

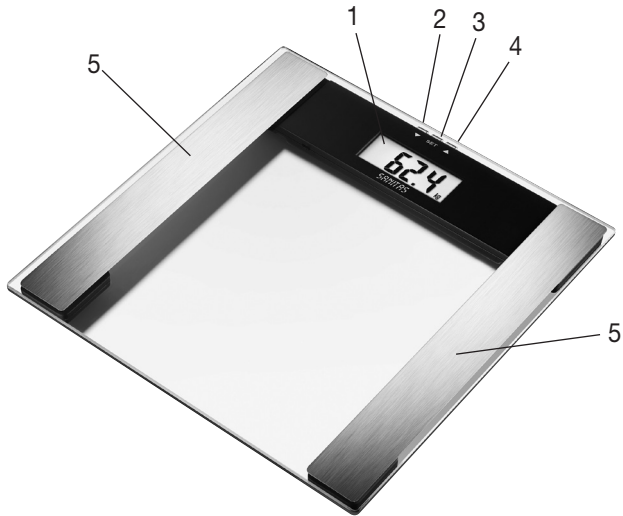
SANITAS

SBG 14

- Ⓛ **Gebrauchsanleitung**
Diagnose-Waage
- Ⓜ **Operating Instructions**
Diagnostic scale
- Ⓝ **Mode d'emploi**
Pèse-personne
impédanceemètre
- Ⓔ **Instrucciones para el uso**
Báscula de diagnóstico
- Ⓡ **Инструкция по применению**
Диагностические
напольные весы
- Ⓢ **Instruzioni per l'uso**
Bilancia diagnostica
- Ⓒ **Návod k použití**
Diagnostická váha



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: kd@dinslage.net



Ⓓ Deutsch

1. Display
2. „Ab“-Taste
3. „Set“-Taste
4. „Auf“-Taste
5. Elektroden

ⒼⒺ English

1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Electrodes

Ⓕ Français

1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Electrodes

Ⓔ Español

1. Pantalla
2. Botón "Disminuir"
3. Botón "SET"
4. Botón "Incrementar"
5. Electrodos

ⒺⒶ Русский

1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Электроды

Ⓘ Italiano

1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Elettrodi

ⒸⒶ Český

1. Displej
2. Tlačítko „dolů“
3. Tlačítko „SET“
4. Tlačítko „nahoru“
5. Elektrody

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. Wissenswertes



Das Messprinzip der Diagnosewaage

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



Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toiletten-gang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.

Nur der langfristige Trend zählt.

Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt: Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Die Interpretation der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des:

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

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

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

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

! 2. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

2.1 Sicherheitshinweise:

- 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. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- 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.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



2.2 Allgemeine Hinweise:

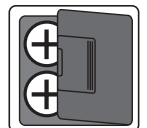
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- 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.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Bitte 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 bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



3. Inbetriebnahme

3.1 Batterien

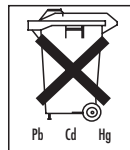
Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „LO“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen



in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, voll-entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

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

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



3.2 Nur Gewicht messen

Schlagen Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren! Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.

Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. (Abb. 3) Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

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

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage und warten Sie, bis in der Anzeige „0,0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (inch) (Abb. 5). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität (Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen) Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.
- **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität (körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...).

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

- **Fitness 5:** Intensive körperliche Aktivität (Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

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

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0,0“ (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

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

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil, in % (Abb. 9)
- Wasseranteil, in % (Abb. 10)
- Muskelanteil, in % (Abb. 11)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

3.4 Tipps zur Anwendung

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

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

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

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

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

Weiblich

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

Männlich

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

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

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

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

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

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

4. Fehlmessung

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

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

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 60%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 30% oder größer 90%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

5. 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
- 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 Str. 28, 88524 Uttenweiler, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren 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. Interesting facts



The measuring principle of the diagnostic scale

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



Weighing correctly

If possible, always weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results.

Only the long-term trend counts.

Short-term weight fluctuations within a few days are usually only due to a loss of liquid. However, body water plays an important role in your well-being. The interpretation of the results depends on the changes in the:

1. total weight
2. percentage of fat
3. percentage of water
4. percentage of muscle

and on the length of time during which these changes take place. Rapid changes over several days should be distinguished from mid-term changes (over several weeks) and long-term changes (months). As a basic rule, SHORT-TERM weight changes almost exclusively represent changes in water content, while mid-term and long-term changes can ALSO concern the percentage of fat and muscle.

- If you experience a short-term drop in weight, however the percentage of body fat increases or remains the same, you have only lost water, e.g. after a training session, going to the sauna or following a diet limited to rapid weight loss.
- If you experience a mid-term weight increase, while the percentage of body fat drops or remains the same, you might have built up your muscle mass or your body may have retained more water (e.g. as the result of taking medication or a weaker cardiac function in elderly people).
- If your weight and percentage of body fat drop simultaneously, your diet is working and you are losing fat mass. Ideally, you can support your diet with physical exercise, fitness or power training. This can result in a mid-term increase in the percentage of muscle in your body.

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

2. Important notes – keep for later use!

2.1 Safety notes:

- The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pace-makers). Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).
- Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.



2.2 General notes:

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The diagnostic scale can be preset for an age range of 10–100 years and heights of 100–220 cm (3' 03"–7' 03"). The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 24 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) angezeigt. The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery, the scale is set to "cm" and "kg". At the back of the scales is a switch with which you can switch between "inches", "pounds" and "stones" (lb, st).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC + supplements. Should you have any questions concerning the use of our scale, please contact your dealer or customer service.
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



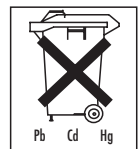
3. Operation

3.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "LO" appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (2 x 3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

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

Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.



3.2 Measuring weight only

Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to active the vibration sensor! The entire display (Fig. 1) appears up to "0.0" (Fig. 2) as a self-test (tap-on technology).

Now the scale is ready to measure your weight. Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.

3.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

First your personal parameters must be stored;

- Tap the scale quickly and forcefully and wait until the display "0.0" (Fig. 2) appears. Then press "SET". Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons "up" ▲ or "down" ▼ and confirm the desired preset with the "SET" button.
- Now height in cm (inch) flashes in the display (Fig. 5). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons "up" ▲ or "down" ▼ and confirm it by pressing "SET".
- "Age" in years then flashes in the display (Fig. 6). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons "up" ▲ or "down" ▼ and confirm it by pressing "SET".
- The sex setting "Woman" or "Man" appears on the display (Fig. 7). Select your sex by pressing the buttons "up" ▲ or "down" ▼ and confirm by pressing "SET".
- Now the setting for your individual level of activity or fitness appears on the display (Fig. 8). Select the desired level of activity by pressing the buttons "up" ▲ or "down" ▼ and confirm the desired level of activity with the "SET" button.
- The values you've just set are displayed again consecutively. After which the scale switches off automatically.

Explanation of the 5 levels of activity:

- **Fitness 1:** No physical activity while overweight
- **Fitness 2:** Little physical activity while overweight
- **Fitness 3:** No or little physical activity
(Less than 20 min of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)
This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6–10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **Fitness 4:** Moderate physical activity
(20 minutes of physical exercise 2 to 5 times a week, e.g. jogging, cycling, tennis etc.)
This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8–12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **Fitness 5:** Intensive physical activity
(Daily intensive training or physical work, e.g. intensive running, construction work etc.) For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

The scale has 10 memory presets for basic data with which the users, e.g. each member of the family, can store and call up their personal settings at any time.

- Tap the scale quickly and forcefully and wait until the display "0.0" (Fig. 2) appears.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ▲ or ▼ button repeatedly. The data are displayed consecutively until "0.0" (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you're standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain standing on the scale; now the body fat and body water analysis is performed. This can take a few seconds.



Fig. 10



Fig. 11

Important: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.

The following data are displayed:

- Body fat percentage in % (Fig. 9)
- Water percentage in % (Fig. 10)
- Muscle percentage in % (Fig. 11)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

3.4 Tips for using the scale

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

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

The measurement is not reliable for:

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

Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person's physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

Women

Age	Very good	Good	Average	Poor
<19	<17%	17-22%	22.1-27%	>27.1%
20-29	<18%	18-23%	23.1-28%	>28.1%
30-39	<19%	19-24%	24.1-29%	>29.1%
40-49	<20%	20-25%	25.1-30%	>30.1%
>50	<21%	21-26%	26.1-31%	>31.1%

Men

Age	Very good	Good	Average	Poor
<19	<12%	12-17%	17.1-22%	>22.1%
20-29	<13%	13-18%	18.1-23%	>23.1%
30-39	<14%	14-19%	19.1-24%	>24.1%
40-49	<15%	15-20%	20.1-25%	>25.1%
>50	<16%	16-21%	21.1-26%	>26.1%

based on: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999"

According to the World Health Organization (WHO 2001), the percentage of body water should lie within the following ranges!

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

In persons with a high percentage of body fat, the percentage of body water very frequently lies below the specified guidelines.

As the percentage of muscle differs from individual to individual, there are no generally valid guidelines.

4. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	Remedy:
- The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	- Only weigh the maximum permissible weight.
- The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	- Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
- Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 60%).	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
- Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 30% or greater than 90%)	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.



1. A savoir

Principe de mesure de la balance impédancemètre

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



Pour bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.

Seule compte la tendance à long terme.

Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas. L'eau contenue dans le corps joue toutefois un rôle important dans votre bien-être. L'interprétation des résultats dépend des modifications du

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

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

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

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

! 2. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

2.1 Remarques de sécurité

- Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- 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!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.



2.2 Remarques générales

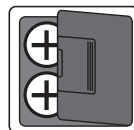
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La balance impédancemètre dispose d'un préréglage des groupes d'âge allant de 10 à 100 ans et des tailles de 100 à 220 cm (3-03"–7-03"). La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1%.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « inch », « livres » et « stones » (lb, st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Toutes les balances sont conformes à la directive 2004/108/CEE et ses compléments. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



3. Mise en service

3.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "LO" s'affiche

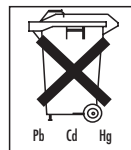


et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (2 x 3 V pile au lithium CR2032).

Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. La loi vous oblige d'éliminer les piles.

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

Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.



3.2 Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergique audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses ! L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (III. 1) jusqu'à "0.0" (III. 2).

La balance est prête à mesure votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (III. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



III. 1



III. 2

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

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

- Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance et attendez que « 0.0 » (III. 2) s'affiche. Ensuite appuyez sur "REGLAGE".

La première position de mémoire clignote à l'écran (III. 4). Appuyez sur les touches "haut" ▲ ou "bas" ▼ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".

- Le champ de saisie de la taille clignote en cm (inch) (III. 5). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ▲ ou "bas" ▼ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE".

- Le champ de saisie de l'âge clignote ("Age") en années (III. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ▲ ou "bas" ▼ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE".

Le réglage du sexe, "femme" ou "homme", apparaît à l'écran (III. 7). Appuyez sur les touches "haut" ▲ ou "bas" ▼ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur "REGLAGE".

- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisé (III. 8). Appuyez sur les touches "haut" ▲ ou "bas" ▼ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".

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



III. 3



III. 4



III. 5



III. 6

Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids

- **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids

- **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible

(moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)

En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.



III. 7

- **Forme physique 4:** activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...) Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 5:** activité physique intense (entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.



III. 8



III. 9



III. 10



III. 11

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

- Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance et attendez que « 0.0 » (fig. 2) s'affiche.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ▲ où ▼ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (III. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Ceci peut prendre quelques secondes.

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

Les données suivantes s'affichent:

- Taux de graisse corporelle en % (III. 9)
- Taux de masse hydrique en % (III. 10)
- aux de masse musculaire en % (III. 11)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

3.4 Conseils d'utilisation

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

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

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

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

Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

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

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

Femmes

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

Hommes

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

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

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

femmes: 50–55%

hommes: 60–65%

enfants: 65–75%

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

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

4. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.

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

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 60%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 30% ou supérieur à 90%)	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

1. Temas interesantes



El principio de medición de la báscula de diagnóstico

Esta báscula se usa para determinar el peso del cuerpo, la masa líquida corporal, la masa adiposa corporal y la masa muscular según el principio BIA, el Análisis Biométrico de Impedancia. Para este efecto se hace pasar por el cuerpo durante pocos segundos una corriente eléctrica completamente inofensiva e imperceptible que permite determinar la masa de tejidos del cuerpo. Mediante esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y con el cálculo de las constantes, respectivamente con el cálculo de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) puede determinarse la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo. El tejido muscular y el líquido presentan una buena conductividad eléctrica ejerciendo así poca resistencia al paso de la corriente eléctrica. La conductividad del tejido graso, contrariamente, es muy baja ya que las células grasas oponen una gran resistencia al paso de la corriente eléctrica.



Forma correcta de pesarse

En lo posible debe uno pesarse a la misma hora del día (ideal es en la mañana), después de la primera defecación, en ayunas y sin ropa, a fin de obtener resultados comparables. Importante es sólo la tendencia a largo plazo.

Las fluctuaciones de peso a corto plazo dentro de pocos días se deben en la mayoría de los casos a la pérdida de líquidos: No obstante, los líquidos corporales son de importancia para el bienestar. La interpretación de los resultados depende de las variaciones de los siguientes factores:

1. peso total
2. masa adiposa
3. masa líquida
4. masa muscular

así como del tiempo que han tomado estas variaciones. Es necesario diferenciar aquí entre las variaciones rápidas a corto plazo (dentro de pocos días), las variaciones a medio plazo (dentro de semanas) y las variaciones a largo plazo (dentro de meses). Una regla fundamental es que las variaciones de peso A CORTO PLAZO se deben casi siempre a los cambios en el contenido de líquido corporal, mientras que las variaciones a medio plazo y a largo plazo pueden deberse TAMBIEN a cambios en las masas adiposa y muscular.

- Dado el caso de que el peso se redujera a corto plazo pero la masa adiposa corporal aumentara o se mantuviera constante, significa que usted ha perdido líquido, por ejemplo, después de un entrenamiento físico, visita en la sauna o bien debido a una dieta que se ha limitado solamente a la rápida reducción del peso.
- Si el peso aumentara a medio plazo y la masa adiposa corporal se reduce o mantiene constante, es posible que usted haya ganado valiosa masa muscular o bien aumentado la acumulación de líquidos corporales (por ejemplo, debido a la administración de ciertos medicamentos o a una disminución de la función cardíaca, tratándose de personas de mayor edad).
- Si el peso y la masa adiposa del cuerpo disminuyen simultáneamente, significa que su dieta funciona y usted está perdiendo masa adiposa. Ideal es complementar el régimen dietético con actividades físicas o entrenamientos para mejorar el estado físico. De esta manera usted puede aumentar a medio plazo su masa muscular corporal.

Y no debe usted olvidar lo siguiente: La actividad física constituye la base para gozar de un cuerpo sano.

! 2. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

2.1 Instrucciones de seguridad:

- **Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectar a la función de dichos implantes.**
- No utilizar durante el embarazo. Es posible que las mediciones sean inexactas debido al líquido amniótico.
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Las pilas pueden llegar a ser un peligro mortal, si son ingeridas. Guarde las pilas y la báscula en lugares fuera del alcance de los niños. Si se ha ingerido una pila, haga uso inmediato de ayuda médica.
- Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños (peligro de asfixia).
- Las pilas no deben ser recargadas ni reactivadas con otros medios; tampoco deben ser desarmadas, echadas al fuego o cortocircuitadas.



2.2 Instrucciones generales:

- El presente aparato está destinado únicamente para la aplicación propia, no habiéndose previsto un uso médico ni comercial.
- Tenga en cuenta que puede haber tolerancias de medición por razones técnicas, ya que no se trata de una báscula calibrada para el uso profesional médico.
- En la báscula de diagnóstico es posible preajustar edades entre 10 y 100 años y estaturas entre 100 y 220 cm (3-03" y 7-03"). La capacidad de carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 24 St). Los resultados de la medición de peso son indicados en escalones de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resultados de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo son indicados en escalones de 0,1%.
- La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades "cm" y "kg". En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades "pulgadas", "libras" y "piedras" (lb, St).
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el aparato con un paño húmedo. No utilice a tal efecto detergentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.
- Todas las básculas cumplen con la directriz 2004/108 de la CE y sus suplementos. Si usted tuviera aún consultas sobre la aplicación de nuestros aparatos, diríjase a su agente autorizado o al servicio postventa.
- Elimine o equipamento de acordo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.



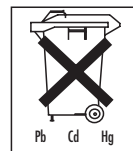
3. Puesta en operación

3.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "LO", y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (2 x pila de litio de 3 V, tipo CR2032). Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

Nota: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.

Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.



3.2 Medir solamente el peso

¡Toque la balanza breve, fuerte y audiblemente con el pie, para activar el sensor de vibraciones! A continuación tiene lugar un autotest en que se visualiza todas las indicaciones de la pantalla (fig. 1) hasta llegar a "0.0" (fig. 2). Ahora queda la báscula lista para la medición de su peso. Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición. Poco después se indica el resultado de la medición. (Fig. 3) La báscula se apaga por sí misma pocos segundos después de que usted se baje de ella.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

3.3 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

- Pise breve y firmemente la superficie de la báscula y espere a que el indicador muestre "0.0" (fig. 2). Pulse ahora "SET". En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4). Seleccione usted el lugar de memorización deseado accionando los botones "Incrementar" ▲ o bien "Disminuir" ▼ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
- Ahora parpadea el valor de la estatura en cm (inch) (fig. 5). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ▲ o bien "Disminuir" ▼ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".
- Ahora parpadea la edad ("Age") en años (fig. 6). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ▲ o bien "Disminuir" ▼ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".
- Ahora se visualiza en la pantalla la selección del sexo "Mujer" o bien "Varón" (fig. 7). Para seleccionar el sexo accione los botones "Incrementar" ▲ o bien "Disminuir" ▼ y confirme el ajuste con "SET".
- En la pantalla se visualiza ahora el ajuste para su grado individual de actividad y constitución física (fig. 8). Seleccione usted el grado de actividad deseado accionando los botones "Incrementar" ▲ o bien "Disminuir" ▼ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
- Los valores ajustados de esta manera son visualizados una vez más sucesivamente.

Después de esto la báscula se desconecta automáticamente.



fig. 4



fig. 5



fig. 6

Explicación de los 5 grados de actividad:

- **Constitución física 1:** Actividad física nula junto con sobrepeso
- **Constitución física 2:** Actividad física escasa junto con sobrepeso
- **Constitución física 3:** Actividad física escasa hasta nula
(Menos de 2 x 20 minutos semanales de esfuerzo físico, por ejemplo, pasear, trabajos ligeros de jardinería, ejercicios de gimnasia)
Además se recomienda seleccionar este modo al comienzo de programas de entrenamiento o dietas. Después de 6–10 semanas es posible cambiar al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 4:** Actividad física media
(Esfuerzos físicos 2 hasta 5 veces a la semana; 20 minutos, por ejemplo, correr, montar en bicicleta, jugar al tenis ...)
Se recomienda seleccionar este modo durante el entrenamiento/régimen dietético tan pronto como se compruebe un mejoramiento del bienestar general y/o de la constitución física. Después de 8–12 semanas de entrenamiento/régimen dietético ininterrumpidos puede pasarse al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 5:** Actividad física intensa
(Diariamente entrenamiento o actividad física intensa, por ejemplo, correr en entrenamiento intensivo, trabajos de construcción ...) Para aplicar este modo es conveniente que usted posea previamente un grado adecuado de movilidad, resistencia y fuerza y que pueda mantener este nivel durante un espacio de tiempo mayor.



fig. 7



fig. 8



fig. 9



fig. 10



fig. 11

La báscula dispone de 10 lugares de memorización para los datos básicos, en los cuales el usuario puede almacenar, por ejemplo para cada miembro de la familia, los ajustes personales y acceder a ellos.

- Pise breve y firmemente la superficie de la báscula y espere a que el indicador muestre "0.0" (fig. 2).
- Accione repetidas veces el botón ▲ o bien ▼ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.
Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación "0.0" (fig. 2).
- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
- Permanezca sin moverse sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y líquidos del cuerpo. Esto puede tomar algunos segundos.

Importante: No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.

Se visualizarán los siguientes datos:

- Masa adiposa en % (Fig. 9)
- Masa líquida en % (Fig. 10)
- Masa muscular en % (Fig. 11)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

3.4 Consejos para el uso

Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo:

- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No moverse durante el proceso de medición.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.

La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares. Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

Los siguientes valores de la masa adiposa corporal servirán para orientarse (consulte a su médico para información más detallada).

En deportistas se observa a menudo un valor más reducido. Dependiendo del tipo de deporte, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzables pueden ser inferiores a los valores de orientación especificados.

Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Varón

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

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

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2001), la masa líquida corporal debe encontrarse dentro de las siguientes gamas de valores:

Mujer: 50-55%

Varón: 60-65%

Niño: 65-75%

Si se trata de personas con una elevada masa adiposa corporal, a menudo se observa una masa líquida inferior a los valores de orientación especificados.

Debido a que la masa muscular es individualmente diferente, no es posible especificar valores de orientación de validez general.

4. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará "FFFF"/"Err".

Si usted se sube a la báscula antes de que se visualice "0.0" en la pantalla, la báscula no funcionará correctamente.

Posibles causas del error:	Solución:
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg.	- Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
- La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	- Repita la medición descalzo. En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
- La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 60%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
- La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 30% o superior a un 90%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

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. Важная информация

Принцип измерения, используемый диагностическими весами



Эти весы измеряют вес тела, составляющую воды, составляющую жировой ткани и составляющую мышечной массы по принципу В.I.A., анализа биоэлектрического сопротивления. При этом определение составляющих содержания различных тканей происходит в течение всего нескольких секунд с помощью не ощущаемого человеком, не вызывающего опасений и безвредного электрического тока. Посредством измерения электрического сопротивления и использования постоянных и индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить составляющие жировой ткани, воды и мышечной массы человеческого тела.

Мышечная ткань и вода имеют хорошую электропроводность, то есть незначительное сопротивление. В отличие от них, жировая ткань имеет низкую электропроводность, так как клетки жировой ткани из-за очень высокого сопротивления практически не пропускают электрический ток.



Правильное взвешивание

По возможности, измеряйте свой вес в одно и то же время суток (лучше всего по утрам), после посещения туалета, натощак и без одежды, чтобы получать сопоставимые результаты.

В счет идет только долговременная тенденция.

Кратковременные изменения веса в течение нескольких дней чаще всего вызываются лишь потерей жидкости: Но вода в организме играет важнейшую роль для здоровья и хорошего самочувствия.

Интерпретация результатов зависит от изменений:

1. общего веса
2. процентного содержания жировой ткани
3. процентного содержания воды
4. процентного содержания мышечной ткани,

а также от отрезка времени, за которое эти изменения происходят. Быстрые изменения в течение нескольких дней следует отличать от среднесрочных (в течение нескольких недель) и долгосрочных изменений (несколько месяцев). Основным правилом может считаться, что **КРАТКОВРЕМЕННЫЕ** изменения веса почти всегда представляют собой изменения содержания воды, в то время как **средне-** и **долгосрочные** изменения **ТАКЖЕ** могут касаться содержания жировой и мышечной ткани.

- Если вес снижается в течение короткого времени, но составляющая жировой ткани растет или остается неизменной, это означает, что Вы потеряли лишь воду – например, после тренировки, посещения сауны либо диеты, направленной лишь на быструю потерю веса.
- Если происходит среднесрочное увеличение веса, составляющая жировой ткани падает или остается неизменной, то, вероятно, что Вы нарастили ценную мышечную массу либо же происходит повышенное накопление воды в организме (например, из-за приема медикаментов или ослабления сердечной функции у пожилых людей).
- Если вес и составляющая жировой ткани уменьшаются одновременно – Ваша диета эффективна, и Вы теряете жировую ткань. В идеальном случае Вы поддерживаете диету физическими нагрузками, фитнесом или занятием спортом.

Тем самым Вы можете достичь среднесрочного роста составляющей мышечной ткани. И не забудьте: физические нагрузки являются основой здорового тела.

2. Важные указания – хранить для последующего использования!

2.1 Указания по технике безопасности:

- **Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.**
- Не использовать во время беременности.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.



2.2 Общие указания:

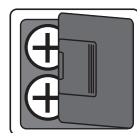
- Прибор предназначен только для индивидуального применения и не должен использоваться в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны обусловленные конструкцией погрешности измерения, поскольку данные весы не являются точным прибором для профессионального медицинского использования.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10...100 лет и рост в диапазоне 100...220 см (3-03"–7-03"). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 24 St). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb, 1/4 St). Результаты измерений составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы указываются с шагом 0,1%.
- При продаже весы настроены на единицы измерения «см» и «кг». На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единицы измерения „дюймы“, „фунты“ и „стоуны“ (lb, St).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Берегите прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.
- Все весы соответствуют требованиям нормативного акта ЕС 2004/108 и дополнений к нему. При возникновении вопросов по пользованию прибором обратитесь к Вашему торговому представителю или в сервисную службу.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



3. Ввод в эксплуатацию

3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LO“; и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (2 литиевые батарейки,



3 В, тип CR2032). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек.

Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества:

Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий,

Hg = батарейка содержит ртуть.

Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.



3.2 Только измерение веса

Для того, чтобы измерить вес, Вы должны соблюдать следующий порядок действий: Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис.1), затем показывается „0.0“ (рис. 2).

Итак, весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 3) После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7



рис. 8

3.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

- Быстро и сильно нажмите ногой на платформу весов и дождитесь, пока появится индикация „0.0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“: После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» P или «Уменьшить» N, и рис.3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“;
- Теперь появляется мигающая индикация роста в см (inch) (рис. 5). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“;
- Появляется мигающая индикация возраста („Age“) в годах (рис. 6). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“;
- На дисплее появляется настройка пола „женщина“ или „мужчина“ (рис. 7). Выберите пол, нажимая кнопку «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼, и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“;
- На дисплее появляется настройка персонального уровня нагрузок и фитнеса (рис. 8). Выберите требуемый уровень нагрузок, нажимая кнопку «Увеличить» ▲ или «Уменьшить» ▼, и подтвердите выбор уровня нагрузок нажатием кнопки „SET“;
- Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим. После этого весы автоматически отключаются.

Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.

– **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.



рис. 9

– **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.

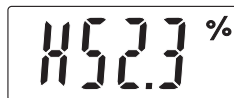


рис. 10

Весы имеют 10 ячеек памяти для базовых данных, на которых можно сохранять и многократно вызывать персональные настройки пользователей, например, каждого члена семьи.

- Быстро и сильно нажмите ногой на платформу весов.
- Путем многократного нажатия кнопки ▲ или «Уменьшить» ▼ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.
- Оставайтесь спокойно стоять на весах, теперь проводится анализ составляющей жировой ткани и воды. Этот процесс может длиться несколько секунд. Важно! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.



рис. 11

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани, в % (рис. 9)
- процентное содержание воды, в % (рис. 10)
- процентное содержание мышечной ткани, в % (рис. 11)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

3.4 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительно общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

Женщины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Мужчины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

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

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"Err".

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0”, весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. – При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 60%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 30% или больше 90%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

5. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца с момента 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 _____

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

1. Informazioni importanti



Il principio di misurazione della bilancia diagnostica

La bilancia rileva il peso, l'acqua, il grasso corporei nonché la percentuale di muscoli in base al principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Il rilevamento delle percentuali contenute nei tessuti corporei viene eseguito, nel giro di pochi secondi, mediante una corrente elettrica non avvertibile, priva di ogni pericolo e completamente innocua. Questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e il calcolo di costanti o valori individuali (età, altezza, sesso, grado di attività fisica) consentono di determinare la percentuale sia di grasso, di acqua che di muscoli presenti nel corpo. Il tessuto muscolare e l'acqua conducono bene l'elettricità e pertanto presentano una piccola resistenza. Il tessuto adiposo (grasso), al contrario, non è un buon conduttore di elettricità: le sue cellule presentano quindi una resistenza elevata al passaggio della corrente.



Come pesarsi correttamente

Per ottenere risultati confrontabili, si consiglia di pesarsi possibilmente sempre più o meno nello stesso orario (preferibilmente al mattino), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti.

Conta solo la tendenza a lungo termine.

Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono dovute per lo più soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere. L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni dei seguenti elementi:

1. peso complessivo;
2. percentuale di grasso;
3. percentuale d'acqua;
4. percentuale di muscoli

e anche sul periodo di tempo in cui queste variazioni si verificano. Le variazioni rapide nel giro di pochi giorni devono essere distinte dalle variazioni a medio termine (settimane) e a lungo termine (mesi). Come regola generale, si può dire che le variazioni di peso A BREVE TERMINE rappresentano quasi esclusivamente variazioni del tenore d'acqua, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono interessare ANCHE la quantità di grassi e muscoli.

- Se il peso scende in breve tempo, mentre la percentuale di grasso aumenta o rimane invariata, significa che si sono persi solo dei liquidi, per es. dopo un allenamento, una sauna o una dieta unicamente orientata alla rapida perdita di peso.
- Se invece il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso diminuisce o rimane invariata, probabilmente è aumentata la massa muscolare, oppure può essere aumentata l'acqua trattenuta dai tessuti (per es. in seguito all'assunzione di determinati farmaci o in seguito ad un indebolimento della funzione cardiaca nelle persone anziane).
- Se peso e percentuale di grasso corporeo scendono contemporaneamente, la dieta funziona e si perde grasso. Il modo ideale per sostenere la propria dieta consiste nel fare attività fisica, fitness o rafforzamento muscolare. In tal modo è possibile aumentare a medio termine il proprio tenore muscolare.

Non dimenticate che l'attività fisica è la base per un corpo sano.

! 2. Importante: da conservare per un uso successivo.

2.1 Avvertenze di sicurezza:

- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza. Possono verificarsi imprecisioni di misurazione a causa del liquido amniotico.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scoporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.



2.2 Avvertenze generali:

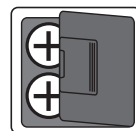
- L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Si noti che, per ragioni tecniche, sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- L'uso della bilancia diagnostica richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 ... a 100 anni e della statura da 100 ... a 220 cm (3-03"–7-03"). La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 24 St). La visualizzazione del peso avviene ad intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St). I risultati della misurazione della percentuale di grasso, di acqua corporea e di muscoli vengono visualizzati ad intervalli di 0,1%.
- Alla consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Sul retro della bilancia è installato un selettore che consente di impostare le unità di misura su "pollici", "libbre" e "stone" (lb, st).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva 2004/108 EC + integrazioni successive. Per domande concernenti l'uso dei nostri apparecchi consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



3. Messa in funzione

3.1 Pile

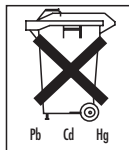
Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "LO" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (2 x pila CR 2032 al litio da 3V). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite



negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile.

Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Collocare la bilancia su un piano solido e orizzontale; un pavimento duro è premessa indispensabile per una misurazione corretta.



3.2 Solo misurazione del peso

Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia per attivare il vibrosensore! Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione "0.0" (fig. 2). Ora la bilancia è pronta per l'uso. Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).



fig. 1



fig. 2



fig. 3

3.3 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

– Con il piede dare colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia e attendere finché non compare l'indicazione "0.0" (fig. 2). Premere poi "SET". Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto "su" ▲ o "giù" ▼ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto "SET".



fig. 4

– Appare ora a intermittenza l'altezza corporea espressa in "cm" (pollici) (fig. 5). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ▲ o "giù" ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".



fig. 5

– Appare ora a intermittenza l'età ("Age") espressa in anni (fig. 6). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ▲ o "giù" ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".



fig. 6

– Sul display compare l'impostazione per il sesso, "donna" o "uomo" (fig. 7). Selezionare il sesso mediante il tasto "su" ▲ o "giù" ▼ e confermare la scelta con "SET".



fig. 7

– Sul display compare ora l'impostazione per il grado di attività e fitness individuale (fig. 8). Selezionare il grado di attività fisica desiderata mediante il tasto "su" ▲ o "giù" ▼ e confermare il grado di attività fisica desiderato con il tasto "SET".



fig. 8

– I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione. La bilancia si spegne quindi automaticamente.

Spiegazione dei 5 gradi di attività:

– **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso

– **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso

– **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica

(sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)

Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6–10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.

– **Fitness 4:** attività fisica media

(sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)

Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/ della forma generale. Dopo circa 8–12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.

– **Fitness 5:** attività fisica intensa

(allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...) In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.



fig. 9

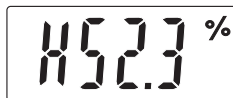


fig. 10



fig. 11

La bilancia dispone di 10 zone di memoria per i dati di base, in cui gli utenti, ad esempio ogni membro della famiglia, possono memorizzare e richiamare le registrazioni personali.

- Con il piede dare colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia e attendere finché non compare l'indicazione "0.0" (fig. 2).
- Premere più volte il tasto ▲ o "giù" ▼ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.
- Restare fermi in piedi sulla bilancia, perché in questo momento avviene l'analisi del grasso e dell'acqua corporei. Ciò può richiedere alcuni secondi.

Importante: non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo in % (Fig. 9)
- Acqua corporea in % (Fig. 10)
- Muscoli in % (Fig. 11)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

3.4 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari; 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 rispetto alla norma).

Valori indicativi per il grasso corporeo

I seguenti valori relativi al grasso corporeo possono servire da riferimento (per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Negli sportivi è spesso presente un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori ancora inferiori ai valori orientativi indicati!

Donne

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Uomini

Età	Ottimo	Buono	Medio	Eccessivo
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Sulla base di: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 2001), la percentuale dell'acqua nel corpo dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50-55%

uomini: 60-65%

bambini: 65-75%

Nelle persone con elevata percentuale di grasso corporeo si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

Poiché la quantità di muscoli è diversa da un soggetto all'altro non esistono valori indicativi generali.

4. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
- È stata superata la portata massima di 150 kg.	- Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
- La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
- La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 60%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.
- La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 30% o superiore al 60%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

1. Zajímavé údaje



Princip měření na diagnostických vahách

Tato váha určuje tělesnou hmotnost, obsah vody v organismu a procentuální podíl svalové hmoty na základě analýzy bioelektrické impedance (BIA). Při tomto procesu umožňuje nevratitelný, naprosto bezpečný a neškodný proud stanovit v řádu sekund podíly tělních tkání. Toto měření elektrického odporu (impedance) a zahrnutí konstant a/nebo individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, úroveň aktivity) lze použít pro stanovení procentuálního podílu tuku, vody a svaloviny v organismu. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím nižší odpor. Na druhé straně má tuková tkáň malou vodivost, protože tukové buňky málo vedou elektrický proud kvůli jejich velmi vysokému odporu.



Jak se správně vážit

Je-li to možné, vždy se vaňte ve stejnou denní dobu (ideálně ráno), po návštěvě toalety, bez jídla a bez oblečení, jen tak získáte srovnatelné výsledky.

Počítá se pouze dlouhodobý trend.

Krátkodobé odchylky hmotnosti v průběhu několika dnů jsou obvykle způsobeny ztrátou tekutiny. Voda v organismu však hraje velmi důležitou úlohu pro Vaše zdraví. Výklad výsledků závisí na změnách v:

1. celkové hmotnosti
2. procentuálním podílu tuku
3. procentuálním podílu vody
4. procentuálním podílu svalů

a v délce období, během něhož se tyto změny odehrávají. Prudké změny během několika dnů je třeba odlišit od střednědobých změn (během několika týdnů) a dlouhodobých změn (měsíce). Jako základní pravidlo platí, že KRÁTKODOBÉ změny hmotnosti téměř výlučně představují změny obsahu vody, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se týkají TAKÉ procentuálního podílu tuku a svalů.

- Jestliže u Vás dojde ke krátkodobému poklesu hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu, například po tréninku, pobytu v sauně nebo jste drželi dietu s prudkou ztrátou hmotnosti.
- Jestliže u Vás dojde ke střednědobému zvýšení hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, mohli jste si vytvořit svalovou hmotu nebo Vaše tělo mohlo zadržet více vody (například v důsledku užívání léků nebo slabší srdeční funkce u starších lidí).
- Jestliže současně poklesne Vaše tělesná hmotnost a podíl tělesného tuku, Vaše dieta je funkční a ztrácíte tukovou hmotu. V ideálním případě můžete podporovat svoji dietu fyzickou námahou, posilováním kondice nebo výkonnostním tréninkem. To může vést ke střednědobému zvýšení procentuálního podílu svalů ve Vašem těle.

A nezapomeňte: Fyzická námaha je základem zdravého těla.

! 2. Důležité poznámky – uschovejte k pozdějšímu použití!

2.1 Bezpečnostní pokyny

- **Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty (např. kardiostimulátor), protože by mohla být narušena její funkce.**
- Nepoužívejte váhu během těhotenství.
- Nestoupejte na váhu s mokřýma nohama a pokud je její povrch vlhký – nebezpečí uklouznutí!
- Spolknutí baterií může mít životu nebezpečné následky. Ukládejte baterie a váhu mimo dosah malých dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Obal uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Baterie nenabíjejte a neobnovujte jejich funkci jinými prostředky, nerozebírejte je, nevhazujte do ohně a dbejte na správnou polaritu.



2.2 Všeobecné pokyny

- Přístroj je určen pouze k vlastnímu užití, ne pro lékařské nebo komerční užití.
- Jelikož se nejedná o cejchovanou váhu pro profesionální lékařské použití, mohou se vyskytovat odchylky v měření.
- Diagnostické váhy lze předem nastavit pro věk v rozsahu 10 až 100 let a výšku 100 až 220 cm (3 stopy a 3 palce až 7 stop a 3 palce). Váha může vážit až do maximální zátěže 150 kg (330 liber, 24 kamenů). Měření hmotnosti se zobrazuje v přírůstcích po 100 g (0,2 libry, 1/6 kamene). Výsledky měření procentuálních podílů tělesného tuku, obsahu vody v těle a svalů se zobrazují v přírůstcích o 0,1 %.
- Při dodání je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Na zadní straně váhy se nachází spínač pro přepínání na „palce“, „libry“ a „Stones“ (lb, St).
- Váhu postavte na rovný pevný podklad; pevný podklad je předpokladem pro přesné měření.
- Čas od času očistěte přístroj vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky a přístroj nenamáčejte.
- Chraňte přístroj před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými teplotními výkyvy a nestavte ho do blízkosti tepelných zdrojů (sporák, topná tělesa).
- Opravy smějí být prováděny pouze zákaznickým servisem firmy nebo autorizovanými prodejci. Před každou reklamací však nejprve zkontrolujte stav baterií a případně je vyměňte.
- Všechny váhy odpovídají směrnici ES 2004/108 + dodatkům. Máte-li další dotazy týkající se používání našich přístrojů, obraťte se laskavě na svého prodejce nebo na zákaznický servis.
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

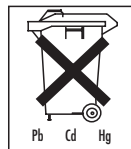
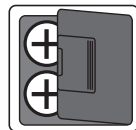


3. Použití

3.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polarity. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „LO“ a váha se automaticky vypne. V takovém případě se musí baterie vyměnit (2 x 3 V lithiová baterie CR2032). Použité, zcela vybité akumulátorové baterie se musí uložit do zvláště označených sběrných nádob v místech pro sběr toxického odpadu nebo u maloobchodních prodejců elektrických přístrojů. Máte zákonnou povinnost baterie ukládat uvedeným způsobem.

Poznámka: Baterie obsahující znečišťující látky jsou označeny následujícími symboly: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť. Váhu umístěte na pevný, rovný povrch, pevná podložka je základním požadavkem pro správné určení hmotnosti.



3.2 Pouze stanovení hmotnosti

Ťukněte nohou slyšitelně, krátce a silně na váhu, aby se aktivoval senzor otřesů! Objeví se celý displej (Obr. 1) až po „0.0“ (Obr. 2) jakožto samokontrola (technologie zapnutí poklepem).

Nyní je váha připravena ke stanovení Vaší hmotnosti. Stůjte na váze v klidu a rovnoměrně rozdělte hmotnost svého těla na obě nohy. Váha začíná okamžitě zjišťovat Vaši hmotnost. Na displeji se poté krátce objeví Vaše naměřená hmotnost (Obr. 3). Váha se vypne za několik sekund poté, co z ní sestoupíte.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



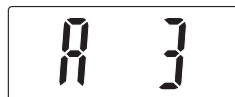
obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9

3.3 Měření hmotnosti, podílu tělesného tuku, vody v těle a svalů

Nejprve se musí uložit Vaše osobní parametry;

- Rychle a silně stoupněte nohou na nášlapnou plochu váhy a vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0“ (obr. 2). Poté stiskněte „SET“. Nyní na displeji přerušovaně svítí první paměťová předvolba (Obr. 4). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou předvolbu tlačítkem „SET“.
- Nyní na displeji přerušovaně svítí výška („Hat“) v cm (palcích) (Obr. 5). Nastavte požadovanou hodnotu krátkým stisknutím nebo držením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte ji tlačítkem „SET“.
- Na displeji poté přerušovaně svítí „Age“ (věk) (Obr. 6). Nastavte požadovanou předvolbu krátkým stisknutím nebo podržením tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Na displeji se objeví nastavení pohlaví „Woman“ (žena) nebo „Man“ (muž) (Obr. 7). Zvolte si pohlaví stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Nyní se na displeji objeví nastavení úrovně Vaší individuální aktivity nebo kondice (Obr. 8). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼ a potvrďte požadovanou úroveň činnosti tlačítkem „SET“.
- Postupně se opět zobrazí hodnoty, které jste nastavili.

Vysvětlení 5 úrovní aktivity:

- **Kondice 1:** Žádná fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 2:** Slabá fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 3:** Žádná nebo slabá fyzická aktivita (Méně než 20 minut fyzické aktivity dvakrát týdně, například procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení). Tento režim je rovněž třeba zvolit před zahájení tréninku nebo dietního programu. Po přibližně 6 až 10 týdnech můžete přejít na další úroveň aktivity.
- **Kondice 4:** Střední fyzická aktivita (20 minut fyzické námahy 2 až 5 krát týdně, např. rekreační běh, jízda na kole, tenis, atd.) Tento režim je třeba zvolit co nejdříve poté, kdy zaznamenáte všeobecné zlepšení svého pocitu zdraví/kondice v průběhu program tréninku/diety. Po 8 až 12 týdnech průběžného tréninku/diety můžete přejít na další úroveň aktivity.
- **Kondice 5:** Intenzivní fyzická aktivita (Denní intenzivní trénink nebo fyzická práce, např. intenzivní běh, stavební práce, atd.). Pro tento režim byste měli mít celkově vysokou úroveň pohyblivosti, vytrvalosti a síly a udržovat tuto úroveň po delší dobu.

Váha má 10 paměťových předvoleb pro základní údaje, které mohou uživatelé, například každý rodinný příslušník, ukládat; kdykoliv si poté mohou osobní nastavení z paměti vyvolat.

- Rychle a silně stoupněte nohou na nášlapnou plochu váhy a vyčkejte, dokud se na displeji nezobrazí „0,0“ (obr. 2).

- Zvolte paměťovou předvolbu, v níž jsou uložena Vaše základní osobní data opakovaným stisknutím tlačítka „nahoru“ ▲ nebo „dolů“ ▼. Data se zobrazují v daném pořadí, dokud se na displeji neobjeví „0.0“ (Obr. 2).
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dbejte na to, abyste stáli na obou elektrodách. Nejprve se určí a zobrazí Vaše tělesná hmotnost.
- Zůstaňte na váze stát, nyní probíhá analýza tělesného tuku a obsahu vody. To může trvat několik sekund.



obr. 10

Důležité: Vaše chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí navzájem dotýkat, brání to správnému měření.



obr. 11

Zobrazena budou následující data:

- podíl tělního tuku v % (Obr. 9)
- podíl vody v těle v % (Obr. 10)
- podíl svalové hmoty v % (Obr. 11)
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.

3.4 Typy pro používání váhy

Důležité zásady při měření podílu tělesného tuku/vody v organismu/svalů:

- Měření se smí provádět pouze na bosých nohou a je užitečné, pokud jsou chodidla nohou mírně navlhčená. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají nedostatečnou vodivost.
- Během měření stůjte v klidu.
- Po neobvykle namáhavé činnosti počkejte několik hodin (6 až 8).
- Poté, co ráno vstanete, počkejte přibližně 15 minut, aby mohlo dojít k patričné distribuci vody ve Vašem organismu.

Měření není spolehlivé pro:

- Děti mladší přibližně 10 let.
- Osoby s horečkou, pacienty na dialýze, se symptomy edému či osteoporózou.
- Osoby užívající léčiva upravující kardiovaskulární činnost. - Osoby užívající léčiva upravující vasodilataci nebo vazokonstrikci.
- Osoby s významnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k jejich celkové výšce (délka noh je značně menší nebo větší než obvykle).

Informativní údaje o tělesném tuku

Následující hodnoty tělesného tuku Vám jsou informativní (podrobnější údaje získáte po konzultaci s lékařem!). U atletů se často udávají nižší hodnoty. V závislosti na typu sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci osoby lze dosáhnout hodnot, které jsou ještě nižší, než uvedené informativní údaje.

Muži

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Ženy

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Podle: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1. vydání, Copyright 1999"

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO 2001) by se procentuální podíl vody v organismu měl pohybovat v následujícím rozpětí!

Ženy: 50–55%

Muži: 60–65%

Děti: 65–75%

U osob s vyšším procentuální podílem tělesného tuku je obsah vody v organismu často pod stanovenými informativními hodnotami.

Protože se procentuální podíl svalů liší u každého jednotlivce, neexistují všeobecně platné informativní údaje.

4. Nesprávné měření

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „FFFF“/„Err“.

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Byla překročena maximální nosnost 150 kg (330 liber).	– Vážte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 5% nebo více než 60%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.
– Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 30% nebo více než 90%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodila nohou, bude-li to nutné.

