

SANITAS

SBF 11

(D) Gebrauchsanleitung

Diagnosewaage

(GB) Operating Instructions

Diagnostic scale

(F) Mode d'emploi

Pèse-personne
impédancemètre

(I) Istruzioni per l'uso

Bilancia diagnostica

(RUS) Инструкция по применению

Диагностические напольные
весы



Service-Adresse:



Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY

Tel.: +49 (0) 73 74 - 91 57 66

Fax: +49 (0) 73 74 - 92 07 23

E-mail: service@sanitas-online.de



Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



Warnung

Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung

Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis

Hinweis auf wichtige Informationen.

2. Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie auch anderen Anwendern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



WARNUNG

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**



- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.



Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- 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 (330 lb, 23 st/8 lb). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (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. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang:



ACHTUNG

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperatur--schwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Taste.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z.B. Mobiltelefone) aus.

Batterien



WARNUNG

- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

Reparatur



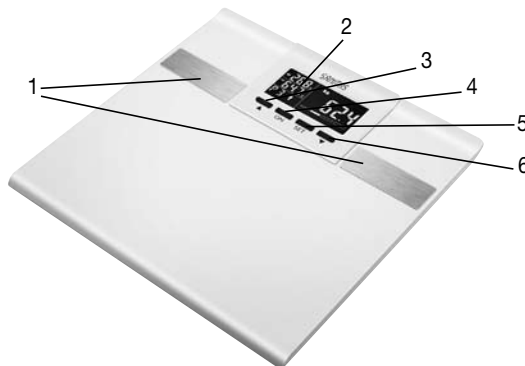
ACHTUNG

- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

3. Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Elektroden
2. Display
3. Auf-Taste
4. ON- Taste
5. SET-Taste
6. Ab-Taste



4. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „LO“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3 V Lithium Batterie CR 2032).

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

5. Information

Das Messprinzip

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, Aktivitätsgrad) können 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 eine Annäherung an die medizinischen, 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.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und 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.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

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 (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

6. Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund/Stone“ umstellen können.

Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Drücken Sie „ON“.
- Warten Sie dann bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Drücken Sie „SET“.
- Wählen Sie mit der ▼/▲ Taste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der „SET“-Taste.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Alter	10 bis 100 Jahre
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad	1 bis 5

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste „SET“ drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display „0.0“ und die eingestellten Benutzerdaten.
- 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.

Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

Aktivitätsgrade

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

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	Keine.
2	Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Erst nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

7. Bedienung

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden (kein Teppich); ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Nur Gewicht messen

Drücken Sie die Taste „ON“. Im Display erscheint „8888“ (Abb. 1), danach „0.0“ (Abb. 2).

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.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

- Drücken Sie die Taste „ON“. Im Display erscheint „8888“ (Abb. 1), danach „0.0“ (Abb. 2).
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind und bestätigen Sie mit „SET“. Die letzten Messergebnisse werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Sind keine Messwerte gespeichert, wird „---“ angezeigt.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.



Abb. 1



Abb. 2

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

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt. Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „Keil am unteren LCD Rand“ (Abb. 3).

Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 4).



Abb. 3



Abb. 4

Es erscheinen folgende Anzeigen:

1. Anzeige:

- a. Gewicht in kg (lb, st)
- b. Körperfett in % mit Interpretation BF
- c. Körperwasser in % 

2. Anzeige:

- a. Muskelanteil in % 
- b. Knochenmasse in kg 
- c. Aktivitätsumsatz in Kcal

Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich nach ca. 10 Sekunden automatisch ab.

Um manuell auszuschalten, drücken Sie die Taste „ON“.

8. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Bewertung des Körperfetts erfolgt durch die Anzeige am unteren Rand des LCDs. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

				
Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
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 %

Frau

				
Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
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.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

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

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist 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 in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	wenig	normal	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 %

Frau

Alter	wenig	normal	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. 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). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse 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.

AMR

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 dem Körper in Form von Essen und Trinken 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 Aktivitätsumsatz (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 von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel 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).

9. Entsorgung

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



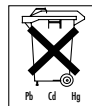
HINWEIS:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

10. Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
0-Ld	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
LO	Die Batterien der Waage sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien der Waage.
Err	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3% oder größer 55%). Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 25% oder größer 75%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

11. Garantie

Sie erhalten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile (z.B. Batterien)
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt.

Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

1. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



Warning

Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



Important

Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note

Note on important information.

2. Safety notes

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.



WARNING

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp - danger of slipping!



Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.



General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 23 st/8 lb). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1% increments.
- On delivery, the scale is set to „cm“ and „kg“. At the back of the scales is a switch to change between „pounds“ and „stones“.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Repairs may only be carried out by customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.

- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

Storage and maintenance

The precision of the measured values and service life of the unit depend on careful use:



IMPORTANT

- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the scale from impacts, moisture, dust, chemicals, large changes in temperature and sources of heat that are too close (oven, radiator).
- Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

Batteries



WARNING

- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!

Repairs



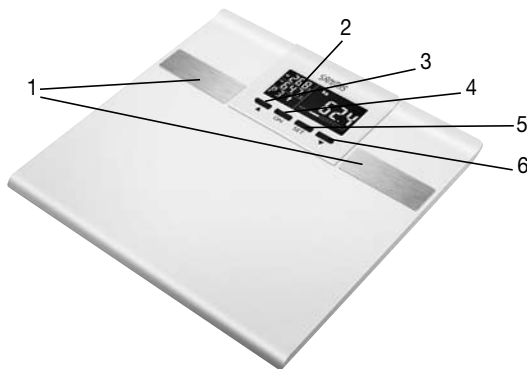
IMPORTANT

- Never open or attempt to repair the unit yourself, as otherwise proper function is no longer guaranteed. Failure to observe this regulation shall void the warranty.
- If you need to have the unit repaired, contact customer service or an authorised dealer.

3. Unit description

Overview

1. Electrodes
2. Display
3. Up key
4. ON button
5. SET button
6. Down key



4. Initial use

Inserting 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 battery must be exchanged (1 x3 V Lithium CR 2032).

Setting up the scale

Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

5. Information

The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

General tips

- 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.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:

- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women,
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

6. Settings

Enter your personal information before using the scale.

On delivery, the scale is set to „cm“ and „kg“. On the rear of the scale is a switch that you can use to change to 'pounds/stones'.

Setting user data

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later.

- Press 'ON'.
- Wait until '0.0' is displayed.
- Press 'SET'.
- Select the required memory space with the ▼/▲ key and confirm with the 'SET' key
- Now you can adjust the following settings:

User data	Parameters
Age	10 to 100 Jahre
Body height	100 to 220 cm (3' 03" to 7' 03")
Sex	man (♂), woman (♀)
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ▲ or ▼ and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the 'SET' button.
- After the values are set, '0.0' appears in the display as well as the entered user data.
- Now the scale is ready to measure your weight. Now step onto the scale. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.

If no further action is taken, the scale switches itself off.

Degrees of activity

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

Degree of activity	Physical activity
1	None.
2	Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises).
3	Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week.
4	High: Physical effort for 30 minutes at least 4 to 6 times a week.
5	Very high: Intensive physical effort, intensive training or hard physical work for at least one hour daily.

All parameters must be entered before the body fat and other values can be entered.

7. Operation

Place the scale on a firm level floor (no carpet); a firm floor covering is required for correct measurement.

Only weight measurement

Press the 'ON' button. In the display, '8888' appears (fig. 1), then '0.0' (fig. 2).

Now the scale is ready to measure your weight. Now step onto the scale. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.



fig. 1

Weighing, carrying out diagnostics

- Press the 'ON' button. In the display, '8888' appears (fig. 1), then '0.0' (fig. 2).
- Press the ▲ or ▼ buttons several times to select the memory location in which your basic personal data is saved and confirm by pressing 'SET'. The last measuring results are displayed in sequence until '0.0' appears.
- If no measurements have been saved, '----' is displayed.
- Step onto the scale barefoot and make sure that you are standing still with your weight evenly distributed between both legs on the stainless steel electrodes.



fig. 2



fig. 3

Note: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other. Otherwise the measurement cannot be performed correctly. The scale immediately begins to measure your weight.



fig. 4

The scale begins to take measurements straight away. First, the weight is displayed. Whilst the other parameters are being measured, an 'arrow' at the bottom edge of the LCD' appears (fig. 3).

Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 4).

The following appears:

1. Display:

- Weight in kg (lb, st)
- Body fat in % with interpretation BF
- Body water in % $\approx$

2. Display:

- Muscle percentage in % $\text{—} \text{■} \text{—}$
- Bone mass in kg $\text{—} \text{■} \text{—}$
- Active metabolic rate in kcal

Switching off the scale

The scale automatically switches off after approx. 10 seconds.

Press the 'ON' button to switch off manually.

8. Evaluation of results

Body fat percentage

Body fat content is evaluated at the bottom of the display. The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

				
Age	low	normal	high	very high
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
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	low	normal	high	very high
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 percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

Age	poor	gooe	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.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. 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). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). no recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



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.

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. 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 decrease. 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

-  Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually 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. Sudden 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. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

9. Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.

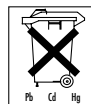
NOTE:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Observe the local regulations for material disposal.

Dispose of the unit in accordance with EC Directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

10. What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
0-Ld	The maximum load-bearing capacity of 150 kg was exceeded.	The load must not exceed 150 kg.
LO	The scale batteries are almost flat.	Replace the batteries of scale.
Err	The fat percentage is outside the measurable range (less than 3% or greater than 55%). The water percentage is outside the measurable range (less than 25% or greater than 75%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.

Lisez attentivement cette notice, conservez- la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent. Ce pèsepersonne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

1. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



Avertissement

Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.



Attention

Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.



Remarque

Ce symbole indique des informations importantes.

2. Consignes de sécurité

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



AVERTISSEMENT

• **Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.**

- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser !



Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèsepersonne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.



Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des tolérances 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 (330 lb, 23 st/8 lb). Lors de la pesée, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (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 %.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en „cm“ et „kg“. Référez-vous aux informations du chapitre „Réglage“ pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin :



ATTENTION

- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyeur agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne contre les chocs, l'humidité, les poussières, les produits chimiques, les fortes fluctuations de températures et la proximité de sources de chaleur (fours, radiateurs).
- N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

Piles



AVERTISSEMENT

- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion !

Réparation



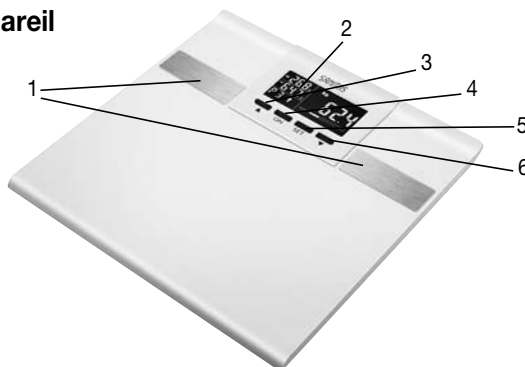
ATTENTION

- Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil, faute de quoi le fonctionnement de l'appareil ne serait plus garanti. En cas de non-respect de ce point, la garantie est annulée.
- En cas de réparations, veuillez vous adresser au service après-vente ou à un revendeur autorisé.

3. Description de l'appareil

Aperçu

1. Électrodes
2. Écran
3. Touche Haut
4. Touche ON
5. Touche SET
6. Touche Bas



4. Mise en service

Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement la pile et remettez-la en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles trop faibles, le message « LO » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer la pile (1 x3 V Lithium CR 2032).

Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

5. Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). 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 ou 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.

Les valeurs déterminées par le pèsepersonne 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.).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : 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, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :

- 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'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical 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).

6. Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne.

À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg ». Au dos du pèse-personne, un interrupteur vous permet de choisir entre « livres/stones ».

Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.

- Appuyez sur la touche « ON ».
- Attendez que « 0.0 » s'affiche.
- Appuyez sur la touche « SET ».
- À l'aide de la touche ▼/▲, sélectionnez l'espace mémoire souhaité et validez avec la touche « SET »
- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Age	10 à 100 ans
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Sexe	homme (♂), femme (♀)
Niveau d'activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche « SET ».
- Après avoir réglé les valeurs, « 0.0 » et les données utilisateur apparaissent à l'écran.
- 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.

En l'absence de nouvelle action, le pèse-personne s'éteint automatiquement.

Niveaux d'activité

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

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

La graisse corporelle et les autres valeurs peuvent seulement être déterminées après l'entrée de tous les paramètres.

7. Utilisation

Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

Mesurer le poids uniquement

Appuyez sur la touche « ON ». « 8888 » apparaît à l'écran (Fig. 1) suivi de « 0.0 » (Fig. 2).

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.



Fig. 1



Fig. 2

Mesure du poids, exécution du diagnostic

- Appuyez sur la touche « ON ». « 8888 » apparaît à l'écran (Fig. 1) suivi de « 0.0 » (Fig. 2)
- Appuyez plusieurs fois sur les touches ▲ et ▼ pour trouver l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles et confirmez avec « SET ». Les dernières mesures effectuées s'affichent successivement jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche.
- Si aucune mesure n'a été enregistrée, « ---- » s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et restez immobile sur les électrodes en inox en veillant à bien répartir votre poids de manière égale sur les deux jambes.



Fig. 3

i Remarque : 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.



Fig. 4

Le pèse-personne commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché.

Au cours de la mesure des autres paramètres, des « barres sur le bord inférieur de l'écran LCD » s'affichent (Fig. 3).

Le résultat de la mesure s'affiche presque aussitôt (Fig. 4).

Les éléments suivants s'affichent :

1. Affichage :

- a. Poids en kg (lb, st)
- b. Masse grasseuse en % avec interprétation BF
- c. Masse hydrique en % $\approx$

2. Affichage :

- a. Masse musculaire en % 
- b. Masse osseuse en kg 
- c. Taux métabolique actif en kcal

Mise hors tension du pèse-personne

Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout d'environ 10 secondes.

Pour éteindre manuellement, appuyez sur la touche « ON ».

8. Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

L'évaluation de la graisse corporelle est au bas de l'écran. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

				
Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
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 %

Femme

				
Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
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. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Femme

Age	Mauvais	Bon	Très bon
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 d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
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 %

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé
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

Tout comme le reste du corps, notre squelette 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, elle diminue alors progressivement. 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. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



ATTENTION:

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse. Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) 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 le pèse-personne impédancemètre, celle-ci 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 ne lui en est restitué, il contrebalance 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



Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

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 peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, 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 remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour 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).

9. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.



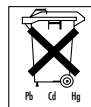
REMARQUE:

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/EC – WEEE (Waste



Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.

Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

10. Mesures erronées

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

Affichage	Cause	Remède
0-Ld	La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	La balance ne peut pas mesurer au-delà de 150 kg.
LO	Les piles de la balance sont presque déchargées	Veuillez remplacer les piles de la balance.
Err	Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 3% ou supérieur à 55%). Le taux de masse hydrique se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 25% ou supérieur à 75%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni. Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

1. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



Pericolo

Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



Attenzione

Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



Avvertenza

Indicazione di importanti informazioni.

2. Norme di sicurezza

Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo anche a disposizione di chiunque utilizzi l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.



PERICOLO

• **La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.**

• Non utilizzare durante la gravidanza.

• Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!

• Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento).

• Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!



Avvertenze sull'uso delle batterie

• Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.

• Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.

• Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.

• La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.

• Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.

• Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.



Avvertenze generali

• L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.

• Tener presente che per ragioni tecniche sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.

• La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 23 st/8 lb). I risultati della misurazione del peso sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb).

• I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%.

• Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura „cm“ e „kg“. Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo „Impostazioni“.

- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione.
- Riparazioni possono essere eseguite solo dall'Assistenza tecnica o da rivenditori autorizzati. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC. Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.

Pulizia e cura

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

ATTENZIONE

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, sostanze chimiche, forti variazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, radiatori).
- Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

Batterie

PERICOLO

- Non gettare le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!

Riparazione

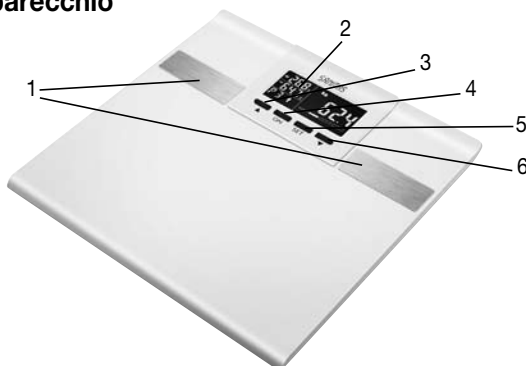
ATTENZIONE

- Per nessuna ragione aprire o cercare di riparare l'apparecchio, in quanto questo potrebbe comprometterne il funzionamento. Qualora tale regola non venisse osservata, la garanzia perderebbe di validità.
- Per le riparazioni rivolgersi al servizio clienti o a un rivenditore autorizzato.

3. Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

1. Elettrodi
2. Display
3. Tasto "Su"
4. Tasto [ON]
5. Tasto [SET]
6. Tasto Giù



4. Messa in funzione

Inserimento delle batterie

Se presente, togliere il nastro isolante dalla batteria sul coperchio del comparto batterie, o rimuovere il foglio protettivo della batteria, e inserire la batteria rispettando la polarità. Se la bilancia non mostra nessuna funzione, estrarre completamente la batteria e reinserirla.

La bilancia è dotata di un „indicatore di cambio batteria“. Quando si sale sulla bilancia con batterie quasi scariche, il display visualizza il messaggio „LO“ e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 x3 V Lithium CR 2032).

Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

5. Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente. Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

6. Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati. Alla consegna la bilancia è impostata sull'unità di misura „kg“. Sul lato posteriore della bilancia è presente un interruttore per commutare l'unità di misura in „libbre/stone“.

Impostazione dei dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.

La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.

- Premere „ON“.
- Attendere che venga visualizzato il valore „0.0“.
- Premere „SET“.
- Con i tasti ▼/▲ selezionare il posto di memoria desiderato e confermare con il tasto „SET“.
- Si possono eseguire le seguenti impostazioni:

Dati personali	Valori impostati
Età	da 10 a 100 anni
Altezza	100 - 220 cm (da 3'-03" a 7'-03")
Sesso	maschio (♂), femmina (♀)
Grado di attività	da 1 a 5

- Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼, tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
- Confermare le immissioni: Premere il tasto „SET“.
- Dopo aver impostato i valori, sul display vengono visualizzati „0.0“ e i dati utente impostati.
- Ora la bilancia è pronta per misurare il peso. Salire sulla bilancia. Rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due piedi. La bilancia inizia immediatamente la misurazione.

Se non si eseguono altre operazioni, la bilancia si spegne.

Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

Grado di attività	Attività fisica
1	Nessuna.
2	Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	Media: attività fisica almeno 2 - 4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	Elevata: attività fisica almeno 4 - 6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare anche il grasso corporeo e gli altri valori.

7. Funzionamento

Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido (non su un tappeto); un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.

Misurazione solo peso

Premere il pulsante „ON“. Sul display compare la scritta „8888“ (fig. 1), quindi viene visualizzato il valore „0.0“ (fig. 2).

Ora la bilancia è pronta per misurare il peso. Salire sulla bilancia. Rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due piedi. La bilancia inizia immediatamente la misurazione.



fig. 1



fig. 2

Misurazione del peso, diagnosi

- Premere il pulsante „ON“. Sul display compare la scritta „8888“ (fig. 1), quindi viene visualizzato il valore „0.0“ (fig. 2).
- Con i pulsanti ▲ o ▼ selezionare la memoria utente nella quale sono archiviati i propri dati personali e confermare con „SET“. Gli ultimi valori di misurazione vengono visualizzati in sequenza fino al valore „0.0“.
- Se non sono stati salvati valori di misurazione, viene visualizzato „----“.
- Salire a piedi nudi sulla bilancia e prestare attenzione a rimanere fermi ripartendo uniformemente il peso sui due elettrodi in acciaio inox.



fig. 3

i Avvertenza: fra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce non deve esserci nessun contatto.

In caso contrario la misurazione non potrà essere eseguita correttamente.



fig. 4

La bilancia avvia subito la misurazione. Inizialmente viene indicato il peso.

Durante la misurazione degli altri parametri viene visualizzato un triangolino sul lato in basso a sinistra del display (fig. 3).

Qualche attimo dopo viene visualizzato il risultato (fig. 4).

Vengono visualizzati i seguenti indicatori:

1. Indicatore:

- a. peso in kg (lb, st)
- b. % di grasso corporeo con interpretazione „BF“
- c. % di acqua corporea ≈

2. Indicatore:

- a. % di muscoli —■—
- b. massa ossea in kg —●—
- c. metabolismo di attività in Kcal

Spegnimento della bilancia

Dopo circa 10 secondi la bilancia si spegne automaticamente.

Per spegnere manualmente, premere il pulsante „ON“.

8. Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

La valutazione della massa grassa è nella parte inferiore del display. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo

				
Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
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 %

Donna

				
Edad	Poca	Normal	Mucha	Excesiva
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 %

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Donna

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi.

Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Edad	Poca	Norma	Mucha
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 %

Donna

Edad	Poca	Norma	Mucha
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 %

Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento.

La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente.

Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.



ATTENZIONE:

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.

La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5).

Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande. Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce.

Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati



Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è „aiutare“ la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

9. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

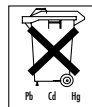
AVVERTENZA:

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.



Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile.

Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.

Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

10. Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato.

Display	Causa	Rimedio
0-Ld	La portata massima di 150 kg è stata superata.	Caricare solo fino a 150 kg.
LO	Le batterie della bilancia sono quasi scariche.	Sostituire le batterie della bilancia.
Err	La percentuale di grasso è al di fuori del campo misurabile (inferiore a 3% oppure superiore a 55%). La percentuale di acqua è al di fuori del campo misurabile (inferiore a 25% oppure superiore a 75%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi oppure inumidire leggermente le piante dei piedi.

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

1. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



Предостережение Предупреждает об опасности травмирования или



Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание Отмечает важную информацию.

2. Указания по технике безопасности

Внимательно прочтите данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию для дальнейшего использования и на случай возможной передачи другому пользователю.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.**
- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставляйте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!



Обращение с элементами питания

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.
- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.
- Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте обработавшие элементы питания в обычный мусор.



Общие указания

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны погрешности измерения, т. е. речь идет не о поверенных весах для профессионального, медицинского использования.

- Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 23 st/8 lb). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb).
- Результаты определения жировой массы, содержания воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1 %.
- Заводской установкой для единиц измерения являются «см» и «кг». Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе «Настройка».
- Установите весы на ровное твёрдое покрытие; твёрдость и ровность площадки под весами является необходимым условием для корректных измерений.
- Защищайте прибор от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний. Не устанавливайте прибор в непосредственной близости от источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Ремонтные работы должны выполняться в Сервисном центре или в авторизованной мастерской.
При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь к поставщику или в сервисный центр.
- Все весы соответствуют Директиве ЕЭС 2004/108/ЕС. При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь в сервисный центр.

Хранение и уход

Точность взвешивания и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:



ВНИМАНИЕ

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте весы от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний и близких источников тепла (печи, нагревательные приборы).
- Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

Элементы питания



Предостережение

- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!

Ремонт



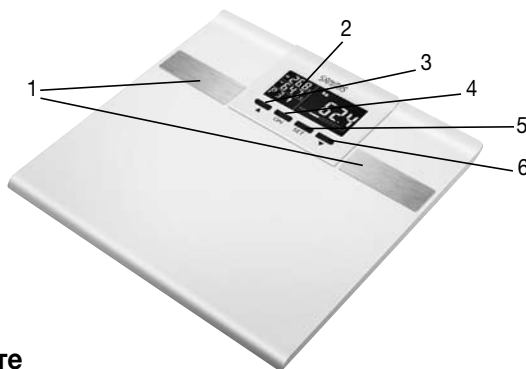
Внимание

- Ни в коем случае не открывайте и не ремонтируйте прибор, так как в этом случае не может быть гарантировано его дальнейшее надлежащее функционирование. При несоблюдении этих условий гарантия теряет свою силу.
- Для проведения ремонтных работ обратитесь в сервисную службу или к уполномоченному дилеру.

3. Описание прибора

Обзор

1. Электроды
2. Дисплей
3. Кнопка „Увеличить“
4. Кнопка [ON]
5. Кнопка [SET]
6. Кнопка „Уменьшить“



4. Подготовка к работе

Установка батареек

Вытяните изолирующую полоску на крышке отсека для батареек (если таковая имеется) либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее в отсек, соблюдая полярность. Если весы не работают, извлеките батарейку из отсека и снова установите ее.

Весы оснащены «индикатором замены батарейки». При включении весов с разряженной батарейкой на дисплее появляется сообщение „LO“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (1 x3 V Lithium CR 2032)

Установка весов

Устанавливайте весы на ровную и твердую поверхность. Только на твердой поверхности весы будут показывать правильный вес.

5. Информация

Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры. Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление.

Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натощак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъема с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.

- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:

- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных,
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

6. Настройка

Перед использованием весов введите Ваши персональные данные.

Заводской установкой для единиц измерения являются «см» и «кг». На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения «килограммы» на «фунты» и «стоуны».

Установка данных о пользователе

Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.

В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьей, сохраняя персональные данные для каждого члена семьи.

- Нажмите „ON“.
- Дождитесь, пока отобразится „0.0“.
- Нажмите „SET“.
- Выберите кнопкой «▼/▲» требуемую ячейку памяти и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“.
- Теперь Вы можете выполнить следующие настройки:

Данные пользователя	Значения
Возраст от 10 до 100 лет	от 10 до 100 лет
Рост	от 100 до 220 см (от 3'-03" до 7'-03")
Пол	мужской (♂), женский (♀)
Степень физической активности	от 1 до 5

- Изменение данных: нажмите кнопку ▲ или ▼ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку „SET“.
- После настройки параметров на дисплее отобразятся „0.0“ и настроенные данные пользователя.
- Теперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.

Если за этим не последует никаких других действий, весы отключатся.

Степени активности

Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

Степень физической активности	Физическая активность
1	Нет.
2	Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика).
3	Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут.
4	Высокая: Физическая нагрузка как минимум 4–6 раз в неделю, по 30 минут.
5	Очень высокая: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжёлый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

После ввода всех параметров вы сможете определять вес тела, а также жировую массу и другие показатели.

7. Управление

Установите весы на прочный, ровный пол (но не на ковер); прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

Только измерение веса

Нажмите кнопку „ON“. На дисплее появятся цифры „8888“ (рис. 1), а затем „0.0“ (рис. 2). Теперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.

Измерение веса, проведение диагностики

- Нажмите кнопку „ON“. На дисплее появятся цифры „8888“ (рис. 1), а затем „0.0“ (рис. 2).
- Выберите с помощью нескольких повторных нажатий кнопок ▲ или ▼ ячейку памяти, где сохранены Ваши личные данные и подтвердите выбор нажатием „SET“. Последние результаты измерений будут высвечиваться друг за другом до появления индикации „0.0“.
- Если в памяти не сохранено никаких измеренных значений, отобразится „----“.
- Встаньте босыми ногами на весы, следя за тем, чтобы стоять на стальных электродах неподвижно и с равномерным распределением веса на обе ноги.

❗ Указание! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами.
В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес.
Во время измерения дальнейших параметров появляется „стрелка на нижнем крае ЖК-дисплея“ (рис. 3)
Сразу же после этого указывается полученный результат (рис. 4).



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4

Появится следующая индикация::

1. Индикатор:

- a. Вес в кг (lb, st)
- b. Составляющая жировой ткани в % с интерпретацией BF
- c. Составляющая воды в % 

2. Индикатор:

- a. Составляющая мышечной ткани в % 
- b. Костная масса в кг 
- c. Активный расход энергии в ккал

Выключение весов

Примерно через :10 сек. весы автоматически отключаются.

Для ручного отключения нажмите кнопку „ON“.

8. Оценка результатов

Жировая масса тела

Показание оценки доли жира в организме производится в нижнем краю дисплея. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

				
Возраст	мало	норма	много	очень много
10-14	<11 %	11-16 %	16,1-21 %	>21,1 %
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 %

Женщины

				
Возраст	мало	норма	много	очень много
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 %

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень плохо
10-100	<50 %	50-65 %	>65 %

Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень плохо
10-100	<45 %	45-60 %	>60 %

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса. На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

Возраст	мало	норма	много
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 %

Женщины

Возраст	мало	норма	много
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 %

Костная масса

Наши кости подвержены процессам развития, роста и старения. Костная масса достаточно сильно набирается в детском возрасте, но к 30–40 годам жизни набирает свой максимум. В более старшем возрасте костная масса снова немного снижается. При правильном питании (особенно кальций и витамин D) и регулярной физической активности Вы можете противостоять этому снижению. При правильном построении мышечного корсета Вы можете дополнительно усилить скелет. Обратите внимание, что данные веса не показывают содержание кальция в костях, а определяют костную массу в целом (органические вещества, неорганические вещества и вода). Костная масса практически не меняется, тем не менее, некоторое снижение всё же возможно под действием многих факторов (масса, рост, возраст, пол). Также нет нормативных значений и рекомендаций.



ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

Плотность костей определяется только при медицинском обследовании (напр. компьютерная томография или ультразвук). Поэтому с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о заболеваниях костных тканей и плотности костей (напр. остеопороз).

AMR

Жизненная активность (AMR = Active Metabolic Rate) определяется как количество энергии, необходимое организму для поддержания активной жизнедеятельности в течение дня. Расход энергии тем больше, чем выше физическая активность человека.

Диагностические весы определяют это значение согласно степени активности (1–5), заданной в настройках весов. Чтобы поддержать текущую массу тела, необходимо восполнить расход энергии при приёме пищи и напитков. Если в течение длительного времени восполнение энергии меньше, чем расход, организм начнёт его за счёт жировых отложений. Масса тела при этом снижается. И наоборот, если в течение длительного времени восполнение энергии больше, чем рассчитанное значение для жизненной активности (AMR), организм получает избыток энергии, который создаёт прирост жировой массы. Общая масса тела при этом увеличивается.

Временная связь результатов



Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли. Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в

течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.
- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

9. Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.

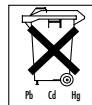


УКАЗАНИЕ:

Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.

В интересах охраны окружающей среды отработавшие веса с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.



Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

10. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
0-Ld	Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	Не превышать нагрузку 150 кг.
LO	Батарейки весов почти разряжены.	Замените батарейки весов.
Egg	Процентное содержание жировой ткани находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 3% или больше 55%). Процентное содержание воды находится за пределами измеряемого диапазона (меньше 25% или больше 75%).	Повторите измерение босиком или, если потребуется, слегка смочите ступни.

11. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия для фирмы Ханс Динслаге ЛТд
88524 Уттенвайлер , Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____