

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

Fehlmessung

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

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display "0.0" angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	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 Fußsohle 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, oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen, oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen, oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

Umstellung kg (Kilogramm)/st (Stone) /lb (Pfund)

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

REINIGUNG

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

GARANTIE UND SERVICE

- Die Garantie gilt für 24 Monate ab Kauf der Ware.
- Die Garantie gilt nur bei Vorlage der Rechnung des gekauften Gerätes. Bewahren Sie deshalb die Rechnung sorgfältig auf. Die Garantie gilt ab dem Kaufdatum.
- Die Garantie gilt nicht im Falle von:
 - normalem Verschleiß
 - mangelhafter Wartung
 - unsachgemäßem oder zweckentfremdeten Gebrauch
 - nichtbeachtung von Bedienungs- und Wartungsanleitung
 - unfachmännischer Reparatur durch den Käufer oder Dritten
 - nicht verwendeten Originalteilen, die vom Käufer oder durch Dritte montiert worden sind, welche erst von unserem Kundendienst zu begutachten sind.

Die Garantie gilt nicht für:

- normale Gebrauchsartikel;
- Externe Verbindungskabel;
- Batterien, welche erst von unserem Kundendienst zu begutachten sind.

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

Inventum Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL
Niederlanden

Falls die Garantie entfallen oder die Garantiezeit abgelaufen ist, müssen wir Ihnen die Kosten, die durch eine Begutachtung und/oder einer Reparatur entstehen, in Rechnung stellen.

Wir erstellen Ihnen gerne auf Anfrage einen Kostenvorschlag, bevor wir mit der Reparatur beginnen. Wenn wir zur Reparatur übergegangen sind, werden die Begutachtungs- bzw. Prüfungskosten von uns nicht in Rechnung gestellt.

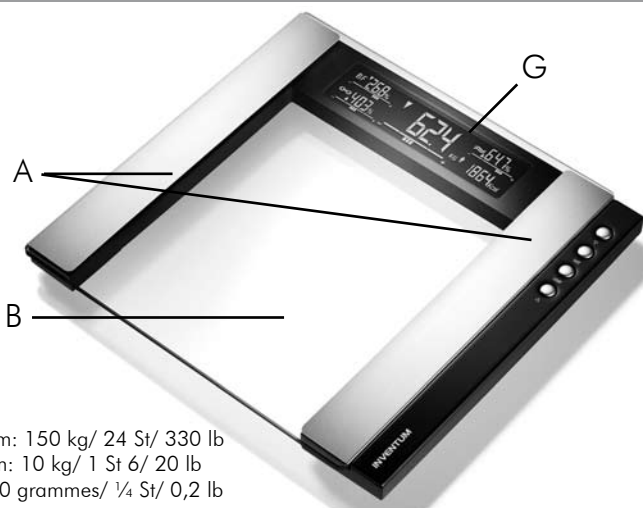
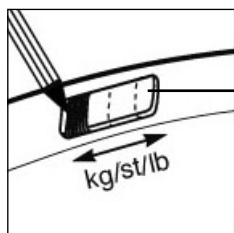
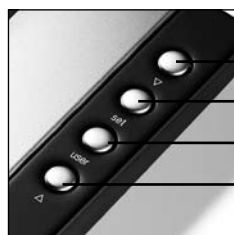
Wir gewähren auf die von unserem Kundendienst ausgeführten Reparaturen und auf das neu verarbeitete Material zwei Monate Garantie, wobei diese zweimonatige Frist ab dem Tag der Reparatur gilt. Sollte während dieses Zeitraum ein Defekt auftreten, welcher direkt auf die Reparatur oder das dabei verwendete Material zurückzuführen ist, kann der Kunde selbstverständlich sein Gerät kostenlos reparieren lassen.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

F R A N Ç A I S

Mode d'emploi Inventum pèse-personne, PW890BG.

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



Capacité maximum: 150 kg/ 24 St/ 330 lb
Capacité minimum: 10 kg/ 1 St 6/ 20 lb
Indication: par 100 grammes/ ¼ St/ 0,2 lb

- | | |
|--------------------|--|
| A Electrodes | E Touche mémoires «User» (utilisateur) |
| B Plateau en verre | F Touche Haut |
| C Touche Bas | G Ecran |
| D Touche SET | H Bouton de passage (Kg/St/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.
- **Attention!** Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- **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.
- Faites attention avec les pieds mouillés. Cela pourrait risquer de vous faire glisser.
- 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.**
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 150 kg (24 St/ 330 lb). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (¼ St/ 0,2 lb). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en "cm" et "kg". Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur "inch", "livres" (lb) et "stone" (St).
- 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.
- 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.

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. 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) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par la balance impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).



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. La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible. 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.

Votre pèse-personne est un appareil très précis. Le corps humain est de très loin le plus difficile à peser, parce qu'il est toujours en mouvement. C'est pourquoi le plus haut pourcentage de précision que l'on puisse atteindre est de 99% du poids total du corps humain. Pour pouvoir obtenir la plus grande précision de votre poids, vous devez prendre bien soin de toujours mettre les pieds à la même place sur le pèse-personne et de rester le plus possible immobile. Seule compte la tendance à long terme.

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 pu 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

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 (3 x 1,5 Volt, AAA). 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.

Remarque: Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergétique sur le plateau de votre balance. L'appareil effectuant un contrôle automatique, elle affiche la totalité de l'écran jusqu'à „0.0“.

La balance est prête à mesurer 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. Le résultat de la mesure s'affiche presque aussitôt.

Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Réglages des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

- *Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que „0.0“ s'affiche.* Ensuite appuyez sur „REGLAGE“. La première position de mémoire clignote à l'écran (P - 01). Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire - Position	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité - Activité	1 à 5

Appuyez brièvement ou longuement sur la touche ▲ pour augmenter ou ▼ pour diminuer les valeurs de réglage. Validez chacune de vos données en appuyant sur „REGLAGE“.

Après avoir été enregistrés, les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres. Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

Explication des 5 degrés d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

- **Niveau d'activité A 1:** aucune activité physique.

- **Niveau d'activité A 2:** activité physique réduite.

Peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facial, exercices de gymnastique, par ex.).

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.

- **Niveau d'activité A 3:** activité physique moyenne.

Efforts physiques de 2 à 4 fois par semaine de 30 minute 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.

- **Niveau d'activité A 4:** activité physique intense.

Efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine pendant 30 minutes.

- **Niveau d'activité A 5:** activité physique très intense.

Efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, 1 heure au moins.

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.

Effectuer une mesure

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- *Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que „0.0“ s'affiche.*

- 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.

- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.

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.

D'abord, l'affichage est le suivant:

1. Poids en kg	KG
2. Graisse corporelle en %	BF
3. Masse hydrique en %	≈
4. Masse musculaire en %	⚖️
5. Taux métabolique basal en Kcal (BMR)	👤



Ensuite l'affichage de la masse osseuse et du taux métabolique basal passe à:

6. Masse osseuse en kg	⚖️
7. Taux métabolique actif en Kcal (AMR)	🏃



Pour afficher plus vite les données de mesure, vous pouvez appuyer sur une touche quelconque. Au maximum 5 résultats sont enregistrés automatiquement dans la mémoire de mesures. Les mesures erronées „Err“ ne sont pas enregistrées.

Afficher les données de mesure

Sur cette balance il est possible d'afficher le poids, le taux de graisse corporelle, le taux de masse hydrique et le taux de masse musculaire des 5 dernières mesures.

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que „0,0“ s'affiche.
- 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.
- Dès que „0,0“ s'affiche, vous pouvez afficher le poids, le taux de graisse corporelle, le taux de masse hydrique et le taux de masse musculaire mesurés en dernier en appuyant sur ▲. Ces deux données restent affichées pendant 5 secondes chacune.
- Appuyez à nouveau sur ▲ pour afficher les données antérieures successives. Après l'affichage de 5 mesures au maximum, la balance revient à „0,0“ et une nouvelle mesure peut être effectuée.

Une modification du réglage de l'utilisateur (son âge, par ex.) efface la mémoire de mesures.

Evaluer les résultats

Affichage des tendances

Cette balance dispose d'un affichage des tendances où le résultat de la mesure actuelle est comparé à la moyenne des 5 dernières mesures.

- Affichage de la tendance pointant vers le haut ▲ : la valeur actuelle est supérieure à la moyenne des 5 dernières mesures.
- Affichage de la tendance pointant vers le bas ▼ : la valeur actuelle est inférieure à la moyenne des 5 dernières mesures.
- Affichage de la tendance pointant vers le haut et le bas ▲ ▼ : la valeur actuelle est égale à la moyenne des 5 dernières mesures.

Attention: Notez que l'affichage de la tendance se rapporte uniquement au poids, à la graisse corporelle, à la masse hydrique et musculaire et qu'il peut être effectué uniquement si vous avez déterminé au moins 5 valeurs de graisse corporelle, etc.

Interprétation

Les données de poids, de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire sont interprétées sous forme de barre dans la graphique d'évaluation. Si les données sont basses, la barre se trouve à gauche (-). Si la barre se trouve dans la section centrale, les données sont normales. Dans la section de droite (+), les données sont relativement hautes.

Poids

Votre poids est comparé à l'indice de masse corporelle IMC (Body Mass Index).

Il est calculé selon la formule suivante: $IMC = \text{poids en kg} / (\text{taille en m})^2$. Par exemple: $60 : (1.70 \text{ m})^2 = 21$ est IMC.



inférieur	poids normal	supérieur
< 20	20 - 25	> 25

Notez que chez les personnes très musclées (body builders) l'évaluation de l'IMC indique un poids excédentaire. Ce résultat s'explique par le fait que la masse musculaire nettement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes



Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 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%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

Femmes



Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 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%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. 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. Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

Hommes



Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Femmes



Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dûe à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire se situe normalement dans les plages suivantes:

Hommes



Age	faible	normal	élevé
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Femmes



Age	faible	normal	élevé
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Masse osseuse

Notre squelette, tout comme le reste du corps, est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue ensuite. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux.

Attention: Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).

Attention: Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

BMR = Métabolique Basal /

Le BMR, le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur la balance impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et elle est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement. Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

AMR = Métabolique Actif

L'AMR, le taux métabolique actif, représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur la balance impédancemètre elle est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5). Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il lui est restitué, il contre-balance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

Notez que 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'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et 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 à long terme (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 au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, ce qui est précieux.
- 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 seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

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.

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- 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).

Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, «Err» s'affiche.

Causes possibles d'erreur:	Correction:
La balance n'a pas été activée avant son utilisation. Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.	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 (en cas de callosités épaisses, par ex.).	Refaire la mesure pieds nus. Si besoin, humidifier légèrement la plante des pieds. Le cas échéant, enlever les callosités de la plante des pieds.
Vous n'êtes pas resté immobile sur la balance.	Tenez-vous immobile.
Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 5% ou supérieur à 50%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse hydrique se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 43% ou supérieur à 75%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse musculaire et osseuse n'est pas compris dans la plage de mesure (en fonction de l'âge et du sexe).	Répéter la mesure pieds nus ou 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.

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.

Passage de kg à st ou lb

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

- La garantie est assurée pendant 24 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'originece qui sera jugé par notre service technique

La garantie n'est pas applicable pour:

- les articles de consommation normale
- les piles

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:

Inventum Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL
PAYS BAS

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.

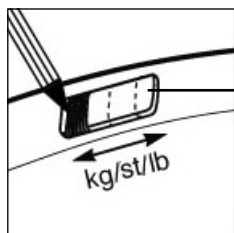
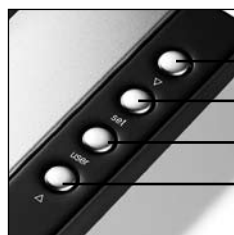
Nous assurons deux mois de garantie sur les réparations effectuées par notre service après-vente et sur le matériel qui aura été ajouté, et ce délai de deux mois est calculé à compter de la date de la réparation. Si pendant cette période, il y avait une défection de l'appareil due directement aux travaux 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.

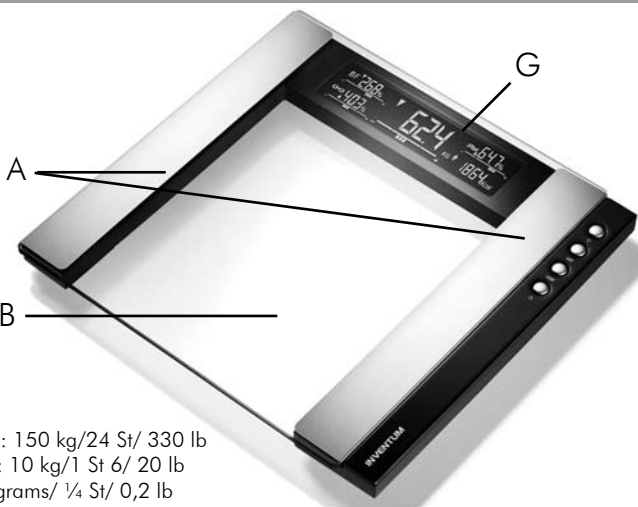
ENGLISH

Instruction manual Inventum bathroom scale, PW890BG.

Please read these instructions carefully and completely before operating this appliance and retain for future use.



Maximum capacity: 150 kg/24 St/ 330 lb
Minimum capacity: 10 kg/1 St 6/ 20 lb
Division: per 100 grams/ 1/4 St/ 0,2 lb



- | | | | |
|---|-------------------|---|---------------------------|
| A | Electrodes | E | USER-key |
| B | Glass platform | F | Up-key |
| C | Down-key | G | Display |
| D | SET-key (confirm) | H | Convert switch (Kg/St/Lb) |

EXPLANATION OF SYMBOLS



Legislation requires that all electrical and electronic equipment must be collected for reuse and recycling. Electrical and electronic equipment marked with the symbol indicating separate collection of such equipment must be returned to a municipal waste collection point.

SAFETY INSTRUCTIONS

- **Please read the instructions carefully and completely before operating this appliance and retain for future use.**
- The appliance is intended solely for domestic use within the home.
- Always use batteries which corresponds with the voltage printed on the bottom of the appliance.
- **Attention:** Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
- **Attention: The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.**
- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!
- Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- When you want to store the scale for a longer period, we advise to keep it in the original carton.
- Always ensure that the scale is placed on a flat, stable surface and only use it indoors.

- Repairs may only be carried out by Inventum customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- If you decide never to use the appliance again, we advise you to dispose of it in special containers or at a municipal waste collection point.
- **Never immerse the scale in water or other liquids.**
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 24St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2lb, ¼St). The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery the scale is set to the units "cm" and "kg". A switch located on the back of the scale enables you to change to "inch", "pound" and "stones" (lb, St).
- If the appliance is used for other purposes than intended, or is it not handled in accordance with the instruction manual, the full responsibility for any consequences will rest with the user. Any damages to the product or other things are not covered by the warranty.

INSTRUCTIONS FOR USE

Interesting facts



The measuring principle of the diagnostic scale

This scale determines the body weight, bodyfat, body water and the percentage of muscle according to the principle of Bioelectric Impedance Analysis (BIA). With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. This measurement of electrical resistance (impedance) and the inclusion of constants and/or individual values (age, height, sex, activity levels) can be used to determine the percentage of fat, water and muscle in the body. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, as the fat cells hardly conduct the current due to their very high resistance.



Weighing correctly

If possible, always weighs yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results. Only the long-term trend counts.

Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!

Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur.

Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping! Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.

Before operation

Before you use the appliance for the first time, please do as follows: carefully unpack the appliance and remove all the packaging material. Keep the material (plastic bags and cardboard) out of reach of children. Check the appliance after unpacking for any damage, possible from transportation. If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity.

Batteries

If provided, pull out the battery insulating strip at the battery compartment or remove the protective film from the battery and insert the battery with the correct polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and reinsert it. Your scale is provided with a "Change battery" indicator. If the scale is operating with a battery which is too weak, "Lo" appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries must be exchanged (3 x 1,5 V, AAA, Mikro). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Measuring weight only

- Press quickly and forcefully with your foot on the platform of your scale to activate it. As a self-test, the complete display will appear up to "0.0".
- The scale is now ready to measure your weight.
- Step on the scale and stand still with your weight distributed evenly on both legs.
- The scale will start measuring your weight immediately and a short time later will display your weight.
- When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.

Measuring weight, body fat, body water and other values

To measure your body fat percentage and other physical data, you must enter your personal user parameters.

The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and recall personal settings.

- Switch on the scale by briefly stepping on the platform. Wait until the display shows "0.0". Then press "SET". The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Memory position	1-10
Height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10 to 100 years
Gender	man (♂), woman (♀)
Activitylevel	1 to 5

You can enter the relevant settings with short or long pressure on the up button ▲ or down button ▼. Confirm the settings in each case by pressing "SET". The values stored in this way are then shown again consecutively, after which the scale switches off automatically.

Note: To set a memory position for an other user follow the same steps as written previously and choose the position you wish to overwrite.

Explanation of the 5 levels of activity

When selecting the level of activity the average and long-term counts.

- A 1:** No physical activity.
- A 2:** Little physical activity.

Little and light physical exercises (e.g. walking, light gardening and gymnastics). This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6-10 weeks you can switch to the next level of activity.

- A 3:** Moderate physical activity.

30 minutes of physical exercise 2 to 4 times a week (e.g. jogging, cycling, tennis, etc.). This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8-12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.

- A 4:** Substantial physical activity.

30 minutes of physical exercise 4 to 6 times a week.

- A 5:** Intensive physical activity.

Daily intensive training or physical work (e.g. intensive running, construction work, etc.). For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.

Meting uitvoeren

After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

- Switch on the scale by briefly stepping on the platform. Wait until the display shows "0.0".
- Select the memory position in which your personal parameters are stored by pressing the "User" button several times. These parameters will then appear in turn until the "0.0" display appears.
- Step on the scale with bare feet and stand still on the electrodes. **Important:** There may be no contact between feet, legs, calves and thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.

The following display then appears:

1. Weight, in kg.	KG
2. Body fat percentage, in %	BF
3. Body water percentage in %	≡
4. Muscle percentage in %	⚖️
5. Basal metabolic rate in Kcal	♂️



The display then changes from muscle percentage and basal metabolic rate to:

6. Bone mass in kg	⚖️
7. Active metabolic rate in Kcal	♂️



Pressing any of the buttons will show the results more rapidly.

Up to 5 results are automatically saved in the data memory. Incorrect measurements indicated with "Err" are not saved.

Measured data recall

The last 5 measurements can be recalled.

- Switch on the scale by briefly stepping on the platform.
- Select the memory position in which your personal parameters are stored by pressing the "User" button several times. These then appear in turn until the "0.0" display appears.
- As soon as "0.0" appears, you can recall the last data measured with the up button ▲.
- Press the up button ▲ repeatedly to display the next older data. After a maximum of 5 measurements, the scale returns to the "0.0" display and is ready for measurement.

If user settings are changed (e.g. age), the measured data memory is deleted.

Evaluation of results

Trend display (Trackersystem)

This scale has a trend display, in which the value currently measured is compared with the averages of the last 5 measurements.

- Trend display up ▲ : present value is higher than the average of the last 5 measurements.
- Trend display down ▼ : present value is lower than the average of the last 5 measurements.
- Trend display up and down ▲ ▼ : present value is the same as the average of the last 5 measurements.

Note that a trend is shown only for the body weight and the body fat, body water and muscle percentages and can be shown only when you have stored at least 5 body fat percentages etc.

Interpretation

The weight values and the body fat, body water and muscle percentages are interpreted with a bar in the evaluation graphic. When the values are low, the bar is shown to the left (-). When the bar is in the middle area, the values are normal. While in the right-hand area (+) the values are relatively high.



Weight:

Your weight is compared with the BMI (Body Mass Index). It is calculated using the following formula:

$$\text{BMI} = \text{Weight in kg} / (\text{height in cm})^2$$



Underweight	Normal weight	Overweight
< 20	20 - 25	> 25

Note that with very muscular physiques (body builders), the BMI interpretation will show overweight. The reason for this is that no account is taken of well above average muscle mass in the BMI formula.

Body fat percentage

The following body fat percentages are for guidance (contact your physician for further information).

Man



Age	very good	good	average	poor
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 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%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

Woman



Age	very good	good	average	poor
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 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%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

Body water

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man



Age	poor	good	very good
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

Woman



Age	poor	good	very good
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

Body water measurement with this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example concerning age-related water retention. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man



Age	low	normal	high
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

Woman



Age	low	normal	high
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

Bone mass:

Like the rest of our body, our bones are subject to the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure.

Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water).

Attention: Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).

BMR = Basal Metabolic Rate /

The basal metabolic rate (BMR) is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on weight, height and age. It is displayed on the diagnostic scale in kcal/day units using the scientifically recognized Harris-Benedict formula.

Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

AMR = Active Metabolic Rate

The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1-5). To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will reduce. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time

Note that it is only the long-term trend which counts. Short period fluctuations in weight over a few days are mostly the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your:

overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Rapid changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass. Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. By this means, you can increase your muscle percentage over the medium term.

Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age;
- Professional sporters and bodybuilders;
- Pregnant women;
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis;
- Persons taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications;
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, «Err» appears in the display.

Possible causes of errors:	Remedy:
The scale was not activated before stepping on. When you stand on the scale before "0.0" appeared in the display, it will not operate correctly.	Activate the scale the right way and repeat the measurement.
The maximum load-bearing capacity of 150 kg. (330 lbs) was exceeded.	Only weigh the maximum permissible weight.
The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
You were not standing still on the scale.	Stand still during the measurement.
Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat weighing barefoot and slightly moisten the soles of your feet if necessary.

Possible causes of errors:	Remedy:
Your body water lies outside the measurable range (less than 43% or greater than 75%).	Repeat weighing barefoot and slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The percentage of muscle lies outside the measurable range (depending on age and sex).	Repeat weighing barefoot and slightly moisten the soles of your feet if necessary.

And remember: Physical exercise is the basis for a healthy body.

Convert from Kg (kilogram)/ St (Stone)/ Lb (Pounds)

This scale can display measurements in kilograms, Stone and pounds. You can set this with the switch on the bottom of the scale.

Kg (kilograms), St (Stone) or Lb (pounds).

C L E A N I N G & M A I N T E N A N C E

Clean the scale occasionally with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents and never submerge the scale. **Never submerge the scale in water or other liquids.**

GUARANTEE & SERVICE

- This product is guaranteed for a period of 2 years from the date of purchase against mechanical and electrical defect.
- Guarantee can only be given if proof of purchase (e.g. till receipt) can be shown. Therefore keep it in a safe place. The guarantee period starts at date of purchase.
- Guarantee is not valid in case of:
 - normal wear;
 - damage through misuse or when the instructions were not followed correctly;
 - lack of maintenance;
 - not following the operation- and safety instructions;
 - incompetent montage or repairs made by yourself or others;
 - using accessories and spare parts which are not suitable for the appliance;for assessment by our technical department.
- The guarantee is not valid for:
 - batteries;for assessment by our technical department.

Return the appliance, including proof of purchase and description of the complaint, stamped to:

Inventum Holland BV
Generatorstraat 17
3903 LH VEENENDAAL
The Netherlands

- Pack it carefully (preferably in the original carton). Ensure unit is clean.
- Enclose your name and address and quote model number PW890BG on all correspondence.

When the guarantee is no longer valid or when the period of guarantee has passed, we will charge any costs that flow out of an assessment and/or repairing.

On request we will supply a statement before repairing. Without requesting a statement, we assume that you, by sending the appliance, automatically order to repair the appliance.

A guarantee period of two months is valid for repairs done by our technical department and the used spare parts, counting from the repair date. When a malfunction occurs within this period which directly flows out of the repairs and the used spare parts, the consumer has the right of repairs without any costs.

We reserve the right to change this product, packaging and documentation without notice.

Inventum Holland BV
Generatorstraat 17, 3903 LH , Veenendaal, Nederland
Tel.: 0318-542222, Fax.: 0318-542022, Mail: helpdesk@martex.nl

Inventum Belgium BVBA
Xavier de Cocklaan 66 bus 8, 9830, Deurle, België
Tel: 09 220 30 20, Fax.: 09 220 30 22, Mail: info@inventumbelgium.be

Website: www.inventum.eu