

SANITAS

SBG 43

(D) Diagnose-Waage
Gebrauchsanleitung

(GB) Diagnostic scale
Instruction for Use

(F) Pèse-personne
impédancemètre
Mode d'emploi

(E) Báscula para diagnóstico
Instrucciones para el uso

(RUS) Диагностические
напольные весы
Инструкция по применению



Service-Adresse:
Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler, GERMANY
Tel.: +49 (0) 73 74 - 91 57 66
Fax: +49 (0) 73 74 - 92 07 23
E-mail: service@sanitas-online.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Zum Kennenlernen..... | 2 |
| 2. Zeichenerklärung | 3 |
| 3. Sicherheitshinweise | 3 |
| 4. Gerätebeschreibung | 5 |
| 5. Inbetriebnahme | 5 |
| 6. Montage des Bedienteils | 5 |
| 7. Information..... | 6 |
| 8. Einstellung | 7 |
| 9. Bedienung..... | 8 |
| 10. Ergebnisse bewerten | 9 |
| 11. Batterie wechseln | 11 |
| 12. Geräte reinigen und pflegen | 11 |
| 13. Entsorgung | 11 |
| 14. Was tun bei Problemen | 12 |
| 15. Technische Angaben | 13 |
| 16. Garantie | 14 |

Lieferumfang

- Diagnosewaage
- Abnehmbares Bedienteil mit Display
- Wandhalterung zum Kleben
- 4 x 1,5 V Typ AAA Batterien (Waage)
- 2 x CR2032 3V Li Batterien (Bedienteil)
- Diese Gebrauchsanleitung

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. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Die Waage ist mit einem Display ausgestattet, das die Messwerte per Infrarot-Übertragung anzeigt. Das Gewicht wird in 100-Gramm-Schritten angezeigt. Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Muskelanteil
- Knochenmasse sowie
- Aktivitätsumsatz.

Die Speicherfunktion ermöglicht den Zugriff auf die letzten Messwerte.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Interpretation der Körperfettwerte
- Umschalten zwischen Kilogramm „kg“ und Pfund „LB“
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



Warnung

Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung

Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



Hinweis

Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Sicherheitshinweise

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



WARNUNG

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

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



Hinweise zum Umgang mit Batterien

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



Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (0,2 lb) angezeigt.

- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%- Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel „Einstellung“.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

Aufbewahrung und Pflege

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

ACHTUNG

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

Batterien

WARNUNG

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

ACHTUNG

- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

Reparatur

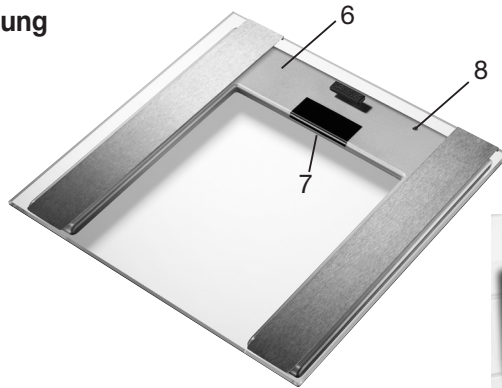
ACHTUNG

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

4. Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Bedienteil mit Display
2. SET/ON-Taste
3. Ab-Taste
4. Auf-Taste
5. Empfängereinheit
6. Waage
7. Sendeeinheit
8. LED
9. Wandhalterung



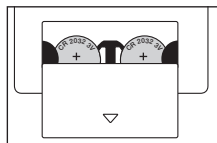
5. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.

Bedienteil

2 x CR 2032 3V Li Batterien

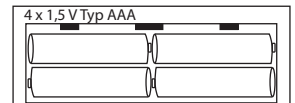


Waage

4 x 1,5 V Typ AAA Batterien

Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweise zum Batteriewechsel, siehe S. 11.



Gewichtseinheit ändern

Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite des Bedienteils befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ (LB) umstellen können.

Waage aufstellen

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

6. Montage des Bedienteils

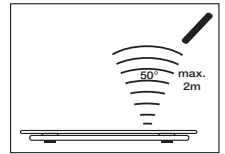
Bedienteil aufbewahren

Das Bedienteil kann wahlweise in der Hand gehalten werden, in die Wandhalterung eingehängt werden oder auch auf der Waage verbleiben.

Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie die Wandhalterung an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber, trocken, eben und fettfrei sein.

- Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
- Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.
- Achten Sie auf gerade Positionierung des Wandhalters.
- Beachten Sie auch, dass das Bedienteil und die Waage aufeinander ausgerichtet sein müssen.



7. Information

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz- Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

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

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

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

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

8. Einstellung

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

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

Benutzerdaten einstellen

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

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

- Schalten Sie das Bedienteil ein, indem Sie die „[SET/ON]“ Taste drücken.
- Warten Sie dann bis die Anzeige „----“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste „[SET/ON]“. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Wählen Sie mit der ▼/▲ Taste den gewünschten Speicherplatz aus und bestätigen Sie mit der „[SET/ON]“-Taste
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

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

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
- Eingaben bestätigen: Taste „[SET/ON]“ drücken.
- Nachdem die Werte eingestellt wurden, erscheint im Display „----“.
- Schlagen Sie nun mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren! Die LED an der Waage leuchtet zunächst rot und wechselt dann nach ca. 5 Sekunden auf grün. Gleichzeitig wechselt die Displayanzeige zu „□.□“.
- Nun ist die Waage zum Messen ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung.

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

Aktivitätsgrade

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

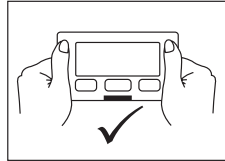
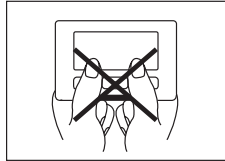
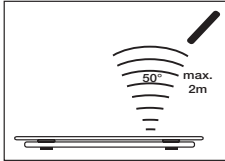
| Aktivitätsgrad | Körperliche Aktivität |
|----------------|--|
| 1 | Keine. |
| 2 | Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen). |
| 3 | Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.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

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

9. Bedienung

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

Achten Sie darauf, dass das Bedienteil und die Waage im direkten Kontakt zueinander stehen. Sende- und Empfängereinheit nicht abdecken. Die maximale Distanz zwischen Bedienteil und Waage beträgt 2m.



Nur Gewicht messen

Drücken Sie die Taste „[SET/ON]“ auf dem Bedienteil. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige, danach wird „----“ angezeigt (Abb. 1).

Schlagen Sie nun mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren! Das LED leuchtet zunächst rot und wechselt dann nach ca. 5 Sekunden auf grün.

Empfängt das Bedienteil das Signal der Waagenplattform, wird „0.0“ (Abb. 2) angezeigt.

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.



Abb. 1



Abb. 2

Gewicht messen, Diagnose durchführen

• Drücken Sie die Taste „[SET/ON]“ auf dem Bedienteil. Im Display erscheint die Vollanzeige des LCDs, danach wird „- - -“, angezeigt (Abb. 1).

• Drücken Sie nun die Taste ▲.

• Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind und bestätigen Sie mit „[SET/ON]“. Diese werden dann nacheinander angezeigt bis die Anzeige „- - -“ erscheint.

• Schlagen Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren! Das LED leuchtet zunächst rot und wechselt dann nach ca. 5 Sekunden auf grün.

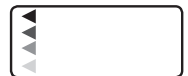


Abb. 3



Abb. 4

Empfängt das Bedienteil das Signal der Waagenplattform, wird „0.0“ (Abb. 2) angezeigt.

• Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie ruhig und mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen auf den Edelstahl-Elektroden stehen.

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

Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Zuerst wird das Gewicht angezeigt. Während der Messung der weiteren Parameter erscheint „Pfeil am linken Rand des Displays“ (Abb. 3).

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

Gewicht messen, gespeicherte Werte abrufen, Diagnose durchführen

• Drücken Sie die Taste „[SET/ON]“ auf dem Bedienteil. Im Display erscheint die Vollanzeige des LCDs, danach wird „- - -“, angezeigt.

• Drücken Sie nun die Taste ▼.

- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Tasten ▼ oder ▲ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind und bestätigen Sie mit „[SET/ON]“.
- Zunächst werden Ihre gespeicherten Grunddaten nacheinander angezeigt, gefolgt von den letzten Messwerten.

Zunächst erscheint folgende Anzeige:

1. Gewicht in kg
2. Körperfett in % mit Interpretation BF
3. Körperwasser in %
4. Muskelanteil in %
5. Knochenmasse in kg
6. Aktivitätsumsatz in Kcal

Waage ausschalten

Die Waage und das Bedienteil schalten sich nach ca. 10 Sekunden automatisch ab. Während Sie die Einstellungen vornehmen dauert es 90 Sekunden bis das Bedienteil automatisch abschaltet.

Um das Bedienteil manuell auszuschalten, halten Sie die Taste „[SET/ON]“ 3 Sekunden gedrückt.

Achten Sie darauf, dass Sie das Bedienteil und die Waage immer zuerst einschalten und die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) abwarten, bevor Sie sie betreten.

10. Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Bewertung des Körperfetts erfolgt durch den Pfeil am linken Rand des Displays. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

| | grün ◀ | gelb ◀ | orange ◀ | rot ◀ |
|--------|--------|---------|-----------|-----------|
| Alter | wenig | normal | viel | sehr viel |
| 10-14 | <11 % | 11-16 % | 16,1-21 % | >21,1 % |
| 15-19 | <12 % | 12-17 % | 17,1-22 % | >22,1 % |
| 20-29 | <13 % | 13-18 % | 18,1-23 % | >23,1 % |
| 30-39 | <14 % | 14-19 % | 19,1-24 % | >24,1 % |
| 40-49 | <15 % | 15-20 % | 20,1-25 % | >25,1 % |
| 50-59 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 60-69 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 70-100 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |

Frau

| | grün ◀ | gelb ◀ | orange ◀ | rot ◀ |
|--------|--------|---------|-----------|-----------|
| Alter | wenig | normal | viel | sehr viel |
| 10-14 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 15-19 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 20-29 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |
| 30-39 | <19 % | 19-24 % | 24,1-29 % | >29,1 % |
| 40-49 | <20 % | 20-25 % | 25,1-30 % | >30,1 % |
| 50-59 | <21 % | 21-26 % | 26,1-31 % | >31,1 % |
| 60-69 | <22 % | 22-27 % | 27,1-32 % | >32,1 % |
| 70-100 | <23 % | 23-28 % | 28,1-33 % | >33,1 % |

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengüsters zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte.

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


AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.

Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

 Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.

Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

11. Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis „L0-1“ bzw. „L0-2“, falls die Batterien zu schwach sind und das Gerät schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall möglichst bald ersetzt werden. Falls im Display „L0-1“ erscheint, müssen die Batterien der Waage ausgewechselt werden (4 x 1,5 V Typ AAA). Sollte „L0-2“ angezeigt werden, müssen die Batterien des Bedienteils ausgewechselt werden (2 x Lithium Batterien CR2032).

Bei der Waage müssen ebenfalls die Batterien ersetzt werden, wenn die LED an der Waage nach dem Aktivieren des Erschütterungssensors nicht leuchtet (4 x 1,5 V Typ AAA).

HINWEIS:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

12. Gerät reinigen und pflegen

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.

Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können.

ACHTUNG

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

13. Entsorgung

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

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

i HINWEIS:

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



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

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



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

14. Was tun bei Problemen?

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

| Displayanzeige | Ursache | Behebung |
|----------------|---|--|
| 0-Ld | Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten. | Nur bis 150 kg belasten. |
| Lo-1 | Die Batterien der Waage sind fast leer. | Wechseln Sie die Batterien der Waage. |
| Lo-2 | Die Batterien des Bedienteils sind fast leer. | Wechseln Sie die Batterien des Bedienteils. |
| Err | Fehlerhafte bzw. keine Übertragung zwischen Waagenplattform und Bedienteil. | Waage auf eine ebene Fläche stellen und korrekt aktivieren (auf „0.0“ warten) und Messung wiederholen (siehe Seite 8). |
| Keine Anzeige | Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer. | Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 11). |
| | Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt. | Überprüfen Sie die korrekte Polung (Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.) |

Keine Messung möglich

| Mögliche Fehler | Behebung |
|---|---|
| Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt. | Waage korrekt aktivieren (auf „0.0“ warten) und Messung wiederholen. Vor der Messung zuerst das Bedienteil und die Waage einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen. |
| Verbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört. | Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein oder achten Sie darauf, dass die Sende- und Empfängereinheiten nicht abgedeckt sind. |
| Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt. | Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil. |
| Die Batterien in der Waage sind leer. | Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 11). |
| Das Verbindung zwischen Bedienteil und Waage ist unterbrochen. | Sende- und Empfängereinheit nicht abgedeckt. |

Falsche Gewichtsmessung

| Mögliche Fehler | Behebung |
|-------------------------------|---|
| Waage steht auf Teppichboden. | Waage auf ebenen und festen Boden stellen. |
| Waage hat falschen Nullpunkt. | Waage anschalten und warten bis Sie von selbst wieder ausschaltet (LED erlischt). Danach Messung wiederholen. |

15. Technische Angaben

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Batterien Waage | 4 x 1,5 V Typ AAA |
| Batterien Bedienteil | 2 x CR2032 Lithium Batterien |
| Messbereich | 1 kg bis 150 kg |
| Einteilung Gewicht | 100 g |
| Übertragung | Infrarotübertragung |

Technische Änderungen vorbehalten.

16. Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

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

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt.

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

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

ENGLISH

Contents

| | |
|--|----|
| 1. Getting to know your instrument | 15 |
| 2. Signs and symbols | 15 |
| 3. Safety notes | 15 |
| 4. Unit description..... | 17 |
| 5. Initial use | 17 |
| 6. Setting up the control panel | 17 |
| 7. Information..... | 18 |
| 8. Settings..... | 18 |
| 9. Operation | 19 |
| 10. Evaluation of results..... | 21 |
| 11. Replacing batteries | 22 |
| 12. Cleaning and care the unit..... | 23 |
| 13. Disposal | 23 |
| 14. What if there are problems? | 24 |
| 15. Technical specifications | 25 |

Included in delivery

- Diagnostic scale
- Removable control unit with display
- Wall mount for attachment
- 4 x 1.5 V AAA batteries (scale)
- 2 x CR2032 lithium batteries (control unit)
- These instructions for use

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. This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

1. Getting to know your instrument

Function of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness. The scale has a display that receives the measured values by infrared transmission. Weight is displayed in 100 g graduations. The scale is designed for private use.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- Body weight measurement
- Measurement of body fat percentage
- Body water percentage
- Muscle percentage
- Bone mass
- Basic and active metabolic rate

The memory function allows you to access the two most recent measurements.

This scale also has the following functions:

- Interpretation of body fat values
- Switching between kilograms "kg" and pounds "lb"
- Automatic shutoff function
- Battery change indicator for weak batteries

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



Warning

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



Important

Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



Note

Note on important information.

3. Safety notes

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



WARNING

• **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers) Otherwise their function could be impaired.**

- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp - danger of slipping!



Notes on handling batteries

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.

- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.

General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Caution! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp - danger of slipping!
- Note that technical tolerances mean that results may vary, because the scale is not calibrated for professional medical use.
- The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb).
- The measuring results of the body fat, body water and muscle percentage are shown in 0.1% increments.
- On delivery, the scale is set to „cm“ and „kg“. At the back of the scales is a switch to change between „pounds“ and „stones“.
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Protect the unit against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stoves, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorised dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

Storage and maintenance

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

IMPORTANT

- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Ensure that no liquid gets on the scale. Never dip the scale into water. Never wash it under running water.
- Do not place any objects on the scale when it is not being used.
- Protect the scales and the control panel from impact, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and make sure it is not too close to heat sources (ovens, radiators). Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale and the control panel to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones)

Batteries

WARNING

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries out of the reach of small children. If a battery is swallowed, get immediate medical help.
- Do not throw batteries into fire. Explosion hazard!

IMPORTANT

- Batteries must not be recharged or reactivated by other means, taken apart or short-circuited.
- Remove batteries if the unit will not be used for an extended period of time. This prevents damage that may occur from leaks.

Repairs



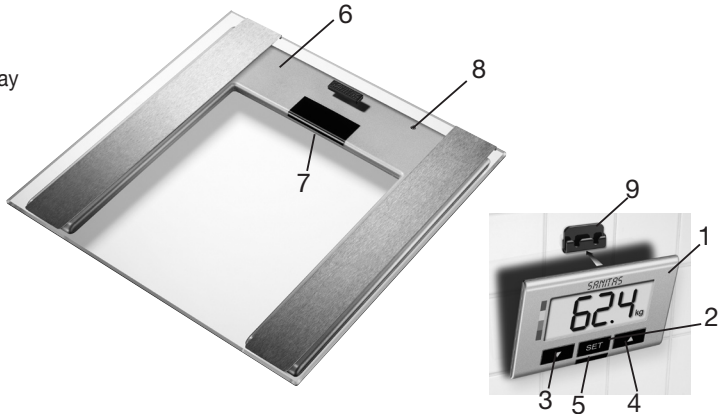
IMPORTANT

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

4. Unit description

Overview

1. Control panel with display
2. SET/ON button
3. Down key
4. Up key
5. Receiver
6. Scale
7. Transmitter
8. LED
9. Wall mount



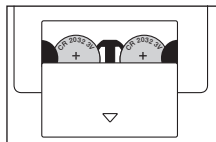
5. Initial use

Inserting batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery in the scale and the control panel with the correct polarity. Note the graphic in the battery compartment.

Control unit

2 x CR2032 3 V lithium batteries

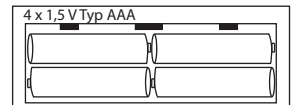


Scale

4 x 1.5 V AAA batteries

If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

For instructions on changing the batteries, see p. 23.



Changing the weight unit

On delivery the scale is set to the unit „kg“. A switch located on the back of the control panel enables you to change to „pounds“ (lb).

Setting up the scale

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

6. Setting up the control panel

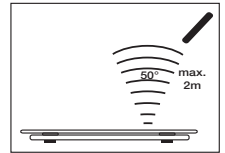
Positioning the control panel

The control panel can be held in the hand, attached to the wall mount or be left on the scale.

Wall mounting

The wall mount can be attached to the wall with the double-sided adhesive strip. The surface of the wall must be clean, dry, plane and grease-free.

- Remove the foil from the adhesive strip on the back of the wall mount
- Press the wall mount firmly against the wall.
- Make sure that the wall mount is straight.
- Note that the control panel and the scale must also be aligned to each other.



7. Information

The measuring principle

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

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

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

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist.
Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

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

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

8. Settings

Enter your personal information before using the scale.

On delivery, the scale is set to „cm“ and „kg“. At the back of the scales is a switch to change to „pounds“.

Setting user data

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

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

- Switch the control panel on by pressing the „[SET/ON]“ key.
- Then wait until the display “ - - - - “ appears.
- Start setting with the „[SET/ON]“ key. The first memory space flashes in the display.
- Select the required memory space with the ▼/▲ key and confirm with the Set key
- Now you can adjust the following settings:

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

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the „[SET/ON]“ button.
- Once the values have been displayed, “ - - - - “ appears in the display.
- Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor. The LED on the scale first shows red and then switches to green after about 5 seconds. At the same time, the display switches to “0.0”.
- Now the scale is ready to measure your weight. Now step onto the scale. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.

If no further action is performed, the scale and the control panel switch off.

Degrees of activity

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

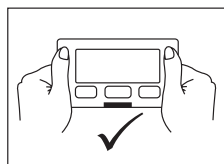
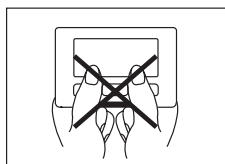
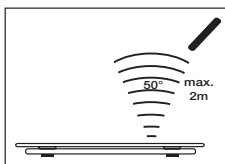
| Degree of activity | Physical activity |
|--------------------|---|
| 1 | None. |
| 2 | Low: A small amount of light physical effort (e.g. short walks, light garden work, gymnastic exercises). |
| 3 | Medium: Physical effort for 30 minutes at least 2 to 4 times a week. |
| 4 | High: Physical effort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

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

9. Operation

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

Make sure that the control panel and the scale are in line of sight to each other. Do not cover the receiver and transmitter. The maximum distance between control panel and scale is 2 m.



Only weight measurement

Press the „[SET/ON]“ button on the display module. The entire display appears as a self-test until “- - - -” is displayed (Fig. 1).

Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor. The LED first shows red and then switches to green after about 5 seconds.

If the control panel is receiving the signal from the scale it shows „0.0“ (Fig. 2). Now the scale is ready to measure your weight. Now step onto the scale. Stand still on the scale with your weight distributed evenly between both legs. The scale immediately begins to measure your weight.



Fig. 1



Fig. 2

Weighing, carrying out diagnostics

- Press the „[SET/ON]“ button on the control panel. The complete LCD display appears, then “- - - -” is displayed.
- Now press the button ▲.
- Select the memory space where your personal data are stored by repeatedly pressing the ▲ or ▼ keys and confirm with „[SET/ON]“. These data are then displayed consecutively until “- - - -” appears (Fig. 1).
- Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor. The LED first shows red and then switches to green after about 5 seconds. If the control panel is receiving the signal from the scale it shows „0.0“ (Fig. 2).
- Step onto the scale barefoot and make sure that you are standing still with your weight evenly distributed between both legs on the stainless steel electrodes.



Fig. 3



Fig. 4

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

The scales begin weighing immediately. First, the weight is displayed. Whilst the further parameters are being measured an „arrow on the left edge of the display“ appears (fig. 3). Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 4).

Measure weight, call up stored values, perform diagnosis

- Press the „[SET/ON]“ button on the control panel. The complete LCD display appears, then “- - - -” is displayed.
- Now press the button. ▼.
- Select the memory space where your personal data are stored by repeatedly pressing the ▼ or ▲ keys and confirm with „[SET/ON]“.
- Firstly your stored data are displayed consecutively, followed by the last measured values.

Firstly the following display appears.

1. Weight in kg
2. Body fat in % with interpretation of BF
3. Body water in %
4. Muscle percentage in %
5. Bone mass in kg
6. Active metabolic rate in kcal

Switching off the scale

The scale and the control panel switch off automatically after 10 minutes. While you adjust the settings it takes 90 seconds before the control panel automatically switches off.

Hold the „[SET/ON]“ button depressed for 3 seconds to switch off the display module manually.

Make sure that you always switch on the scale first and wait for the display to show „0.0“ (Fig. 2) before stepping on it.

10. Evaluation of results

Body fat percentage

Body fat content is evaluated with the arrow on the left edge of the display. The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

| | green ◀ | yellow ◀ | orange ◀ | red ◀ |
|--------|---------|----------|-----------|-----------|
| Age | low | normal | high | very high |
| 10-14 | <11 % | 11-16 % | 16,1-21 % | >21,1 % |
| 15-19 | <12 % | 12-17 % | 17,1-22 % | >22,1 % |
| 20-29 | <13 % | 13-18 % | 18,1-23 % | >23,1 % |
| 30-39 | <14 % | 14-19 % | 19,1-24 % | >24,1 % |
| 40-49 | <15 % | 15-20 % | 20,1-25 % | >25,1 % |
| 50-59 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 60-69 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 70-100 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |

Woman

| | green ◀ | yellow ◀ | orange ◀ | red ◀ |
|--------|---------|----------|-----------|-----------|
| Age | low | normal | high | very high |
| 10-14 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 15-19 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 20-29 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |
| 30-39 | <19 % | 19-24 % | 24,1-29 % | >29,1 % |
| 40-49 | <20 % | 20-25 % | 25,1-30 % | >30,1 % |
| 50-59 | <21 % | 21-26 % | 26,1-31 % | >31,1 % |
| 60-69 | <22 % | 22-27 % | 27,1-32 % | >32,1 % |
| 70-100 | <23 % | 23-28 % | 28,1-33 % | >33,1 % |

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

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

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

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

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

Muscle percentage

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man

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

Woman

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

Bone mass

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

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water). Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender). No recognised guidelines or recommendations relating to bone mass measurement.



ATTENTION:

Please do not confuse bone mass with bone density.

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

AMR

The active metabolic rate (AMR) is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1-5).

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will decrease. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

Results in relation to time



Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

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

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

11. Replacing batteries

The control panel is equipped with a „replace battery“ indicator.

The display shows „L0-1“ and „L0-2“ when the batteries are beginning to run down and the scale switches off automatically. The batteries must be replaced as soon as possible. If the display shows „L0-1“, the bat-

teries in the scale must be replaced (4 x 1.5 V AAA). If the display shows „L3-2“, the batteries in the control panel must be replaced (2 x CR2032 lithium batteries).

The batteries in the scale must also be replaced if the LED on the scale does not light after activating the vibration sensor (4 x 1.5 V AAA batteries).

i NOTE:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Do not use rechargeable batteries.
- Use batteries that are free of heavy metals.

12. Cleaning and care of the unit

The unit should be cleaned occasionally.

Clean using a damp cloth, to which you can apply a little detergent if necessary.



IMPORTANT

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the unit in water!
- Do not wash the unit in a dishwasher!

13. Disposal

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

i NOTE:

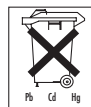
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

- Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.

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

Observe the local regulations for material disposal.

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



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

14. What if there are problems?

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

| Display | Cause | Remedy |
|------------|---|--|
| 0-Ld | The maximum load-bearing capacity of 150 kg was exceeded. | The load must not exceed 150 kg. |
| Lo-1 | The scale batteries are almost flat. | Replace the batteries of scale. |
| Lo-2 | The control panel batteries are almost flat. | Replace the batteries of control panel. |
| Err | Faulty or no transmission between scale platform and control panel. | Place the scale on a flat surface and activate it correctly (wait for the display to show „0.0“) and repeat the measurement (see page 19). |
| No display | The batteries in the control panel are entirely flat. | Replace the batteries (see page 22). |
| | The batteries in the control panel are not correctly installed. | Check that the polarity is correct (Note the graphic in the battery compartment.). |

No measurement possible

| Possible errors | Remedy |
|--|--|
| The scale was not activated before being stepped on. If you step onto the scale before „0.0“ appears in the display, it will not function correctly. | Activate the scale correctly (wait for „0.0“) and repeat the measurement. Switch on the control panel and the scale before the measurement. If necessary, wait 30 seconds and then repeat the measurement. |
| Interference between scale and control panel. | Remove and replace the batteries in the scale and control panel or make sure that the transmitter and receiver are not covered. |
| The control panel is too far from the scale. | Reduce the distance between the scale and control panel. |
| The scale batteries are flat. | Replace the batteries (see page 22). |
| The connection between control panel and scale is interrupted. | Do not cover the receiver and transmitter. |

Incorrect weight measurement

| Possible errors | Remedy |
|----------------------------------|--|
| Scale is on carpet. | Place scale on a flat, solid surface. |
| Scale zero setting is incorrect. | Switch on scale and wait until it switches off automatically (LED off). Then repeat measurement. |

15. Technical specifications

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Scale batteries | 4 x 1.5 V AAA |
| Control unit batteries | 2 x CR2032 lithium batteries |
| Measuring range | 1 kg to 150 kg |
| Weight | 100 g |
| Transmission | Infrared transmission |

Subject to technical modifications.

FRANÇAIS

Sommaire

| | |
|---|----|
| 1. Familiarisation avec l'appareil..... | 25 |
| 2. Symboles utilisés..... | 26 |
| 3. Consignes de sécurité..... | 26 |
| 4. Description de l'appareil..... | 28 |
| 5. Mise en service..... | 28 |
| 6. Montage de l'élément de commande..... | 29 |
| 7. Informations..... | 29 |
| 8. Réglage..... | 30 |
| 9. Utilisation..... | 31 |
| 10. Evaluation des résultats..... | 32 |
| 11. Remplacement des piles..... | 34 |
| 12. Nettoyage et entretien de l'appareil..... | 35 |
| 13. Elimination..... | 35 |
| 14. Que faire en cas de problèmes?..... | 36 |
| 15. Caractéristiques techniques..... | 37 |

Eléments fournis

- Pèse-personne impédancemètre
- Unité de commande démontable avec afficheur
- Fixation murale à coller
- 4 x 1,5 V type AAA (pèse-personne)
- 2 x piles au lithium CR2032 (unité de commande)
- Mode d'emploi

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

1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles.. Elle est pourvue d'un écran qui indique les valeurs de mesure par transmission infrarouge. Le poids s'affiche par incréments de 100 grammes. La balance est destinée à un usage personnel dans le domaine privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse, ainsi que
- métabolisme de base et taux métabolique actif.

La fonction Mémorisation permet d'accéder aux dernières valeurs de mesure.

Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Interprétation du taux de masse graisseuse
- Basculement entre les kilogrammes « kg » et les livres « LB »
- Fonction de désactivation automatique
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent.

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :



Avertissement

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



Attention

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



Remarque

Ce symbole indique des informations importantes.

3. Consignes de sécurité

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



AVERTISSEMENT

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

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



Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un d'eux avale une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.

- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

Remarques générales

- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- 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 !
- Notez que des tolérances de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb). Lors de la pesée, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en „cm“ et „kg“. Référez-vous aux informations du chapitre „Réglage“ pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

Stockage et entretien

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



ATTENTION

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Mettez la balance et l'élément de commande à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité des sources de chaleur (fours, radiateurs).
N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- Ne soumettez pas la balance et l'élément de commande à des températures élevées ou à de forts champs magnétiques (par exemple téléphones mobiles).

Piles



AVERTISSEMENT

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles hors de portée des enfants en bas âge. Si une pile a été avalée, consultez immédiatement une aide médicale.
- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion !



ATTENTION

- Les piles ne doivent pas être chargées ni réactivées avec d'autres moyens, ni désassemblées ou court-circuitées.

- Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée. Vous éviterez ainsi des endommagements pouvant résulter de l'écoulement des piles.

Réparation



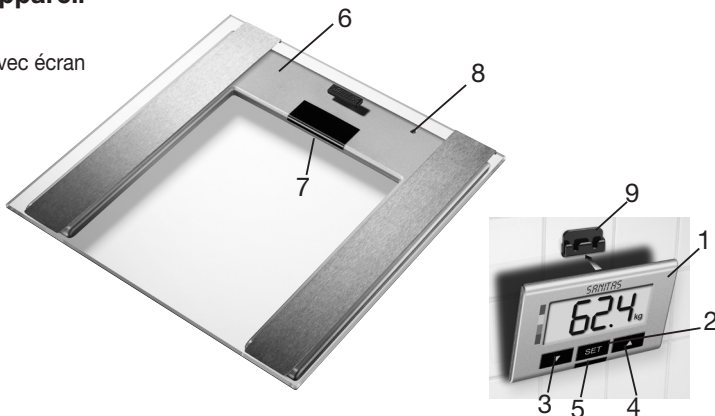
ATTENTION

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

4. Description de l'appareil

Aperçu

1. Élément de commande avec écran
2. Touche [SET/ON]
3. Touche Bas
4. Touche Haut
5. Unité de réception
6. Balance
7. Unité d'émission
8. Témoin DEL
9. Fixation murale



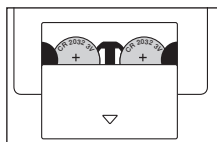
5. Mise en service

Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez les piles de leur emballage de protection et introduisez-les dans la balance et dans l'élément de commande en respectant la polarité. Observez le schéma figurant dans le compartiment à piles.

Unité de commande

2 x piles au lithium CR2032

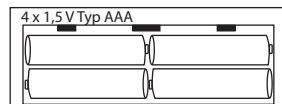


Pèse-personne

4 x 1,5 V type AAA

Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

Remarques pour le changement de piles, voir page 34.



Modification de l'unité de poids

À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg ». Au dos de l'élément de commande, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » (LB).

Installation du pèse-personne

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

6. Montage de l'élément de commande

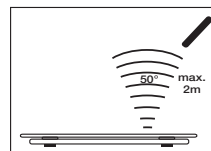
Mise en place de l'élément de commande

L'élément de commande peut, au choix, être gardé à la main, être accroché à la fixation murale ou être fixé sur la balance.

Montage mural

Vous pouvez appliquer la fixation murale au mur à l'aide de la bande adhésive double face. Pour ce faire, veillez à ce que la surface du mur soit propre, sèche, lisse et non grasseuse.

- Retirez le film de protection de la bande adhésive au dos de la fixation murale.
- Appuyez la fixation murale contre le mur.
- Veillez au bon positionnement de la fixation murale.
- Veillez également à ce que l'élément de commande et la balance soient orientés l'un vers l'autre.



7. Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

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

Les valeurs déterminées par le pèsepersonne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical.

Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

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

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,

- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

8. Réglage

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

À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « kg ». Au dos de l'élément de commande, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » (LB).

Réglage des données de l'utilisateur

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

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

- Mettez en marche l'élément de commande en appuyant sur la touche „[SET/ON]“.
 - Attendez jusqu'à ce que « - - - - » s'affiche à l'écran.
 - Démarrez le réglage avec la touche „[SET/ON]“. Le premier espace mémoire se met à clignoter à l'écran.
 - À l'aide de la touche ▼/▲, sélectionnez l'espace mémoire souhaité et validez avec la touche Set
- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants :

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

- Pour modifier des valeurs : appuyez sur la touche ▲ ou ▼, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données : presser la touche „[SET/ON]“.
- Une fois les valeurs paramétrées, « - - - - » s'affiche à l'écran
- Du pied, donnez un petit coup énergique bien audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses ! Le témoin DEL s'allume tout d'abord en rouge et passe ensuite au vert au bout de 5 secondes env. Au même moment, l'affichage de l'écran passe à « 0,0 » (fig. 2).
- La balance est prête à mesurer votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement.

Si aucune autre action n'est détectée, la balance et l'élément de commande s'éteignent.

Niveaux d'activité

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

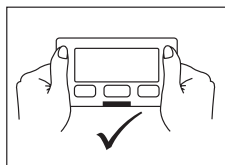
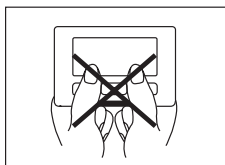
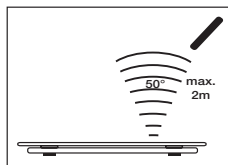
| Niveau d'activité | Activité physique |
|-------------------|--|
| 1 | Aucune. |
| 2 | Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.). |
| 3 | Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes. |
| 4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

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

9. Utilisation

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

Assurez-vous que l'élément de commande et la balance soient en contact direct. Ne recouvrez pas l'unité d'émission et l'unité de réception. L'élément de commande et la balance doivent se trouver à une distance maximale de 2 m l'un de l'autre.



Mesurer le poids uniquement

Appuyez sur la touche „[SET/ON]“ sur l'élément de commande. La balance effectuant un contrôle automatique, elle affiche la totalité de l'écran, puis « - - - - » (fig. 1).

Du pied, donnez un petit coup énergique bien audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses ! Le témoin DEL s'allume tout d'abord en rouge et passe ensuite au vert au bout de 5 secondes env.

Si l'élément de commande reçoit le signal du plateau de la balance, l'écran affiche « 0.0 » (fig. 2).

La balance est prête à mesurer votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement.



fig. 1



fig. 2

Mesure du poids, exécution du diagnostic

- Appuyez sur la touche « [SET/ON] » sur l'élément de commande. La balance affiche la totalité de l'écran LCD, puis « - - - - » (fig. 1).
- Appuyez sur la touche ▲.
- Appuyez plusieurs fois sur les touches ▲ ou ▼ pour sélectionner l'espace mémoire dans lequel sont mémorisées vos données de base personnelles et validez avec la touche „[SET/ON]“. Elles apparaissent les unes après les autres jusqu'à ce que « - - - - » s'affiche.
- Du pied, donnez un petit coup énergique bien audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses ! Le témoin DEL s'allume tout d'abord en rouge et passe ensuite au vert au bout de 5 secondes env.



fig. 3



fig. 4

Si l'élément de commande reçoit le signal du plateau de la balance, l'écran affiche « 0.0 » (fig. 2).

- Montez pieds nus sur la balance et restez immobile sur les électrodes en inox en veillant à bien répartir votre poids de manière égale sur les deux jambes.

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

La balance commence tout de suite la mesure. Le poids est d'abord affiché. Au cours de la mesure des autres paramètres, « Flèche sur le bord gauche de l'écran » s'affiche (Fig. 3).

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

Mesurer le poids, consulter les valeurs enregistrées, réaliser un diagnostic

- Appuyez sur la touche « Marche/Arrêt » sur l'élément de commande. La balance affiche la totalité de l'écran LCD, puis « - - - - ».
- Appuyez sur la touche. ▼.
- Appuyez plusieurs fois sur les touches ▲ ou ▼ pour sélectionner l'espace mémoire dans lequel sont mémorisées vos données de base personnelles et validez avec la touche „[SET/ON]“
- Vos données de base personnelles mémorisées s'affichent les unes après les autres, suivies des dernières valeurs mesurées.

D'abord l'affichage est le suivant :

1. Poids en kg
2. Masse grasseuse en % avec interprétation BF
3. Masse hydrique en %
4. Masse musculaire en %
5. Masse osseuse en kg
6. Taux métabolique actif en kcal

Mise hors tension du pèse-personne

La balance et l'élément de commande s'éteignent automatiquement au bout de 10 secondes env. Lorsque vous procédez aux réglages, l'élément de commande s'éteint automatiquement au bout de 90 secondes.

Pour éteindre manuellement l'élément de commande, appuyez sur la touche „[SET/ON]“ pendant 3 secondes.

Veillez à toujours allumer l'élément de commande et la balance en premier et à attendre que l'affichage « 0.0 » (fig. 2) s'allume pour monter.

10. Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

L'évaluation de la graisse corporelle se fait avec la flèche sur le bord gauche de l'écran. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

| | vert ◀ | jaune ◀ | orange ◀ | rouge ◀ |
|--------|--------|---------|-----------|---------|
| Age | Faible | Normal | Elevé | Obésité |
| 10-14 | <11 % | 11-16 % | 16,1-21 % | >21,1 % |
| 15-19 | <12 % | 12-17 % | 17,1-22 % | >22,1 % |
| 20-29 | <13 % | 13-18 % | 18,1-23 % | >23,1 % |
| 30-39 | <14 % | 14-19 % | 19,1-24 % | >24,1 % |
| 40-49 | <15 % | 15-20 % | 20,1-25 % | >25,1 % |
| 50-59 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 60-69 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 70-100 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |

Femme

| | vert ◀ | jaune ◀ | orange ◀ | rouge ◀ |
|--------|--------|---------|-----------|---------|
| Age | Faible | Normal | Elevé | Obésité |
| 10-14 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 15-19 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 20-29 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |
| 30-39 | <19 % | 19-24 % | 24,1-29 % | >29,1 % |
| 40-49 | <20 % | 20-25 % | 25,1-30 % | >30,1 % |
| 50-59 | <21 % | 21-26 % | 26,1-31 % | >31,1 % |
| 60-69 | <22 % | 22-27 % | 27,1-32 % | >32,1 % |
| 70-100 | <23 % | 23-28 % | 28,1-33 % | >33,1 % |

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

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

Homme

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

Femme

| Age | Mauvais | Bon | Très bon |
|--------|---------|---------|----------|
| 10-100 | <45 | 45-60 % | >60 |

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

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

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement.

Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



ATTENTION :

Ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

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

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement.

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

Corrélation des résultats dans le temps



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

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime.. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

11. Remplacement des piles

L'élément de commande est pourvu d'un affichage de changement de piles.

L'écran indique „L0-1“ ou „L0-2“ si la batterie est trop faible et la balance s'éteint automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées le plus tôt possible. Si l'écran indique „L0-1“, il convient de rem-

placer les piles de la balance (4 x 1,5 V type AAA). Si l'écran affiche „L3-2“, il convient de remplacer les piles de l'élément de commande (2 x piles au lithium CR2032).

Les piles de la balance doivent également être remplacées lorsque le témoin DEL de la balance ne s'allume plus après activation du capteur de secousses (4 x 1,5 V type AAA).

i REMARQUE :

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

12. Nettoyage et entretien de l'appareil

Nettoyez de temps en temps l'appareil.

Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle.



ATTENTION

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs !
- N'immergez en aucun cas l'appareil !
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lavevaisselle!

13. Elimination

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

i REMARQUE :

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



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

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

Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.



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

14. Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

| Affichage | Cause | Remède |
|---------------------|--|---|
| 0-Ld | La portée maximale de 150 kg a été dépassée. | La balance ne peut pas mesurer au-delà de 150 kg. |
| Lo-1 | Les piles de la balance sont presque déchargées | Veillez remplacer les piles de la balance. |
| Lo-2 | Les piles de l'élément de commande sont presque déchargées. | Veillez remplacer les piles de l'élément de commande. |
| Err | Transmission défectueuse ou inexistante entre le plateau de la balance et l'élément de commande. | Posez la balance sur une surface plane, activez-la correctement (attendre l'affichage de „0.0“ à l'écran) et reprenez la mesure (voir page 31). |
| Absence d'affichage | Les piles de l'élément de commande sont totalement déchargées. | Veillez remplacer les piles (voir page 35). |
| | Les piles de l'élément de commande ne sont pas bien insérées. | Vérifiez que la polarité a été respectée (Observez le schéma figurant dans le compartiment à piles.). |

Pas de mesure possible

| Causes possibles d'erreurs | Remède |
|---|--|
| La balance n'a pas été activée avant son utilisation. Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement. | Activez la balance correctement (attendre l'affichage de „0.0“ à l'écran) et reprenez la mesure. Avant la mesure, allumez en premier l'élément de commande et la balance. Attendez éventuellement 30 secondes et reprenez la mesure. |
| La liaison entre la balance et l'élément de commande est perturbée. | Insérez à nouveau les piles de la balance et de l'élément de commande et assurez-vous que les unités d'émission et de réception ne sont pas recouvertes. |
| L'élément de commande est trop éloigné de la balance. | Réduisez la distance entre la balance et l'élément de commande. |
| Les piles de la balance sont déchargées. | Veillez remplacer les piles (voir page 35). |
| La liaison entre l'élément de commande et la balance est interrompue. | Ne recouvrez pas l'unité d'émission et l'unité de réception. |

Mesure de poids erronée

| Causes possibles d'erreurs | Remède |
|--|---|
| La balance se trouve sur le tapis. | Posez la balance sur un sol plan et stable. |
| Le point zéro de la balance est mauvais. | Allumez la balance et attendez qu'elle s'éteigne d'elle-même (le témoin DEL s'éteint). Répétez ensuite la mesure. |

15. Caractéristiques techniques

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| Piles du pèse-personne | 4 x 1,5 V type AAA |
| Piles de l'unité de commande | 2 x piles au lithium CR2032 |
| Plage de mesure | 1 kg à 150 kg |
| Incréments d'affichage poids | 100 g |
| Transmission | Transmission par infrarouge |

Sous réserve de modifications techniques.

ESPAÑOL

Índice

| | |
|--|----|
| 1. Introducción..... | 37 |
| 2. Aclaración de las ilustraciones | 38 |
| 3. Indicaciones de seguridad..... | 38 |
| 4. Descripción del aparato..... | 40 |
| 5. Puesta en marcha | 40 |
| 6. Montaje del panel de mando | 41 |
| 7. Información | 41 |
| 8. Ajustes | 42 |
| 9. Manejo | 43 |
| 10. Evaluación de los resultados | 44 |
| 11. Cambio de pilas..... | 46 |
| 12. Limpieza y cuidado del aparato..... | 46 |
| 13. Eliminación..... | 46 |
| 14. Resolución de problemas? | 47 |
| 15. Características técnicas | 48 |

Volumen de suministro

- Báscula para diagnóstico
- Panel de mando desmontable con pantalla
- Soporte adhesivo para montaje mural
- 4 x 1,5 V tipo AAA (báscula)
- 2 pilas de litio CR2032 (panel de mando)
- Estas instrucciones para el uso

Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones. Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud.

1. Introducción

Funciones del aparato

Esta báscula digital para diagnóstico sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de fitness. La báscula está equipada con una pantalla que indica los valores de medición por transmisión de infrarrojos. El peso se indica en pasos de 100 gramos. La báscula está destinada para el uso propio en el sector privado.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico que pueden utilizarse por un máximo de hasta 10 personas:

- Medición del peso corporal
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua en el cuerpo
- Porcentaje de masa muscular
- Masa ósea
- Índice metabólico basal y activo.

La función de memoria permite el acceso a los dos últimos valores de medición.

Además, la báscula dispone también de las siguientes funciones:

- Interpretación de los valores de grasa corporal.
- Cambio entre kilogramos “kg” y libras “lb”.
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de carga baja.

2. Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



Advertencia

Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo para su salud.



Atención:

Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.



Aviso

Aviso sobre informaciones importantes.

3. Indicaciones de seguridad

Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.



Advertencia

• **Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.**

- No utilizar durante el embarazo.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Atención: procure no subir a la báscula con los pies mojados o si la superficie está húmeda, pues corre el riesgo de resbalarse.



Indicaciones para el manejo de pilas

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Cambie las pilas que tengan poca carga con la debida antelación.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y utilice pilas del mismo tipo.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Las fugas en las pilas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Las pilas pueden contener sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente. Elimínelas según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.

Indicaciones generales

- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Atención: procure no subir a la báscula con los pies mojados o si la superficie está húmeda, pues corre el riesgo de resbalarse.
- Tenga en cuenta que las limitaciones técnicas pueden producir variaciones en la medición, puesto que no se trata de una báscula para el uso médico profesional.
- La capacidad de carga de la báscula es de 150 kg como máximo (330 lb). En el pesaje, los resultados se indican en pasos de 100 g (0,2 lb, 0,2 lb).
- Los resultados de las mediciones de la proporción de grasa y agua corporales así como de la masa muscular se expresan en incrementos del 0,1%.
- La báscula viene configurada en „cm“ y „kg“. Para configurar las unidades, le rogamos que tenga en cuenta lo expuesto en el capítulo „Ajustes“.
- Coloque la báscula sobre una superficie recta y estable; esta es una condición previa para garantizar una medición correcta.
- Proteja el dispositivo frente a los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y la proximidad a las fuentes de calor (hornos, radiadores).
- Sólo el servicio de asistencia al cliente o los comerciantes autorizados pueden realizar reparaciones en el aparato. Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.
- Todas las básculas cumplen la Directiva CE 2004/108/EC. Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.

Limpeza y conservación

La precisión de la báscula, así como su vida útil, dependen de su correcta utilización.



ATENCIÓN:

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- Proteja la báscula y el elemento de mando de golpes, humedad, polvo, productos químicos, cambios bruscos de temperatura y fuentes de calor muy cercanas (estufas, radiadores). No presione las teclas demasiado fuerte o con objetos afilados.
- No exponga la báscula ni el elemento de mando a temperaturas altas o a campos magnéticos intensos (por ejemplo, teléfonos móviles).

Pilas



ADVERTENCIA

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- No arroje las pilas al fuego: peligro de explosión.



ATENCIÓN:

- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar o poner en cortocircuito.
- Extraiga la pila si no utiliza el aparato durante un tiempo prolongado. Así evitará los posibles daños en caso de fugas en la pila.

Reparación



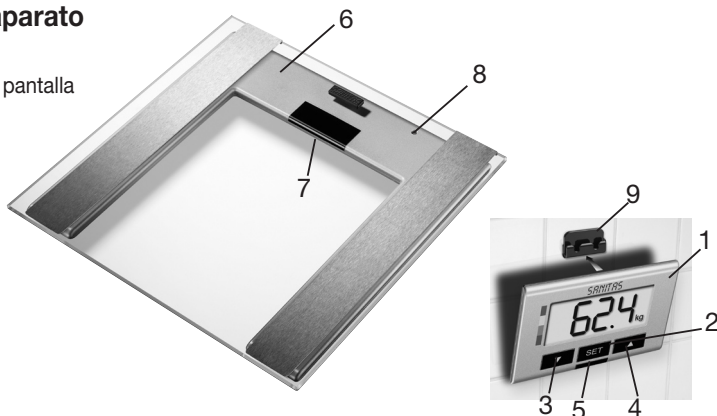
ATENCIÓN:

- No debe abrir ni reparar el aparato en ningún caso; de lo contrario no se garantiza su correcto funcionamiento. En caso de no cumplir esta condición, se anulará la garantía.
- Para cualquier reparación, diríjase al Servicio de Asistencia Técnica o a un distribuidor autorizado.

4. Descripción del aparato

Vista general

1. Elemento de mando con pantalla
2. Botón [SET/ON]
3. Botón „disminuir“
4. Botón „incrementar“
5. Unidad receptora
6. Báscula
7. Unidad emisora
8. LED
9. Soporte para montaje mural



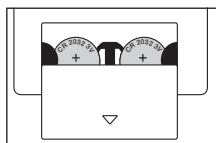
5. Puesta en marcha

Colocación de las pilas

Si la hay, tire de la cinta aislante de las pilas situada en la tapa del compartimento de las pilas, extraiga las pilas de la protección del embalaje y colóquelas con la polaridad correcta en la báscula y el elemento de mando. Observe el gráfico en el compartimento de las pilas.

Panel de mando

2 pilas de litio CR2032 3V

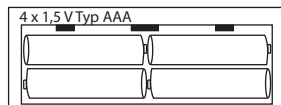


Báscula

4 x 1,5 V tipo AAA

Si la báscula no muestra ninguna función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

Para consultar las indicaciones relativas al cambio de pilas, véase la página 46.



Cambio de unidades

La báscula se entrega de fábrica configurada en “kg”. En la parte posterior del elemento de mando hay un interruptor con el que puede cambiar las unidades a libras (lb).

Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

6. Montaje del elemento de mando

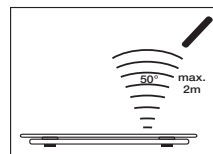
Colocación del elemento de mando

El elemento de mando puede sostenerse en la mano, colgarse en el soporte para montaje mural o permanecer sobre la báscula.

Montaje en la pared

Con las cintas adhesivas de doble cara puede fijar el soporte para montaje mural a la pared. Para ello, la superficie de la pared debe estar limpia, seca, lisa y sin grasa.

- Extraiga la lámina protectora de la cinta adhesiva del lado trasero del soporte para montaje mural.
- Apriete el soporte para montaje mural contra la pared.
- Procure que el soporte para montaje mural esté recto.
- Tenga en cuenta que el elemento de mando y la báscula deben estar uno en frente del otro.



7. Información

El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo con el principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica, el cual permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos y mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inócua. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, grado de actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia.

Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede determinar por medio de pruebas médicas (como la tomografía computerizada) los índices exactos de grasa y agua corporal así como de masa muscular y ósea.

Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

Limitaciones

La determinación de la grasa corporal y el uso de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:

- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Embarazadas,
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,

- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

8. Ajustes

Introduzca sus datos antes de utilizar la báscula.

La báscula se entrega de fábrica configurada en “kg”. En la parte posterior del elemento de mando hay un interruptor con el que puede cambiar las unidades a libras (lb).

Ajuste de los datos de usuario

Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de su familia, por ejemplo, y a los que podrá acceder con posterioridad.

- Encienda el elemento de mando con el botón „[SET/ON]“.
- Espere hasta que aparezca la indicación “- - -”.
- Comience el ajuste con el botón „[SET/ON]“. En la pantalla parpadea el primer lugar de almacenamiento.
- Con los botones ▲/▼ seleccione el lugar de almacenamiento deseado y confírmelo con el botón „[SET/ON]“.
- A continuación puede realizar los ajustes siguientes:

| Datos de usuario | Valores de ajuste |
|------------------------|--------------------------------------|
| Posición de la memoria | de 1 a 10 |
| Altura | de 100 a 220 cm (de 3'-03" a 7'-03") |
| Edad | de 10 a 100 años |
| Sexo | hombre (♂), mujer (♀) |
| Grado de actividad | de 1 a 5 |

- Modificar los valores: Pulsar la tecla ▲ o ▼, o dejarla pulsada para un avance rápido.
- Confirmar las entradas: Pulsar la tecla „[SET/ON]“.
- Una vez ajustados los valores, aparece “- - -” en la pantalla.
- Pise la báscula de forma breve, fuerte y bien audible para activar el sensor de vibraciones. Primero se ilumina el LED rojo y, pasados 5 segundos, el verde. Al mismo tiempo, el indicador de pantalla cambia a “□□”.
- La báscula ya está lista para medir su peso. Suba a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo uniformemente el peso entre ambas piernas. La báscula comienza a medir el peso inmediatamente.

Si se lleva a cabo cualquier otra acción, la báscula y el elemento de mando se apagan.

Grado de actividad

En la selección del grado de actividad es importante la observación a medio y largo plazo.

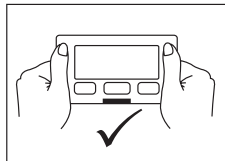
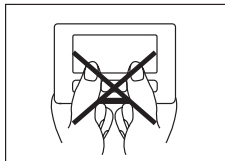
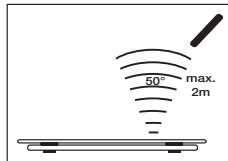
| Grado de actividad | Actividad física |
|--------------------|---|
| 1 | Ninguna.. |
| 2 | Poca: Ejercicio físico esporádico y suave (p.ej. paseos, trabajo suave en el jardín, ejercicios gimnásticos). |
| 3 | 3 Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez. |
| 4 | 4 Alta: Ejercicio físico, al menos entre 4 y 6 vez por semana, 30 minutos cada vez. |
| 5 | Muy alta: Ejercicio físico intenso, entrenamiento intensivo o fuerte trabajo físico diario, al menos 1 hora en cada caso. |

Únicamente después de haber introducido todos los parámetros podrán calcularse también la grasa corporal y el resto de valores.

9. Manejo

Coloque la balanza sobre un suelo firme y plano (no una alfombra); el recubrimiento firme del suelo es una condición necesaria para una medición correcta.

Procure que el elemento de mando y la báscula estén en contacto directo. No cubra la unidad emisora ni la receptora. La distancia máxima entre el elemento de mando y la báscula es de 2 m.



Solo peso

Pulse el botón „[SET/ON]“ en el elemento de mando. Se muestra la indicación completa de la pantalla a modo de autocomprobación hasta que aparece “- - - -” (fig. 1).

Pise la báscula de forma breve, fuerte y bien audible para activar el sensor de vibraciones. Primero se ilumina el LED rojo y, pasados 5 segundos, el verde.

Si el elemento de mando recibe la señal de la plataforma de la báscula, aparece “0.0” (fig. 2).

La báscula ya está lista para medir su peso. Suba a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo uniformemente el peso entre ambas piernas. La báscula comienza a medir el peso inmediatamente.



fig. 1



fig. 2

Cálculo del peso y diagnóstico

• Pulse el botón „[SET/ON]“ en el elemento de mando. Aparece la indicación completa de la pantalla y, a continuación, se muestra “- - - -” (fig. 1).

• Acto seguido, pulse el botón ▲.

• Seleccione el lugar de almacenamiento en el que desea guardar sus datos personales pulsando varias veces los botones ▲ o ▼ y confírmelo con „[SET/ON]“. Estos se visualizan sucesivamente hasta que aparece la indicación “- - - -”.

• Pise la báscula de forma breve, fuerte y bien audible para activar el sensor de vibraciones. Primero se ilumina el LED rojo y, pasados 5 segundos, el verde.

Si el elemento de mando recibe la señal de la plataforma de la báscula, aparece “0.0” (fig. 2).

• Suba a la báscula descalzo y asegúrese de mantenerse quieto y distribuyendo el peso uniformemente entre ambas piernas sobre los electrodos de acero inoxidable.



fig. 3



fig. 4

(i) Aviso: No debe haber contacto entre los pies, piernas, pantorrillas ni muslos. De lo contrario, la medición no podrá realizarse correctamente.

La báscula empieza inmediatamente la medición. Primero se muestra el peso. Mientras se miden los demás parámetros aparece una flecha en el borde izquierdo de la pantalla (fig. 3).

En breve se indica el resultado de la medición (fig. 4).

Solo peso, selección de los valores almacenados, realización del diagnóstico

• Pulse el botón „[SET/ON]“ en el elemento de mando. Se muestra la indicación completa de la pantalla y, a continuación, aparece “- - - -”.

• Acto seguido, pulse el botón ▲.

• Seleccione el lugar de almacenamiento en el que desea guardar sus datos personales pulsando varias veces los botones ▲ o ▼ y confírmelo con „[SET/ON]“.

- En primer lugar se muestran sucesivamente sus datos almacenados seguidos de los últimos valores de medición.

Primero se muestran las indicaciones siguientes:

1. Peso en kg
2. Grasa corporal en % con interpretación BF
3. Agua corporal en %
4. Masa muscular en %
5. Masa ósea en kg
6. Metabolismo activo en Kcal

Desconexión de la báscula

Pasados 10 segundos aproximadamente, la báscula y el elemento de mando se apagan de forma automática. Durante los ajustes, el elemento de mando tarda 90 segundos en apagarse automáticamente.

Para apagar manualmente el elemento de mando, pulse el botón „[SET/ON]“ durante 3 segundos.

Asegúrese de encender siempre primero el elemento de mando y la báscula y esperar a la indicación „0.0“ (fig. 2) antes de subirse.

10. Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

La evaluación de la grasa corporal se indica mediante la flecha del borde izquierdo de la pantalla. Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico).

Hombre

| | verde ◀ | amarillo ◀ | naranja ◀ | rojo ◀ |
|--------|---------|------------|-----------|----------|
| Edad | Poca | Normal | Mucha | Excesiva |
| 10-14 | <11 % | 11-16 % | 16,1-21 % | >21,1 % |
| 15-19 | <12 % | 12-17 % | 17,1-22 % | >22,1 % |
| 20-29 | <13 % | 13-18 % | 18,1-23 % | >23,1 % |
| 30-39 | <14 % | 14-19 % | 19,1-24 % | >24,1 % |
| 40-49 | <15 % | 15-20 % | 20,1-25 % | >25,1 % |
| 50-59 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 60-69 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 70-100 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |

Mujer

| | verde ◀ | amarillo ◀ | naranja ◀ | rojo ◀ |
|--------|---------|------------|-----------|----------|
| Edad | Poca | Normal | Mucha | Excesiva |
| 10-14 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 15-19 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 20-29 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |
| 30-39 | <19 % | 19-24 % | 24,1-29 % | >29,1 % |
| 40-49 | <20 % | 20-25 % | 25,1-30 % | >30,1 % |
| 50-59 | <21 % | 21-26 % | 26,1-31 % | >31,1 % |
| 60-69 | <22 % | 22-27 % | 27,1-32 % | >32,1 % |
| 70-100 | <23 % | 23-28 % | 28,1-33 % | >33,1 % |

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

Hombre

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

Mujer

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

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo.

La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

Proporción muscular

La proporción muscular (en %) se encuentra normalmente en los niveles siguientes:

Hombre

| Edad | Poca | Normal | Mucha |
|--------|------|---------|-------|
| 10-14 | <44 | 44-57 % | >57 % |
| 15-19 | <43 | 43-56 % | >56 % |
| 20-29 | <42 | 42-54 % | >54 % |
| 30-39 | <41 | 41-52 % | >52 % |
| 40-49 | <40 | 40-50 % | >50 % |
| 50-59 | <39 | 39-48 % | >48 % |
| 60-69 | <38 | 38-47 % | >47 % |
| 70-100 | <37 | 37-46 % | >46 % |

Mujer

| Edad | Poca | Normal | Mucha |
|--------|------|---------|-------|
| 10-14 | <36 | 36-43 % | >43 % |
| 15-19 | <35 | 35-41 % | >41 % |
| 20-29 | <34 | 34-39 % | >39 % |
| 30-39 | <33 | 33-38 % | >38 % |
| 40-49 | <31 | 31-36 % | >36 % |
| 50-59 | <29 | 29-34 % | >34 % |
| 60-69 | <28 | 28-33 % | >33 % |
| 70-100 | <27 | 27-32 % | >32 % |

Masa ósea

Nuestros huesos, como el resto de nuestro cuerpo, también están naturalmente sometidos a procesos de envejecimiento, formación y descalcificación. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza su nivel máximo entre los 30 y los 40 años. Al aumentar la edad la masa ósea disminuye un poco. Con una alimentación sana (especialmente calcio y vitamina D) y ejercicio físico regular se puede contrarrestar esta descalcificación en cierta medida. Con un trabajo muscular adecuado se puede reforzar también la estabilidad del esqueleto. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que determina el peso de todos los componentes óseos (elementos orgánicos, inorgánicos y agua). La masa ósea admite muy pocas variaciones; puede oscilar mínimamente en función de determinados factores (peso, altura, edad, sexo). No existen pautas ni recomendaciones fiables.



ATENCIÓN:

No confunda la masa ósea con la densidad ósea.


La densidad ósea sólo se puede determinar con exámenes médicos (p.ej. la tomografía computerizada y los ultrasonidos). Por ese motivo, esta báscula no permite sacar conclusiones sobre los cambios de los huesos o sobre su dureza (por ej. osteoporosis).

AMR

La tasa de metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que el cuerpo consume al día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la intensidad de la actividad corporal y se determina con la báscula para diagnóstico con el grado de actividad introducido (1-5).

Para mantener el peso actual, hay que volver a proporcionar al cuerpo la energía utilizada en forma de comida y bebida. Si durante un periodo de tiempo prolongado se proporciona al cuerpo menos energía de la que gasta, este compensa la diferencia a partir de las reservas de grasa, con lo que se produce una pérdida de peso. Si por el contrario, durante un periodo prolongado de tiempo se le proporciona más energía de la calculada en la tasa de metabolismo activo (AMR), el cuerpo no puede quemar ese exceso de energía y se almacena en forma de grasa, produciéndose un aumento de peso.

Relación temporal de los resultados

 Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

La interpretación de los resultados depende de los cambios del peso total y el porcentaje de músculo, grasa y agua corporales así como de la duración con la que se producen estas modificaciones. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).

Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

11. Cambio de pilas

El elemento de mando está provisto de un indicador de cambio de pilas.

Si las pilas se están agotando y la báscula se apaga automáticamente, en la pantalla aparece la indicación „L0 1” o „L0 2”. En este caso las pilas deben cambiarse cuanto antes. Si en la pantalla aparece „L0 1”, deben cambiarse las pilas de la báscula (4 × 1,5 V tipo AAA). Si se indica „L0 2”, deben cambiarse las pilas del elemento de mando (2 pilas de litio CR2032).

También deben cambiarse las pilas de la báscula si los LED de la báscula no se iluminan tras la activación del sensor de vibraciones (4 × 1,5 V tipo AAA).

AVISO:

- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
- No utilice pilas recargables.
- Emplee pilas sin metales pesados.

12. Limpieza y cuidado del aparato

El aparato debe limpiarse de vez en cuando.

Utilice un paño húmedo para la limpieza y, en caso necesario, aplique un poco de lavavajillas.

ATENCIÓN:

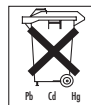
- No use nunca detergentes o disolventes agresivos
- No sumerja nunca el aparato en agua
- No lave el aparato en el lavavajillas!

13. Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.

i AVISO:

En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:
Pb = la pila contiene plomo,
Cd = la pila contiene cadmio,
Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.

Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.
Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

14. Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

| Indicación en pantalla | Causa | Reparación |
|------------------------|--|--|
| 0-Ld | Se ha sobrepasado la capacidad de carga máxima de 150 kg. | La carga no puede superar los 150 kg. |
| Lo-1 | Las pilas de la báscula están prácticamente agotadas. | Cambie las pilas de la báscula. |
| Lo-2 | Las pilas del elemento de mando están prácticamente agotadas. | Cambie las pilas del elemento de mando. |
| Err | Transmisión incorrecta o inexistente entre la plataforma de la báscula y el elemento de mando. | Coloque la báscula sobre una superficie plana y actívela correctamente (espere hasta que indique „0.0“) y repita la medición (véase la página 43). |
| Ninguna indicación | Las pilas del elemento de mando están completamente agotadas. | Cambie las pilas (véase la página 46). |
| | Las pilas del elemento de mando no están bien colocadas. | Compruebe que la polaridad sea la correcta (Observe el gráfico en el compartimento de las pilas.). |

No es posible realizar la medición

| Posible fallo | Reparación |
|---|---|
| La báscula no se ha activado antes de subirse. Si sube a la báscula antes de que la pantalla indique „0.0“, la báscula no funciona correctamente. | Active la báscula correctamente (espere a que indique „0.0“) y vuelva a repetir la medición. Antes de la medición, primero encienda el elemento de mando y la báscula. En caso necesario, espere 30 segundos y luego repita la medición. |
| Fallo en la conexión entre la báscula y el elemento de mando. | Vuelva a colocar las pilas de la báscula y el elemento de mando o asegúrese de que la unidad emisora y receptora no estén cubiertas. |
| El elemento de mando está muy lejos de la báscula. | Reduzca la distancia entre la báscula y el elemento de mando. |
| Las pilas de la báscula están agotadas. | Cambie las pilas (véase la página 46). |
| La conexión entre el elemento de mando y la báscula está interrumpida. | No cubra la unidad emisora ni la receptora. |

Medición de peso incorrecta

| Posible fallo | Reparación |
|--|--|
| La báscula está sobre un suelo de moqueta. | Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme. |
| La báscula tiene un punto cero incorrecto. | Encienda la báscula y espere hasta que usted mismo la vuelva a apagar (el LED se apaga). Después repita la medición. |

15. Características técnicas

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Pilas de la báscula | 4 x 1,5 V tipo AAA |
| Pilas del panel de mando | 2 pilas de litio CR2032 |
| Rango de medición | De 1 a 150 kg |
| Graduación del peso | 100 g |
| Transmisión | Transmisión por infrarrojos |

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Для ознакомления | 49 |
| 2. Пояснения к символам..... | 50 |
| 3. Указания по технике безопасности..... | 50 |
| 4. Описание прибора | 52 |
| 5. Подготовка к работе | 52 |
| 6. Монтаж блока управления | 52 |
| 7. Информация..... | 53 |
| 8. Настройка | 53 |
| 9. Управление | 55 |
| 10. Оценка результатов..... | 56 |
| 11. Замена элементов питания..... | 58 |
| 12. Чистка прибора и уход за ним..... | 58 |
| 13. Утилизация..... | 58 |
| 14. Что делать при возникновении каких-либо проблем?..... | 59 |
| 15. Технические данные..... | 60 |
| 16. Гарантия..... | 61 |

Комплект поставки

- Диагностические весы
- Съёмный пульт управления с дисплеем
- Настенный держатель, приклеиваемый
- 4 x 1,5 В, тип AAA (весы)
- 2 литиевые батарейки CR2032 (пульт управления)
- Инструкция по применению

Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю. Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье.

1. Для ознакомления

Функции прибора

Эти цифровые диагностические весы предназначены для взвешивания и оценки состава тела. Весы оснащены дисплеем, который показывает результаты измерения, передаваемые по инфракрасному интерфейсу. Вес указывается в килограммах, цена деления 100 грамм. Весы предназначены для личного пользования.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
 - определение жировой массы,
 - определение содержания воды в организме,
 - измерение мышечной массы,
 - измерение костной массы, а также
 - определение основного обмена веществ и уровня физической активности.
- Функция памяти позволяет обращаться к последним результатам измерений.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- Интерпретация значений составляющей жировой ткани
- Переключение между единицами измерения веса «килограмм» („kg“) и «фунт» („LB“)
- индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается;
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!

2. Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



Предостережение

Предупреждает об опасности травмирования или



Внимание

Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.



Указание

Отмечает важную информацию.

3. Указания по технике безопасности

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



Предостережение

• **Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. электростимулятор сердца). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.**

- Весы не предназначены для беременных, так как околоплодные воды могут исказить точность измерения.
- Не вставайте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!
- Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!



Обращение с элементами питания

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



Общие указания

- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете поскользнуться!

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

Хранение и уход

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



Внимание

- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Не подвергайте весы и блок управления воздействию ударов, влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печек, радиаторов отопления).
Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы и блок управления воздействию высоких температур или сильных электромагнитных полей (например, от мобильных телефонов).

Элементы питания



Предостережение

- Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. При случайном проглатывании элемента питания следует немедленно обратиться к врачу.
- Не бросайте элементы питания в огонь. Опасность взрыва!



Внимание

- Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их и не замыкайте накоротко.
- Вынимайте элементы питания, если прибор не используется долгое время. Это поможет избежать повреждений, которые могут возникнуть из-за подтекания элементов питания.

Ремонт



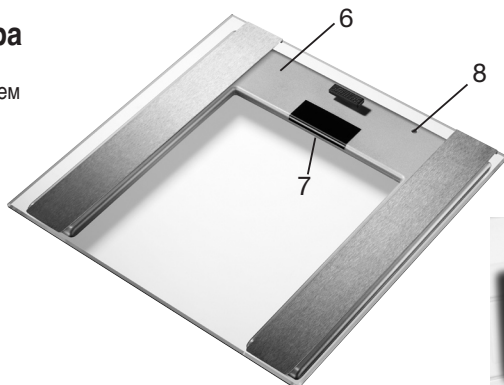
Внимание

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

4. Описание прибора

Обзор

1. Блок управления с дисплеем
2. Кнопка [SET/ON]
3. Кнопка „Уменьшить“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Блок приема
6. Весы
7. Блок передачи
8. Светодиод
9. Настенный держатель



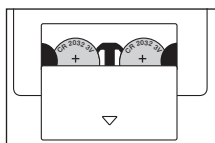
5. Подготовка к работе

Установка батареек

Если имеется, удалите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек, или выньте батарейки из защитной упаковки и установите в весы и в блок управления, учитывая полярность. Обращайте внимание на рисунок в отсеке для батареек

Пульт управления

2 литиевые батарейки CR2032

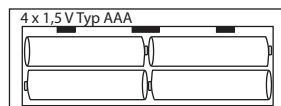


Весы

4 x 1,5 В, тип AAA

Если весы не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект элементов питания.

Указания по замене батареек см. на странице 53.



Изменение весовых единиц

В состоянии при поставке весы настроены на единицу измерения «кг». На задней стороне блока управления находится переключатель, которым Вы можете настроить единицу измерения „lb“ (фунты).

Установка весов

Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

6. Монтаж блока управления

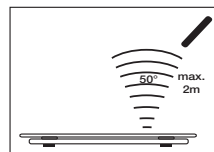
Установка блока управления

Блок управления можно, на выбор, держать в руке, повесить в настенном держателе или же оставить на весах.

Настенный монтаж

Двусторонней клейкой лентой Вы можете закрепить настенный держатель на стене. Для этого поверхность стены должна быть чистой, сухой, ровной и обезжиренной.

- Снимите защитную пленку клейкой ленты на задней стороне настенного держателя.
- Сильно прижмите настенный держатель к стене.



- Следите за ровным расположением настенного держателя.
- Учтите, что блок управления и весы должны быть обращены друг к другу.

7. Информация

Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры.

Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление.

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

Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъема с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

Ограничения

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

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

8. Настройка

Перед использованием весов введите Ваши персональные данные.

Заводской установкой для единиц измерения являются «см» и «кг». Чтобы изменить настройки, воспользуйтесь информацией в главе «Настройка».

Установка данных о пользователе

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

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

- Включите блок управления нажатием кнопки „[SET/ON]“.
- Подождите до появления индикации „----“.
- Начните настройку нажатием кнопки „[SET/ON]“. На дисплее мигает первая ячейка памяти.
- Выберите кнопкой «▼/▲» требуемую ячейку памяти и подтвердите выбор нажатием кнопки „[SET/ON]“
- Теперь Вы можете выполнить следующие настройки:

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

- Изменение данных: нажмите кнопку ▼ или ▲ или для быстрого прохождения удерживайте её нажатой.
- Подтверждение ввода: нажмите кнопку „[SET/ON]“.
- После того, как значения были настроены, на дисплее появляется „----“.
- Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! Светодиод на весах вначале загорается красным светом, а приблизительно через 5 секунд сменяет цвет на зеленый. Одновременно индикация на дисплее сменяется на „□□“
- Теперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.

Если никаких других действий не производится, то весы и блок управления отключаются.

Степени активности

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

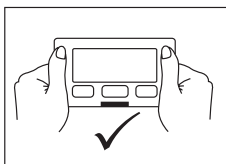
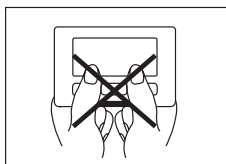
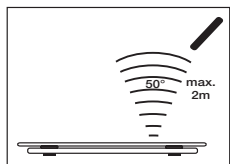
| Степень физической активности | Физическая активность |
|-------------------------------|--|
| 1 | Нет. |
| 2 | Низкая: Низкая или лёгкая физическая нагрузка (напр. прогулки, лёгкая работа в саду, гимнастика). |
| 3 | Средняя: Физическая нагрузка как минимум 2–4 раза в неделю, по 30 минут. |
| 4 |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

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

9. Управление

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

Следите за тем, чтобы блок управления и весы находились в прямом контакте друг с другом. Не перекрывать блок передачи и приема. Максимальное расстояние между блоком управления и весами составляет 2 м.



Только измерение веса

Нажмите кнопку „[SET/ON]“ на блоке управления. В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея, затем показывается „- - - -“, (рис. 1).

Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! Светодиод вначале загорается красным светом, а приблизительно через 5 секунд сменяет цвет на зеленый.

Если блок управления принимает сигнал платформы весов, то появляется „0.0“ (рис. 2).

еперь весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Весы сразу же начинают измерение.



рис. 1



рис. 2

Измерение веса, проведение диагностики

• Нажмите кнопку „[SET/ON]“ на блоке управления. На дисплее появляется полная индикация, затем показывается „- - - -“, (рис. 1).

• Теперь нажмите кнопку ▲.

• Путем многократного нажатия кнопок ▲ или ▼ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные, и подтвердите выбор нажатием „[SET/ON]“. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „- - - -“.

• Быстро, резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! Светодиод вначале загорается красным светом, а приблизительно через 5 секунд сменяет цвет на зеленый.

Если блок управления принимает сигнал платформы весов, то появляется „0.0“ (рис. 2).

• Встаньте босыми ногами на весы, следя за тем, чтобы стоять на стальных электродах неподвижно и с равномерным распределением веса на обе ноги.

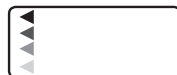


рис. 3



рис. 4

ⓘ Указание! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами.

В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

Весы немедленно начинают измерение. Сначала отображается вес. Во время измерения дальнейших параметров появляется „стрелка с левого края дисплея“ (Рис. 3).

Сразу же после этого указывается полученный результат (рис. 4).

Измерение веса, вызов сохраненных в памяти значений, выполнение диагностики

• Нажмите кнопку „[SET/ON]“ на блоке управления. На дисплее появляется полная индикация, затем показывается „- - - -“, (рис. 1).

• Теперь нажмите кнопку ▼.

• Путем многократного нажатия кнопок ▼ или ▲ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные, и подтвердите выбор нажатием „[SET/ON]“.

• Вначале одно за другим показываются Ваши сохраненные персональные данные, а затем – последние результаты измерений.

Вначале появляется следующая индикация:

1. Вес в кг
2. Составляющая жировой ткани в % с интерпретацией BF
3. Составляющая воды в %
4. Составляющая мышечной ткани в %
5. Костная масса в кг
6. Активный расход энергии в ккал

Выключение весов

Весы и блок управления отключаются автоматически приблизительно через 10 секунд. Во время выполнения настроек проходит 90 секунд, прежде чем блок управления автоматически выключится.

Для выключения блока управления вручную удерживайте нажатой 3 секунды кнопку „[SET/ON]“.

Учтите, что, прежде чем встать на весы, Вы должны вначале включить блок управления и весы и дождаться появления индикации „3.0“ (рис. 2).

10. Оценка результатов

Жировая масса тела

Оценка доли жира в организме производится с помощью стрелки с левого края дисплея. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

| | Зеленый ◀ | Желтый ◀ | Оранжевый ◀ | Красный ◀ |
|---------|--------------|-------------|----------------|--------------|
| Возраст | мало | норма | много | очень много |
| 10-14 | <11 % | 11-16 % | 16,1-21 % | >21,1 % |
| 15-19 | <12 % | 12-17 % | 17,1-22 % | >22,1 % |
| 20-29 | <13 % | 13-18 % | 18,1-23 % | >23,1 % |
| 30-39 | <14 % | 14-19 % | 19,1-24 % | >24,1 % |
| 40-49 | <15 % | 15-20 % | 20,1-25 % | >25,1 % |
| 50-59 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 60-69 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 70-100 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |

Женщины

| | Зеленый ◀ | Желтый ◀ | Оранжевый ◀ | Красный ◀ |
|---------|--------------|-------------|----------------|--------------|
| Возраст | мало | норма | много | очень много |
| 10-14 | <16 % | 16-21 % | 21,1-26 % | >26,1 % |
| 15-19 | <17 % | 17-22 % | 22,1-27 % | >27,1 % |
| 20-29 | <18 % | 18-23 % | 23,1-28 % | >28,1 % |
| 30-39 | <19 % | 19-24 % | 24,1-29 % | >29,1 % |
| 40-49 | <20 % | 20-25 % | 25,1-30 % | >30,1 % |
| 50-59 | <21 % | 21-26 % | 26,1-31 % | >31,1 % |
| 60-69 | <22 % | 22-27 % | 27,1-32 % | >32,1 % |
| 70-100 | <23 % | 23-28 % | 28,1-33 % | >33,1 % |

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

Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

Мужчины

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

Женщины

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

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса. На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское

заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости.

При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

Мышечная масса

Мышечная масса в теле в % приведена в следующей таблице:

Мужчины

| Возраст | мало | норма | много |
|---------|------|---------|-------|
| 10-14 | <44 | 44-57 % | >57 % |
| 15-19 | <43 | 43-56 % | >56 % |
| 20-29 | <42 | 42-54 % | >54 % |
| 30-39 | <41 | 41-52 % | >52 % |
| 40-49 | <40 | 40-50 % | >50 % |
| 50-59 | <39 | 39-48 % | >48 % |
| 60-69 | <38 | 38-47 % | >47 % |
| 70-100 | <37 | 37-46 % | >46 % |

Женщины

| Возраст | мало | норма | много |
|---------|------|---------|-------|
| 10-14 | <36 | 36-43 % | >43 % |
| 15-19 | <35 | 35-41 % | >41 % |
| 20-29 | <34 | 34-39 % | >39 % |
| 30-39 | <33 | 33-38 % | >38 % |
| 40-49 | <31 | 31-36 % | >36 % |
| 50-59 | <29 | 29-34 % | >34 % |
| 60-69 | <28 | 28-33 % | >33 % |
| 70-100 | <27 | 27-32 % | >32 % |

Костная масса

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



Внимание:

Пожалуйста, не путайте понятие костной массы и плотности костей.

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

AMR

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

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

Временная связь результатов



Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении.

Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Трактовка результатов даётся на основании изменений общей массы тела, процентного соотношения жировой массы, содержания жидкости и мышечной массы тела, и зависит от промежутка времени, за который эти изменения произошли.

Кратковременные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

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

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

11. Замена элементов питания

Блок управления оснащен индикатором замены батареек.

На дисплее появляется сообщение «L0-1» или «L0-2», если батарейки разряжены, и веса автоматически выключаются. В этом случае необходимо как можно быстрее заменить батарейки. Если на дисплее появляется «L0-1», то необходимо заменить батарейки весов (4 x 1,5 В, тип AAA). Если появляется «L0-2», то необходимо заменить батарейки блока управления (2 литиевые батарейки CR2032).

Батарейки в весах также необходимо заменить, если светодиод весов после активирования датчика вибраций не загорается (4 x 1,5 В, тип AAA).

Указание:

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

12. Чистка прибора и уход за ним

Периодически следует чистить прибор.

Для чистки используйте влажную тряпочку, на которую нанесите при необходимости моющее средство.

Внимание

- Ни в коем случае не пользуйтесь растворителями и чистящими средствами!
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду!
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

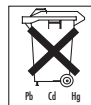
13. Утилизация

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

i Указание:

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

Pb = свинец, Cd = кадмий, Hg = ртуть.



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

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.

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



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

14. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

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

| Дисплейное сообщение | Причина | Устранение |
|----------------------|--|---|
| 0-Ld | Был превышен макс. допустимый вес 150 кг. | Не превышать нагрузку 150 кг. |
| Lo-1 | Батарейки весов почти разряжены. | Замените батарейки весов. |
| Lo-2 | Батарейки блока управления почти разряжены. | Замените батарейки блока управления. |
| Eerr | Нет связи или плохая связь между платформой весов и блоком управления. | Установить весы на ровную поверхность и должным образом активировать (дождаться появления „0.0“) и повторить измерение (см. стр. 55). |
| Нет индикации | Батарейки в блоке управления полностью разряжены. | Замените батарейки (см. стр. 58). |
| | Батарейки в блоке управления вложены неверно. | Проверьте полярность (Обращайте внимание на рисунок в отсеке для батареек). |

Весы не производят измерений

| Возможные ошибки | Устранение |
|--|---|
| Весы не были активированы перед тем, как Вы на них встали. Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0“, весы не функционируют должным образом. | Должным образом активировать весы (дождаться появления „0.0“) и повторить измерение. Перед измерением вначале включить блок управления и весы. При необходимости, подождать 30 секунд, а затем повторить измерение. |
| Нарушена связь между весами и блоком управления. | Повторно вложите батарейки весов и блока управления или убедитесь в том, что блоки передачи и приема не перекрыты. |
| Блок управления находится на слишком большом расстоянии от весов. | Уменьшите расстояние между весами и блоком управления. |
| Батарейки в весах разряжены. | Замените батарейки (см. стр. 58). |
| Связь между блоком управления и весами прервана. | Не перекрывать блок передачи и приема. |

Весы показывают неправильный вес

| Возможные ошибки | Устранение |
|----------------------------|---|
| Весы стоят на ковре | Установить весы на ровный, твердый пол. |
| Неверный ноль шкалы весов. | Включить весы и дождаться, пока они автоматически не отключатся (светодиод гаснет). После этого повторить измерение. |

15. Технические данные

| | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Батарейки для весов | 4 x 1,5 В, тип ААА |
| Батарейки для пульта управления | 2 литиевые батарейки CR2032 |
| Диапазон измерения | от 1 кг до 150 кг |
| Цена деления | 100 g |
| Передача сигнала | Инфракрасная |

Возможны технические изменения.

16. Гарантия

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

Гарантия не распространяется:

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

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойер 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 _____

