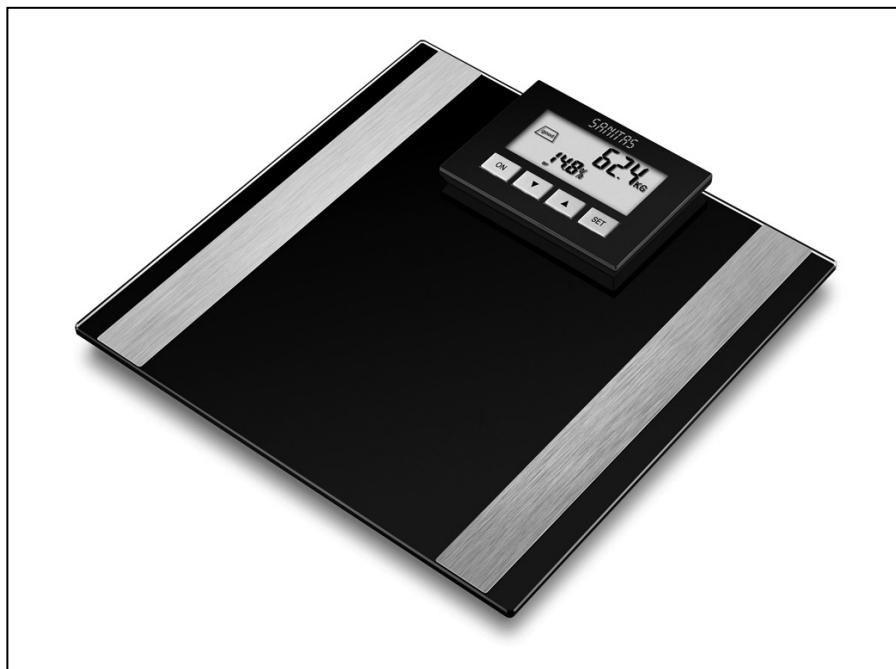




① **Diagnose-Waage**
Gebrauchsanweisung 2-16

② **Diagnostic scale**
Instruction for Use..... 17-31

③ **Pèse-personne impédancemètre**
Mode d'emploi 32-46

④ **Báscula para diagnóstico**
Instrucciones para el uso 47-61

⑤ **Диагностические весы**
Инструкция по применению... 62-76

Hersteller:



Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler
Germany



Inhalt

1	Zum Kennenlernen.....	3
2	Zeichenerklärung.....	3
3	Sicherheitshinweise.....	4
4	Gerätebeschreibung.....	6
5	Inbetriebnahme	6
6	Montage des Bedienteils	7
7	Informationen.....	8
8	Einstellung	9
9	Bedienung	10
10	Ergebnisse bewerten.....	11
11	Batterien wechseln	14
12	Gerät reinigen und pflegen.....	14
13	Entsorgen	14
14	Was tun bei Problemen?	15
15	Technische Angaben.....	16
16	Garantie und Service.....	16

Lieferumfang

- Diagnose-Waage
- Abnehmbares Bedienteil mit Display
- Wandhalterung
- Montagesatz für Wandmontage
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Waage)
- 3 x 1,5 V Typ AAA (Bedienteil)
- Diese Gebrauchsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

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. Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Sanitas-Team

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 innovativen Display ausgestattet, das die Messwerte per Funkübertragung bis zu 2 m Reichweite 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
- Grund- und Aktivitätsumsatz.

Die Speicherfunktion ermöglicht den Zugriff auf die letzten beiden Messwerte.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm, Pfund „LB“ und Stones „ST“.
- 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.

Sicherheitshinweise



- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder un erreichbar 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.
- 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, 24 St). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. 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).
- 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. 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 vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

Batterien

Warnung

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder un erreichbar 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

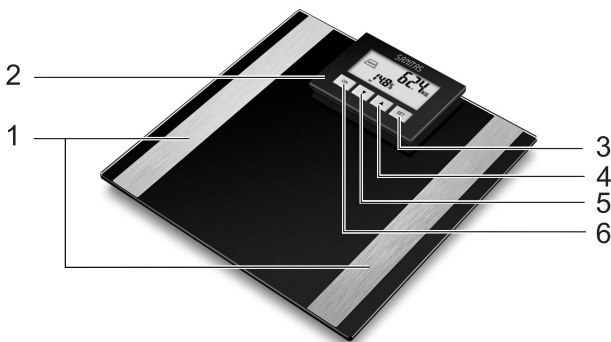
Achtung

- 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 Elektroden
- 2 Bedienteil mit Display
- 3 SET-Taste
- 4 ▲ Auf-Taste
- 5 ▼ Ab-Taste
- 6 ON-Taste

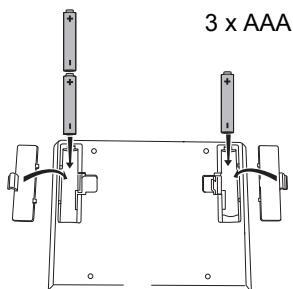


5 Inbetriebnahme

Batterien einlegen

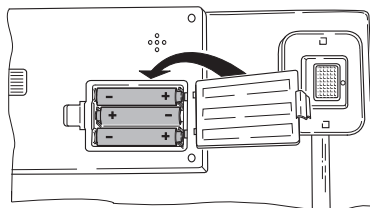
Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.

Bedienteil



Waage

3 x AAA



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

Hinweise zum Batteriewechsel, siehe S. 14.

Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt die Werte in kg an. Sie können die Einheit über die SET-Taste zwischen Kilogramm, Pfund „LB“ und Stones „ST“ einstellen. Siehe Seite 9.

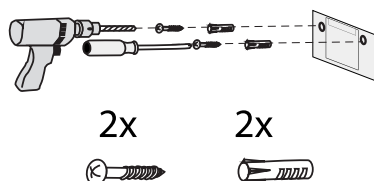
Waage aufstellen

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

6 Montage des Bedienteils

Wandmontage

Mit dem Montagesatz kann das Bedienteil an einer Wand montiert werden. Verwenden Sie zur Montage den mitgelieferten Montagesatz und montieren Sie den Wandhalter wie dargestellt.



- Bohren Sie 2 Löcher in einem Abstand von 82 mm waagrecht nebeneinander in die Wand. Bohren Sie mit einem 6 mm Bohrer ca. 40 mm tiefe Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein.
- Drehen Sie die Befestigungsschrauben in die Dübel, bis nur noch ca. 4 mm des Schraubenkopfes heraus stehen.
- Befestigen Sie den Wandhalter und setzen Sie das Bedienteil dann auf die Magnethalterung.



Alternative Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie den Wandhalter ebenfalls an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber und trocken sein.

- Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
- Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.

7 Informationen

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.

Maßeinheit einstellen

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste [SET]. Im Display blinkt „KG“.
- Stellen Sie nacheinander die Maßeinheit (KG, LB, ST) mit den Tasten ▲ oder ▼ ein.
- Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste [SET].

Benutzerdaten einstellen

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

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

Drücken Sie die Taste [ON].

- Warten Sie dann bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste [SET]. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- 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] drücken.

Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

Aktivitätsgrade

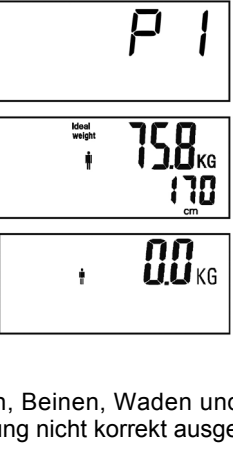
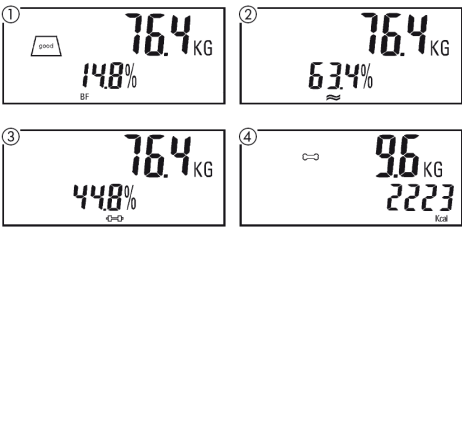
Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

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

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.

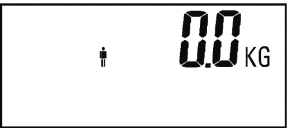
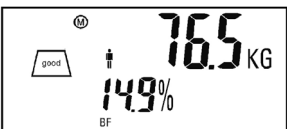
9 Bedienung

Gewicht messen, Diagnose durchführen

1	Waage einschalten Drücken Sie die Taste [ON]. Es erscheint in der Displayanzeige 0.0 KG. Die Waage ist jetzt bereit zur Messung.	
2a	Wiegen, nur Gewicht (ohne Diagnose): Stellen Sie sich nun auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.	
2b	Wiegen mit Diagnose - Wählen Sie Ihren Benutzer durch Drücken der Taste ▲. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken. Nach kurzer Zeit erscheint im Display das Idealgewicht für Ihre Benutzerdaten (Körpergröße und Alter). - Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige 0.0 KG beginnt zu blinken. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt. Wichtig: Beachten Sie, dass kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.	
Folgende Daten werden automatisch nacheinander angezeigt: - Gewicht und Körperfettanteil „BF“ mit automatischer Bewertung, Abb. 1. - Gewicht und Körperwasseranteil „≈“, Abb.2. - Gewicht und Muskelanteil „□□“, Abb. 3. - Knochenmasse „☞“ und Aktivitätsumsatz „Kcal“, Abb. 4. Danach wird nochmals Gewicht und Körperfettanteil angezeigt bis 0.0 erscheint. Die Waage ist für weitere Messungen bereit.		

Messwertspeicher abrufen

Beim Abschalten wird der Messwert automatisch gespeichert. Für jeden Benutzer stehen 2 Speicherplätze zu Verfügung.

3	Nach einer Körperfettmessung Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige 0.0 im Display. • Drücken Sie die Taste ▼. Das Speichersymbol  mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil angezeigt. • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint. • Drücken Sie die Taste ▼ erneut. Das Speichersymbol erlischt und 0.0 erscheint im Display.	 
4	Waage ausschalten Die Waage schaltet sich nach einer gewissen Zeit immer automatisch ab. Ein Signalton ertönt. • Um manuell auszuschalten, drücken Sie die Taste [ON].	

10 Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit top, good, average oder poor bewertet. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

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

Frau

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

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

Körperwasseranteil

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

Mann

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

Frau

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

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

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

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

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

Frau

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

Knochenmasse

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

- i** 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).

-
- i** Hinweis zu „Idealgewicht“:

Das Idealgewicht wird errechnet aus der Körpergröße und dem BMI (Body-Mass-Index). Die Anzeige des Idealgewichtes beim Wiegen mit Diagnose erfolgt ab einem Alter von 18 Jahren.

11 Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis „Lo“, falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall möglichst bald ersetzt werden

(3 x 1,5 V Typ AAA). Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn die Waage nach dem Einschalten kein Signal gibt bzw. kein Funksignal sendet (3 x 1,5 V Typ AAA).

Hinweis:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetalldfreie 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. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung

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

13 Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.



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

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

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



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

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	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6 und 14).
Err	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
	Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Keine Anzeige	Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).
	Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung, (siehe Seite 6)

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 KG“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0.0 KG“ warten) und Messung wiederholen. Vor der Messung zuerst das Bedienteil einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.
Funkverbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört.	Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein, die Waage gibt einen Signalton beim Einlegen. Halten Sie einen größeren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseh- oder Computerfunksysteme, Fitnessgeräte, Mobiltelefone, Wetterstationen.
Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt.	Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil, maximaler Abstand ist 2 Meter.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren bis ein Signalton ertönt. Ca. 4 Sekunden warten. Messung wiederholen.

15 Technische Angaben

Abmessungen der Waage	320 x 320 x 21 mm
Batterien Waage	3 x 1,5 V Typ AAA
Batterien Bedienteil	3 x 1,5 V Typ AAA
Funkübertragung	433 MHz
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 g
Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse	0,1 %
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten.

Die Waage entspricht der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen.

16 Garantie und Service

Wir gewähren 3 Jahre Garantie 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

Tel.-Nr.: +49 (0)7374-915766

Fax-Nr.: +49 (0)7374-920723

E-Mail: kd@dinslage.net

geltend zu machen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Das Gerät aus keinem Grund öffnen – im Falle von Öffnung oder Veränderung erlischt der Garantieanspruch. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Contents

1	Getting to know your instrument..	18
2	Signs and symbols	18
3	Safety notes	19
4	Unit description	21
5	Initial use	21
6	Installing the control unit	22
7	Information	23
8	Settings	24
9	Operation	25
10	Evaluation of results.....	26
11	Replacing batteries	29
12	Cleaning and care of the unit	29
13	Disposal	29
14	What if there are problems?.....	30
15	Technical specifications	31

Included in delivery

- Diagnostic scale
- Removable control unit with display
- Wall mount
- Wall mount kit
- 3 x 1.5 V type AAA (scale)
- 3 x 1.5 V type AAA (control unit)
- These instructions for use

Dear Customer

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

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.

With kind regards

Your Sanitas team

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 is equipped with an innovative cordless display that displays the measurements within a range of up to 2 m. The weight is displayed in 100-gram increments. The scale is intended for individual, household 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:

- Switch between kilograms, pounds ("LB") and stone ("ST").
- 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.

Safety notes



- 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. Measurements may be inaccurate due to amniotic fluid.
- 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).



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.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The capacity of the scale is 150 kg (330 lb, 24 St). For weight measurement and bone mass measurement, the results are shown in 100 g increments (0.2 lb, 1/4 St).
- 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 "inches", "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 Beurer 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 scale from impacts, moisture, dust, chemicals, large changes in temperature and sources of heat that are too close (oven, radiator). Do not press the buttons using excessive force or with pointed objects.
- Do not expose the scale to high temperatures or strong electromagnetic fields (e.g. mobile phones).

Batteries



Warning

- 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



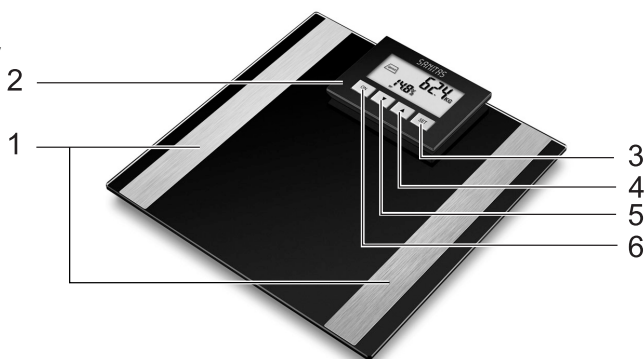
Important

- 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 Electrodes
- 2 Control unit with display
- 3 SET button
- 4 ▲ Up button
- 5 ▼ Down button
- 6 ON button

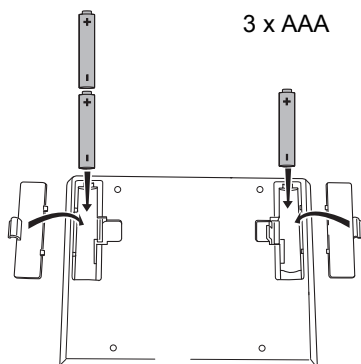


5 Initial use

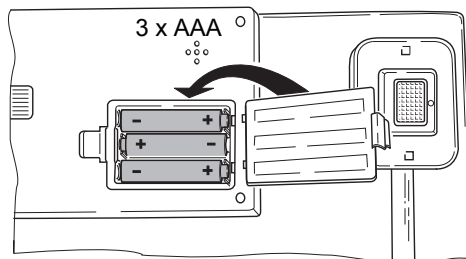
Inserting batteries

Remove the batteries from the protective packaging and insert them into the scale and control unit according to the polarity indicated. See the diagram inside the battery compartment.

Control unit



Scale



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

For instructions on changing the batteries, see p. 29.

Changing the weight unit

The scale shows the values in kg. You can change the unit between kilograms, pounds ("LB") and stones ("ST") using the SET button. See page 24.

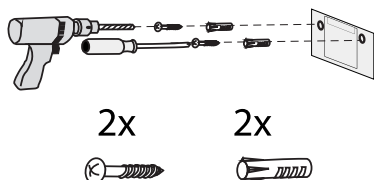
Setting up the scale

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

6 Installing the control unit

Wall mounting

Using the mounting kit, you can mount the control unit on a wall. Use the mounting kit provided and install the wall holder as shown.



- Drill 2 holes in the wall next to each other horizontally, spaced 82 mm apart. Using a 6 mm drill, drill holes in the wall with a depth of approx. 40 mm. Insert the wall plugs.
- Turn the fastening screws into the wall plugs, until only about 4 mm of the screw heads protrude.
- Fasten the wall holder, then set the control unit on the holder.



Alternative wall mounting method

You can also fasten the wall holder to a wall using the double-sided adhesive tape. For this purpose, the wall surface must be clean and dry.

- Remove the protective film from the adhesive tape on the rear side of the wall holder.
- Press the wall holder firmly against the wall.

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.

Setting the measuring unit

- Press the [SET] button in standby mode. "KG" flashes on the display.
- To set the measuring unit, navigate through the options (KG, LB, ST) using the ▲ and ▼ buttons.
- Press the [SET] button to confirm your input.

Setting user data

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

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

Press the [ON] button.

- Wait until the display shows "0.0".
- Press the [set] button to start changing the settings. The first memory position flashes on the display.
- Now you can enter 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 years
Sex	male  , female 
Degree of activity	1 to 5

- Modifying values: Press ▲ or ▼ or press and hold for more rapid progress.
- Confirming entries: Press the [SET] button.

The scale is now ready for measurement.

The scale switches off automatically if no other actions are performed.

Degrees of activity

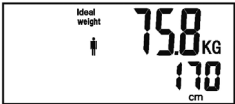
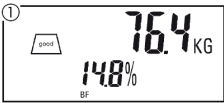
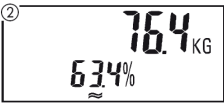
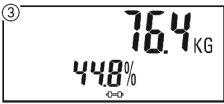
Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.

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

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.

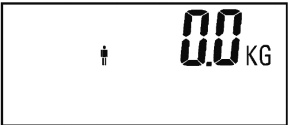
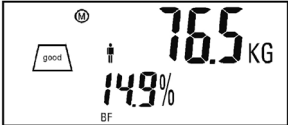
9 Operation

Weighing, carrying out diagnostics

1	Switching on the scale Press the [ON] button. The display reads 0.0 KG. The scale is now ready for measurement.	
2a	Weighing, weight only (without diagnostics): Now step onto the scale. An audible signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. Stand still with your weight distributed evenly on both legs. After you have been weighed the results are displayed. When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.	
2b	Weighing with diagnostics: - Select your user by pressing the ▲ button. To do so, press the button repeatedly if necessary. After a short time, the display shows the ideal weight for your user data (age and height). - Now step barefoot onto the scale. An audible signal sounds. The display 0.0 KG starts flashing. Stand still with your weight distributed evenly on both legs. After you have been weighed the results are displayed.	  
Important: Note that there may be no contact between your two feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.		
The following data are displayed automatically in sequence: - Weight and body fat percentage ("BF") with automatic evaluation, Figure 1. - Weight and body water percentage "≈", Fig. 2. - Weight and muscle percentage "□", Figure 3. - Bone mass "☞" and active metabolic rate "kcal", Figure 4. Afterwards, weight and body fat percentage are displayed again until 0.0 appears. The scale is ready for additional measurements.		   

Retrieving measurements from memory

When the unit is switched off, the measurement is saved automatically. Two memory positions are available for each user.

3	After a body fat measurement After the measurement is complete, the display reads 0.0. - Press the ▼ button. The memory symbol  appears with the most recently stored measurement. The results for weight, body fat, body water, and muscle percentage are displayed. - Press the ▼ button again. The second most recently saved measurement appears. - Press the ▼ button again. The memory symbol goes out and 0.0 appears in the display.	 
4	Switching off the scale The scale always switches off automatically after a certain time. An audible signal sounds. To switch it off manually, press the [ON] button.	

10 Evaluation of results

Body fat percentage

The body fat values are shown in the display and evaluated with "top", "good", "average" or "poor". The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Man

				
Age	low	normal	high	very high
10-14	<11	11-16	16.1-21	>21.1
15-19	<12	12-17	17.1-22	>22.1
20-29	<13	13-18	18.1-23	>23.1
30-39	<14	14-19	19.1-24	>24.1
40-49	<15	15-20	20.1-25	>25.1
50-59	<16	16-21	21.1-26	>26.1
60-69	<17	17-22	22.1-27	>27.1
70-100	<18	18-23	23.1-28	>28.1

Woman

				
Age	low	normal	high	very high
10-14	<16	16-21	21.1-26	>26.1
15-19	<17	17-22	22.1-27	>27.1
20-29	<18	18-23	23.1-28	>28.1
30-39	<19	19-24	24.1-29	>29.1
40-49	<20	20-25	25.1-30	>30.1
50-59	<21	21-26	26.1-31	>31.1
60-69	<22	22-27	27.1-32	>32.1
70-100	<23	23-28	28.1-33	>33.1

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

Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man

Age	poor	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 en-

ergy 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).



Note regarding "ideal weight":

The ideal weight is calculated from the body height and the BMI (Body Mass Index). The ideal weight is displayed when weighing with diagnostics beginning at 18 years of age.

11 Replacing batteries

The control unit is fitted with a "change battery" indicator. If the scale is operating with batteries that are too weak, "Lo" appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries need to be replaced as soon as possible.

(3 x 1.5 V type AAA). The scale's batteries need to be replaced when the scale does not give a signal after switching on or does not transmit a cordless signal (3 x 1.5 V type AAA).



Note:

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
- Always replace all batteries simultaneously.
- 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. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.



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.



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 capacity of 150 kg has been exceeded.	Do not load the unit with over 150 kg.
Lo	The batteries are almost empty.	Replace the batteries (see page 21 and 29).
Err	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The water percentage is outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
	The muscle and bone percentages are outside the measurable range (age and gender related).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.
No display	The batteries in the control unit are completely empty.	Replace the batteries (see page 21).
	The batteries in the control unit are not inserted correctly.	Check to ensure that the polarity is correct (see page 21)

No measurement possible

Possible errors	Remedy
The scale was not activated before you stood on it. If you step on the scale before "0.0 KG" is displayed, the scale will not work correctly.	Activate the scale correctly (wait for "0.0 KG") and repeat the measurement. Switch on the control unit first before the measurement. If necessary, wait 30 seconds, then repeat the measurement.
Cordless connection between scale and control unit is interrupted.	Briefly remove, then reinsert the batteries of the scale and the control unit; the scale sends an audible signal when you insert the batteries. Keep away from following electromagnetic sources: Power lines, television or computer sets, bike computers, mobile phones, weather stations.
The control unit is too far away from the scale.	Reduce the distance between the scale and control unit; maximum distance is 2 metres.
The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries (see page 21).

Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface.
Incorrect zero point of scale.	Activate the scale until a signal sounds, wait approximately 4 seconds, repeat measurement.

15 Technical specifications

Dimensions of the scale	320 x 320 x 21 mm
Scale batteries	3 x 1.5 V type AAA
Control unit batteries	3 x 1.5 V type AAA
Cordless transmission	433 MHz
Measuring range	5 kg to 150 kg
Weight, bone mass unit	100 g
Body fat, water, muscle mass unit	0.1 %
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.

The scale conforms to EC Directive 2004/108/EC + supplements.

Sommaire

1	Familiarisation avec l'appareil ...	33
2	Symboles utilisés	33
3	Consignes de sécurité.....	34
4	Description de l'appareil.....	36
5	Mise en service	36
6	Montage de l'unité de commande	37
7	Informations	37
8	Réglage.....	39
9	Utilisation.....	40
10	Evaluation des résultats.....	41
11	Remplacement des piles.....	44
12	Nettoyage et entretien de l'appareil	44
13	Elimination.....	44
14	Que faire en cas de problèmes ?	45
15	Caractéristiques techniques.....	46

Eléments fournis

- Pèse-personne impédancemètre
- Unité de commande démontable avec afficheur
- Support mural
- Kit de montage pour montage mural
- 3 x 1,5 V type AAA (pèse-personne)
- 3 x 1,5 V type AAA (unité de commande)
- Mode d'emploi

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les domaines suivants : chaleur, contrôle de poids, diagnostic de pression artérielle, mesure de température du corps et du pouls, thérapies douces, massage et purification d'air.

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.

Sincères salutations,

Votre équipe Sanitas

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.

Le pèse-personne est équipé d'un afficheur innovant qui affiche les valeurs mesurées via radiotransmission jusqu'à une portée de 2 m.

Le poids est affiché par pas de 100 grammes. Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre 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 de mémorisation permet d'accéder aux deux dernières valeurs mesurées.

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

- Commutation entre kilogramme, livre "LB" et stone "ST".
- 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.

Consignes de sécurité



- 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. Les mesures risquent d'être imprécises en raison du liquide amniotique.
- 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).



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 démonstrées, 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.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale du pèse-personne est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- 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 Beurer 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.
- Protégez le pèse-personne contre les chocs, l'humidité, les poussières, les produits chimiques, les fortes fluctuations de températures et la proximité de sources de chaleur (fours, radiateurs). N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

Piles



Avertissement

- 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



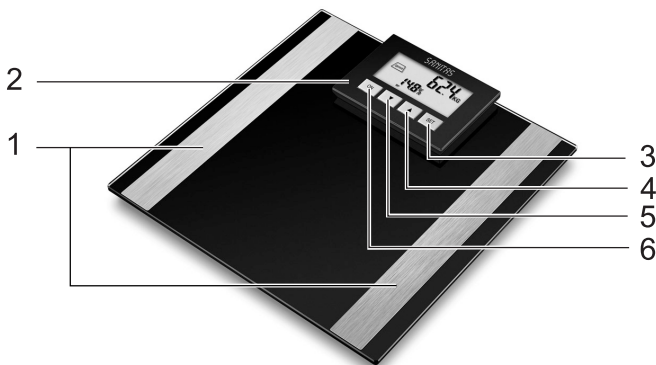
Attention

- 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 Electrodes
- 2 Unité de commande avec afficheur
- 3 Touche SET
- 4 Touche vers le haut ▲
- 5 Touche vers le bas ▼
- 6 Touche ON

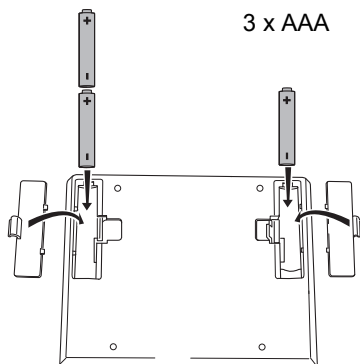


5 Mise en service

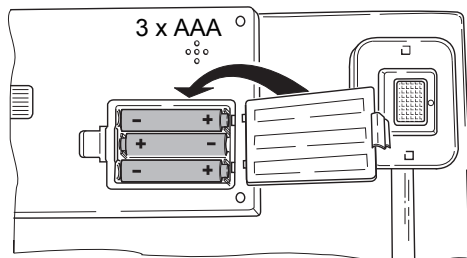
Insertion des piles

Retirez les piles de l'emballage de protection et insérez-les selon la polarité correcte dans le pèse-personne et dans l'unité de commande. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles.

Unité de commande



Pèse-personne



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 44.

Modification de l'unité de poids

Le pèse-personne affiche les valeurs en kg. Vous pouvez régler l'unité (kilogramme, livre "LB" et stone "ST") via la touche SET. Voir page 39.

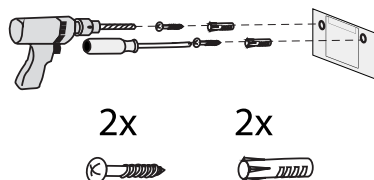
Installation du pèse-personne

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'unité de commande

Montage mural

L'unité de commande peut être montée sur un mur au moyen du kit de montage. Utilisez le kit de montage fourni et montez le support mural comme illustré.



- Percez 2 trous horizontalement côte à côte dans le mur, avec un écartement de 82 mm. Percez les trous avec un foret de 6 mm sur une profondeur d'env. 40 mm dans le mur. Insérez les chevilles.

- Vissez les vis de fixation dans les chevilles, jusqu'à ce que les têtes des vis dépassent encore d'env. 4 mm.
- Fixez le support mural et montez ensuite l'unité de commande sur le support.

Montage mural alternatif

Vous pouvez également fixer le support mural sur un mur au moyen du ruban adhésif double face. A cet égard, la surface du mur doit être propre et sèche.

- Retirez le film de protection du ruban adhésif sur la face arrière du support mural.
- Pressez fortement le support mural contre le mur.

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

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement

secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.

- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

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

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

8 Réglage

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

Réglage de l'unité de mesure

- Pressez en mode veille la touche [SET]. "KG" clignote sur l'afficheur.
- Réglez successivement l'unité de mesure (KG, LB, ST) à l'aide des touches ▲ ou ▼.
- Confirmez votre entrée en pressant la touche [SET].

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.

Pressez la touche [ON].

- Attendez que la mention "0.0" s'affiche.
- Procédez au réglage avec la touche [set]. Le premier emplacement de mémoire clignote sur l'écran.
- Vous pouvez alors procéder aux 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].

Le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n'a lieu, il s'éteint automatiquement.

Niveaux d'activité

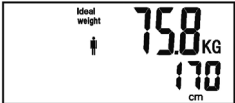
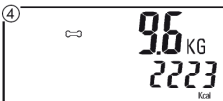
Le niveau d'activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

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

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.

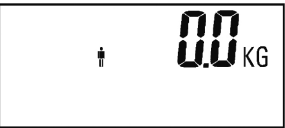
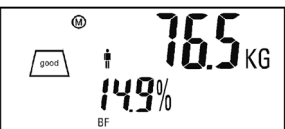
9 Utilisation

Mesure du poids, exécution du diagnostic

1	Mise en marche du pèse-personne Pressez la touche [ON]. "0.0 KG" apparaît sur l'afficheur. Le pèse-personne est à présent prêt pour la pesée.	
2a	Pesage, uniquement poids (sans diagnostic) : Montez sur le pèse-personne. L'affichage "0.0 KG" commence à clignoter. Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Un signal sonore retentit après la pesée et le résultat de mesure est affiché. Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.	
2b	Pesage avec diagnostic - Sélectionnez votre utilisateur en pressant la touche ▲. A cet égard, presser le cas échéant de façon répétée sur la touche. Après un court instant, le poids idéal pour vos données utilisateur (taille et âge) apparaît sur l'afficheur. - Montez à présent pieds nus sur le pèse-personne. L'affichage "0.0 KG" commence à clignoter. Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Un signal sonore retentit après la pesée et le résultat de mesure est affiché.	  
Important : Veuillez noter qu'il ne doit pas y avoir de contact entre les deux pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas.		
Les données suivantes sont affichées successivement de façon automatique : - Poids et taux de graisse corporelle "BF" avec évaluation automatique, fig. 1. - Poids et taux de masse hydrique "≈", fig. 2. - Poids et taux de masse musculaire "□=□", fig. 3. - Masse osseuse "☞" et taux métabolique actif "Kcal", fig. 4. Le poids et le taux de graisse corporelle sont ensuite une nouvelle fois affichés, jusqu'à l'apparition de "0.0". Le pèse-personne est ensuite prêt pour d'autres mesures.		   

Appel de la mémoire des valeurs de mesure

La valeur de mesure est mémorisée automatiquement lors de la mise hors tension. 2 emplacements mémoire sont disponibles pour chaque utilisateur.

3	Après une mesure de la graisse corporelle L'affichage "0.0" apparaît sur l'afficheur après avoir effectué une mesure. - Pressez la touche ▼. Le symbole de mémoire  et la dernière valeur de mesure mémorisée apparaissent. Les résultats poids, graisse corporelle, masse hydrique et taux de masse musculaire sont affichés successivement. - Pressez à nouveau la touche ▼. L'avant-dernière valeur de mesure mémorisée apparaît. - Pressez à nouveau la touche ▼. Le symbole de mémoire disparaît et "0.0" apparaît sur l'afficheur.	 
4	Mise hors tension du pèse-personne Le pèse-personne est toujours mis automatiquement hors tension après un certain temps. Pour le mettre manuellement hors tension, pressez la touche [ON].	

10 Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur et évaluées avec "top", "good", "average" ou "poor". Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme

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

Femme

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

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

Taux de masse hydrique

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

Homme

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

Femme

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

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

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

Taux de masse musculaire

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

Homme

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

Femme

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

Masse osseuse

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.



Attention :

ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse.

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

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).

Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si,

pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

i 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).

i Remarque concernant le "poids idéal" :

Le poids idéal est calculé à partir de la taille et de l'indice de poids-santé BMI (Body-Mass-Index). L'affichage du poids idéal lors du pesage avec diagnostic s'effectue à partir d'un âge de 18 ans.

11 Remplacement des piles

L'unité de commande est pourvue d'un affichage de changement de pile. L'afficheur indique "Lo" lorsque les piles sont trop faibles, et le pèse-personne est désactivé automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées le plus tôt possible

(3 x 1,5 V type AAA). Au niveau du pèse-personne, les piles doivent être remplacées lorsque le pèse-personne ne délivre plus de signal après le pesage ou lorsqu'il n'émet plus de signal radio (3 x 1,5 V type AAA).

Remarque :

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- 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. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.



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 lave-vaisselle !

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.

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 force portante maximale de 150 kg a été dépassée.	Charger uniquement jusqu'à 150 kg.
Lo	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles (voir pages 36 et 44).
Err	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Éliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
	Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 5 % ou supérieur à 50 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux hydrique se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 36 % ou supérieur à 70 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux de masse musculaire et osseuse se situe en dehors de la plage de mesure (en fonction de l'âge et du sexe).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
Pas d'affichage	Les piles de l'unité de commande sont entièrement déchargées.	Remplacez les piles (voir page 36).
	Les piles de l'unité de commande ne sont pas insérées correctement.	Contrôlez la polarité correcte, (voir page 36)

Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage "0.0 KG".	Activer correctement le pèse-personne (attendre l'affichage "0.0 KG") et répéter la mesure. Enclencher tout d'abord l'unité de commande avant la mesure. Attendre le cas échéant 30 secondes, puis répéter la mesure.
La liaison radio entre le pèse-personne et l'unité de commande est en dérangement.	Insérez à nouveau les piles du pèse-personne et de l'unité de commande ; le pèse-personne émet un signal sonore lors de l'insertion.
L'unité de commande est trop éloignée du pèse-personne.	Réduisez la distance entre le pèse-personne et l'unité de commande ; la distance maximale est de 2 mètres.
Les piles du pèse-personne sont déchargées.	Remplacez les piles (voir page 36).

Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.

15 Caractéristiques techniques

Dimensions du pèse-personne	320 x 320 x 21 mm
Piles du pèse-personne	3 x 1,5 V type AAA
Piles de l'unité de commande	3 x 1,5 V type AAA
Radiotransmission	433 MHz
Plage de mesure	5 kg à 150 kg
Incréments d'affichage poids, masse osseuse	100 g
Incréments d'affichage graisse corporelle, masse hydrique, masse musculaire	0,1 %
Incréments d'affichage BMR, AMR	1 Kcal

Sous réserve de modifications techniques.

Le pèse-personne est conforme à la directive 2004/108/CE + compléments.

Índice

1	Introducción.....	48
2	Aclaración de las ilustraciones..	48
3	Indicaciones de seguridad	49
4	Descripción del aparato	51
5	Puesta en marcha	51
6	Montaje del panel de mando.....	52
7	Información	53
8	Ajustes	54
9	Manejo	55
10	Evaluación de los resultados	56
11	Cambio de pilas	59
12	Limpieza y cuidado del aparato	59
13	Eliminación.....	59
14	Resolución de problemas	60
15	Características técnicas	61

Volumen de suministro

- Báscula para diagnóstico
- Panel de mando desmontable con pantalla
- Soporte para la pared
- Juego de montaje para montaje en la pared
- 3 x 1,5 V tipo AAA (báscula)
- 3 x 1,5 V tipo AAA (panel de mando)
- Estas instrucciones para el uso

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra serie. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, el peso, la tensión arterial, la temperatura corporal, el pulso, las terapias no agresivas, los masajes y el aire.

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.

Atentamente,

Su equipo Sanitas

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 innovadora pantalla que muestra los valores de medición mediante radiotransmisión con un alcance de hasta 2 m.

Indica el peso con una precisión de lectura de 100 gramos. La báscula está diseñada para el uso doméstico.

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:

- Conmutación entre kilogramos, libras "LB" y stones "ST".
- 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.

Indicaciones de seguridad



- 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. Debido a la presencia de líquido amniótico pueden producirse mediciones inexactas.
- 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).



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.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La báscula soporta un peso máximo de 150 kg (330 libras, 24 St). Al medir el peso y en la determinación de masa ósea, los resultados se muestran en incrementos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St).
- 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 de Beurer 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.

Limpieza 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 el aparato contra los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los cambios bruscos de temperatura y las fuentes de calor (hornos, radiadores). No presione las teclas demasiado fuerte o con objetos afilados.
- No exponga la báscula a temperaturas elevadas o a campos electromagnéticos de gran intensidad (p. ej., 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



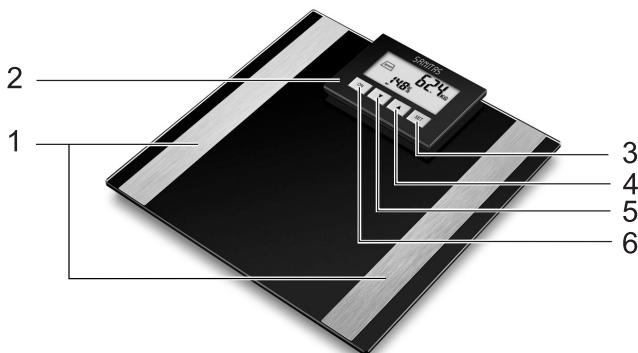
Atención:

- 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 Electrodo
- 2 Panel de mando con pantalla
- 3 Tecla SET
- 4 ▲ Tecla para subir
- 5 ▼ Tecla para bajar
- 6 Tecla ON

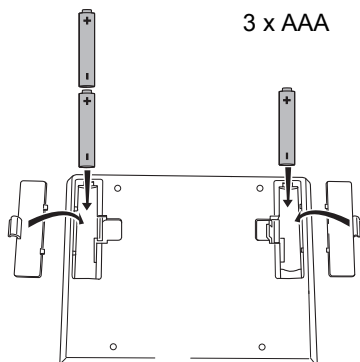


5 Puesta en marcha

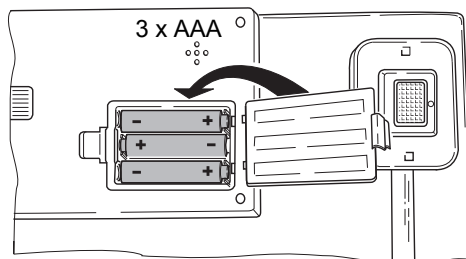
Colocación de las pilas

Extraiga las pilas del embalaje e introdúzcalas, observando la polaridad correcta, en la báscula y en el panel de mando. Observe el gráfico del compartimento de la pilas.

Panel de mando



Báscula



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 59.

Cambio de unidades

La báscula muestra los valores en kg. Puede cambiar la unidad de medición entre kilogramos, libras "LB" y stones "ST" utilizando la tecla SET. Véase la página 54.

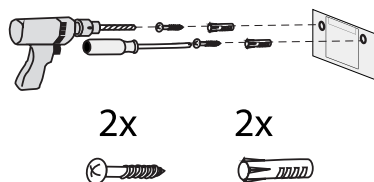
Colocación de la báscula

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

6 Montaje del panel de mando

Montaje en la pared

Por medio del juego de montaje, el panel de mando puede instalarse en una pared. Para realizar el montaje utilice el juego de montaje suministrado e instale el soporte para pared como se indica en la figura.



- Taladre en la pared 2 orificios a una distancia horizontal entre sí de 82 mm. Perfore los orificios con una broca de 6 mm hasta que tengan una profundidad de aprox. 40 mm. Introduzca los tacos.

- Enrosque los tornillos de sujeción en los tacos hasta que únicamente sobresalgan aprox. 4 mm de la cabeza del tornillo.
- Fije el soporte para pared y, a continuación, coloque el panel de mando sobre el soporte.

Montaje en pared alternativo

También puede fijar el soporte en la pared utilizando la tira doble adhesiva. Para ello, la superficie de la pared debe estar limpia y seca.

- Retire la lámina protectora de la tira adhesiva situada en la parte posterior del soporte para pared.
- Presione el soporte firmemente contra la pared.

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 inocua. 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 resto 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.

Ajuste de la unidad de medida

- Pulse la tecla [SET] en el modo standby. En la pantalla parpadeará el símbolo "KG".
- Ajuste sucesivamente la unidad de medida (KG, LB, ST) con las teclas ▲ o ▼.
- Confirme la introducción pulsando la tecla [SET].

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.

Pulse la tecla [ON].

- Espere entonces hasta que aparezca "0.0".
- Inicie el ajuste con la tecla [SET]. En la pantalla parpadea la primera ubicación de la memoria.
- Ahora 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].

La báscula está preparada para medir. Si no hace nada más, la báscula se apaga.

Grado de actividad

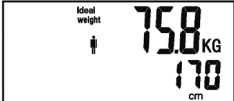
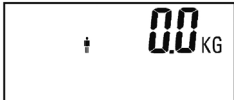
En la selección del grado de actividad es importante la observación a medio y largo plazo.

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

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	Media: Ejercicio físico, al menos entre 2 y 4 vez por semana, 30 minutos cada vez.
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.

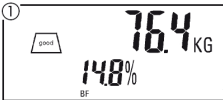
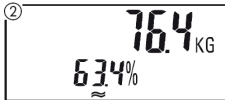
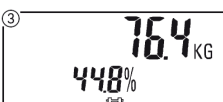
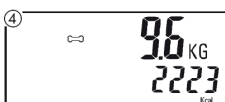
9 Manejo

Cálculo del peso y diagnóstico

1	Encendido de la báscula Pulse la tecla [ON]. En la pantalla aparece 0.0 KG. Ahora, la báscula está preparada para realizar la medición.	
2a	Sólo pesar (sin diagnóstico): Colóquese sobre la báscula. La indicación de 0.0 KG comienza a parpadear. Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Una vez realizada la medición se emite una señal acústica y se muestra el resultado de la medición. Cuando baje de la superficie de pisado, la báscula se apagará transcurridos algunos segundos.	
2b	Pesar con diagnóstico - Seleccione su usuario con la tecla ▲. Para ello, pulse varias veces la tecla si fuera necesario. Tras un breve tiempo, en la pantalla se muestra el peso ideal para sus datos de usuario (altura y edad). - Colóquese descalzo sobre la báscula. La indicación de 0.0 KG comienza a parpadear. Permanezca quieto sobre ella y reparta el peso de forma homogénea sobre ambas piernas. Una vez realizada la medición se emite una señal acústica y se muestra el resultado de la medición.	  

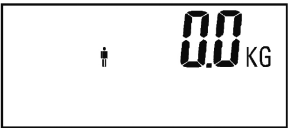
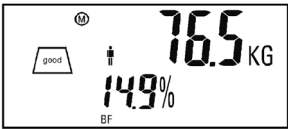
Importante:

Cerciórese de que no existe contacto alguno entre los pies, las piernas, las pantorrillas ni los muslos. De lo contrario la medición no se puede realizar correctamente.

Los siguientes datos se muestran automáticamente de forma sucesiva: - Peso y porcentaje de grasa corporal "BF" con valoración automática, fig. 1. - Peso y porcentaje de agua en el cuerpo "≈", fig. 2. - Peso y porcentaje de masa muscular "↔", fig. 3. - Masa ósea "☾" e índice metabólico activo "Kcal", fig. 4. A continuación se muestra de nuevo el peso y el porcentaje de grasa corporal hasta que aparezca "0.0". Después, la báscula estará preparada para continuar realizando mediciones.	   
---	--

Consulta de la memoria de valores de medición

Al desconectar la báscula, el valor de medición se memoriza automáticamente. Cada usuario dispone de 2 posiciones en la memoria.

3	Tras una medición de la grasa corporal Después de realizar una medición, en la pantalla aparece la indicación "0.0". • Pulse la tecla ▼. Aparece el símbolo de memoria  junto con el último valor de medición memorizado. A continuación se muestran sucesivamente los resultados del peso, la grasa corporal, el porcentaje de agua en el cuerpo y la masa muscular. • Pulse de nuevo la tecla ▼. Se muestra el penúltimo valor de medición guardado. • Pulse de nuevo la tecla ▼. El símbolo de memoria desaparece y, en la pantalla, se muestra "0.0".	 
4	Desconexión de la báscula La báscula se desconecta siempre automáticamente después de un determinado tiempo. • Para desconectarla manualmente, pulse la tecla [ON].	

10 Evaluación de los resultados

Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se muestran en la pantalla y se evalúan por medio de top (muy bueno), good (bueno), average (promedio) o poor (deficiente). 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

				
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

				
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 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).



Indicación sobre el "peso ideal":

El peso ideal se calcula a partir de la altura y del IMC (índice de masa corporal). El peso ideal calculado en la función de pesado con diagnóstico sólo se muestra a partir de una edad de 18 años.

11 Cambio de pilas

El panel de mando está provisto de una indicación de cambio de pilas. Cuando las pilas estén a punto de agotarse, en la pantalla aparecerá el mensaje "Lo" y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso, las pilas deberán cambiarse lo

antes posible (3 x 1,5 V tipo AAA). En el caso de la báscula, las pilas deben sustituirse cuando ésta no emita señal alguna tras el pesado o no envíe señales de radio (3 x 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.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo.
- 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. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.

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.

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 excedido la capacidad de carga máxima de 150 kg.	Cargue la báscula únicamente hasta 150 kg.
Lo	Las pilas están casi vacías.	Cambie las pilas (véanse las páginas 51 y 59).
Err	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej. debido a un exceso de durezas).	Repetir la medición descalzo. En caso necesario, humedezca la planta de los pies ligeramente. En caso necesario, elimine las durezas de las plantas de los pies.
	La proporción de grasa se encuentra fuera del rango de medición (menor del 5 o mayor del 50%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
	El porcentaje de agua se encuentra fuera del rango de medición (inferior al 36% o superior al 70%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
	La proporción de músculo y hueso se encuentra fuera del rango de medición (en función de la edad y el sexo).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.
Pantalla en blanco	Las pilas del panel de mando están completamente vacías.	Cambie la pila (ver página 51).
	Las pilas del panel de mando no se han colocado correctamente.	Compruebe la polaridad correcta, (véase la página 51)

No es posible realizar la medición

Posible fallo	Reparación
No se ha activado la báscula antes de subirse a ella. Si se coloca sobre la báscula antes de que en la pantalla se muestre "0.0 KG", la báscula no funcionará correctamente.	Active la báscula correctamente (espere a que aparezca "0.0 KG") y repita la medición. Antes de realizar la medición, conecte el panel de mando. Dado el caso, espere 30 segundos y, a continuación, repita la medición.
La radiocomunicación entre la báscula y el panel de mando está interrumpida.	Introduzca de nuevo las pilas en la báscula y en el panel de mando. La báscula debe emitir una señal acústica al introducirlas.
El panel de mando se encuentra demasiado alejado de la báscula.	Reduzca la distancia entre la báscula y el panel de mando. La distancia máxima es de 2 metros.
Las pilas de la báscula están vacías.	Cambie las pilas (véase la página 51).

Medición de peso incorrecta

Posible fallo	Reparación
La báscula se encuentra encima de una alfombra.	Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida.

15 Características técnicas

Dimensiones de la báscula	320 x 320 x 21 mm
Pilas de la báscula	3 x 1,5 V tipo AAA
Pilas del panel de mando	3 x 1,5 V tipo AAA
Radiotransmisión	433 MHz
Rango de medición	De 5 a 150 kg
Graduación del peso, masa ósea	100 g
Graduación de la grasa corporal, el agua, la masa muscular	0,1 %
Graduación de la BMR, AMR	1 Kcal

Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas.

La báscula cumple con la directiva 2004/108/EC y sus ampliaciones.

Оглавление

1	Для ознакомления	63
2	Пояснения к символам	63
3	Указания по технике безопасности	64
4	Описание прибора	66
5	Подготовка к работе	66
6	Монтаж пульта управления	67
7	Информация	68
8	Настройка	69
9	Управление	70
10	Оценка результатов	71
11	Замена элементов питания	74
12	Чистка прибора и уход за ним	74
13	Утилизация	74
14	Что делать при возникновении каких-либо проблем?	75
15	Технические данные	76
16	Гарантия	76

Комплект поставки

- Диагностические весы
- Съёмный пульт управления с дисплеем
- Настенный держатель
- Комплект креплений для настенного монтажа
- 3 батарейки 1,5 В тип AAA (весы)
- 3 батарейки 1,5 В тип AAA (пульт управления)
- Инструкция по применению

Уважаемый покупатель,

мы благодарим вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для измерения массы, артериального давления, температуры тела, пульса, мягкой терапии, массажа и очистки воздуха. 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.

С наилучшими пожеланиями,
компания Sanitas

1 Для ознакомления

Функции прибора

Эти цифровые диагностические весы предназначены для взвешивания и оценки состава тела.

Весы имеют инновационный дисплей, который показывает результаты измерений, переданные по радио на расстоянии до 2 метров.

Вес показывается с точностью до 100 грамм. Весы предназначены для использования в домашнем хозяйстве.

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.

Весы сохраняют в памяти информацию о двух последних измерениях.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- переключение с килограммов на фунты «LB» и стоуны «ST»;
- автоматическое отключение;
- индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается.

2 Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.



Указание Отмечает важную информацию.



Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.



Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.

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.

Указания по технике безопасности



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



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 персонального пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Допустимая подъёмность весов макс. 150 кг (330 фунтов, 24 Ст). При измерении массы и при определении костной массы тела результаты отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 1/4 Ст).
- 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 Beurer 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 к поставщику или 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 струей воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Защищайте весы от ударов, воздействия влаги, пыли, химических агентов, сильных температурных колебаний и близких источников тепла (печи, нагревательные приборы). Не нажимайте на кнопки острыми предметами или слишком сильно.
- Не подвергайте весы воздействию высокой температуры или сильного электромагнитного поля (напр., мобильные телефоны).

Элементы питания



Предупреждение

- 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



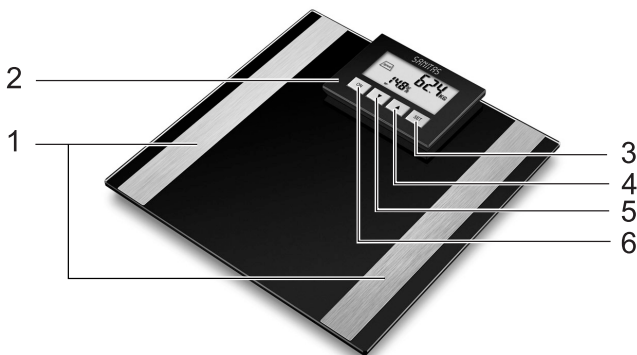
Внимание

- 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 Электроды
- 2 Пульт управления с дисплеем
- 3 Кнопка SET (настройки)
- 4 Кнопка ▲
- 5 Кнопка ▼
- 6 кнопка ON (включение)

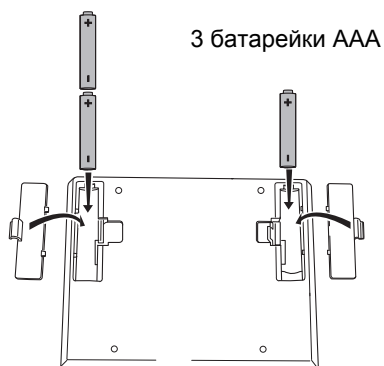


5 Подготовка к работе

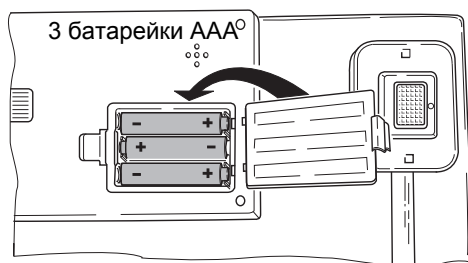
Установка батареек

Извлеките батарейки из упаковки и установите их в весах и пульте управления, соблюдая правильность расположения полюсов. См. рисунок в батарейном отсеке.

Пульт управления



Весы



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

Указания по замене батареек см. на странице 74.

Изменение весовых единиц

Весы настроены на весовую единицу кг. Вы можете установить другую единицу с помощью кнопки SET (кг, фунты «LB», стоуны «ST»). См. страницу 69.

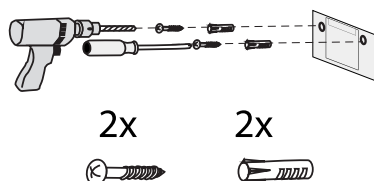
Установка весов

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

6 Монтаж пульта управления

Настенный монтаж

С помощью прилагаемого комплекта креплений можно повесить пульт управления на стене. Для этого установите настенный держатель, как описано далее.



- Просверлите в стене 2 отверстия на расстоянии 82 мм друг от друга. Просверлите 6-миллиметровым сверлом отверстия в стене глубиной 40 мм. Вставьте дюбели.
- Вверните в дюбели крепёжные болты, чтобы их головки выступали примерно на 4 мм.

Альтернативный способ крепления на стене

Вы можете прикрепить держатель к стене с помощью двустороннего скотча. Поверхность стены должна быть при этом сухой и чистой.

- Удалите защитную плёнку со скотча на задней стороне держателя.
- Крепко прижмите держатель к стене.

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.

Установка единиц измерения

- Нажмите в режиме ожидания кнопку SET. На дисплее мигает «КГ» (KG).
- Установите кнопкой ▲ или ▼ нужную единицу измерения (кг, фунты «LB», стоуны «ST»).
- Для подтверждения своего выбора нажмите кнопку SET.

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.

Нажмите кнопку ON.

- Подождите, пока на дисплее не появится показание «0.0».
- Начните установку, нажав кнопку [SET]. На дисплее мигает показание первой ячейки памяти.
- Здесь вы можете задать следующие данные:

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].

Весы готовы к измерению. Если никакие действия не будут произведены, весы автоматически выключатся.

Степени активности

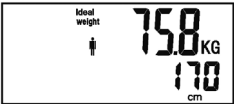
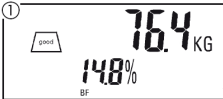
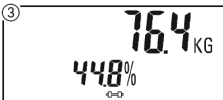
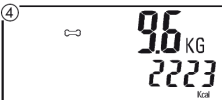
Для выбора степени активности имеет значение средне- или долгосрочное наблюдение.

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

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.

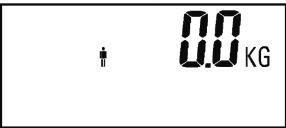
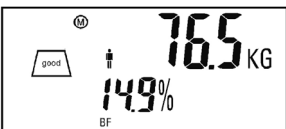
9 Управление

Измерение веса, проведение диагностики

1	Включение весов Нажмите кнопку ON. На дисплее высветится «0.0» KG. Весы готовы к измерению.	
2a	Определение веса (без диагностики): Встаньте на весы. Индикация «0.0 KG» начинает мигать. На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. После определения вашего веса раздаётся сигнал и отображается полученный результат. Весы автоматически выключаются через несколько секунд после освобождения контактных поверхностей.	
2b	Взвешивание с диагностикой - Выберите свои персональные данные нажатием на кнопку ▲. При необходимости нажмите на кнопку несколько раз. Вскоре на дисплее появится идеальный вес для ваших персональных данных (рост и возраст). - Теперь встаньте босыми ногами на весы. Индикация «0.0 KG» начинает мигать. На весах стойте спокойно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. После определения вашего веса раздаётся сигнал и отображается полученный результат.	  
Важно: Следите за тем, чтобы ваши ноги, ступни, икроножные мышцы и бёдра не соприкасались. В противном случае результат измерения может быть искажён.		
Следующие значения отображаются автоматически друг за другом: - Вес и жировая масса «BF» с автоматическим подсчётом, рис. 1. - Вес и содержание воды в организме «≈», рис. 2. - Вес и мышечная масса «□=□», рис. 3. - Костная масса «☞» и уровень физической активности «Kcal», рис. 4. После этого ещё раз отображаются вес и жировая масса, после чего высвечивается «0.0». Весы готовы к выполнению следующих измерений.		   

Просмотр сохранённых данных

При выключении весов результаты измерений автоматически сохраняются. Данные каждого пользователя сохраняются в 2 ячейках памяти.

3	После измерения жировой массы После произведённого измерения на дисплее появляется индикация «0.0». - Нажмите кнопку ▼. Появляется символ памяти  с последним сохранённым результатом измерения. Последовательно начинают отображаться вес, жировая масса, содержание воды и мышечная масса. - Опять нажмите кнопку ▼. Появляется предпоследний сохранённый в памяти результат измерения. - Опять нажмите кнопку ▼. Символ памяти гаснет, а на дисплее высвечивается «0.0».	 
4	Выключение весов Весы автоматически выключаются по истечении определённого времени. Чтобы выключить их вручную, нажмите кнопку ON. На дисплее высвечиваются время суток и температура.	

10 Оценка результатов

Жировая масса тела

Жировая масса отображается на дисплее и оценивается как top, good, average или poor. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!).

Мужчины

Возраст	top	good	average	poor
	мало	норма	много	очень много
10–14	<11	11–16	16,1–21	>21,1
15–19	<12	12–17	17,1–22	>22,1
20–29	<13	13–18	18,1–23	>23,1
30–39	<14	14–19	19,1–24	>24,1
40–49	<15	15–20	20,1–25	>25,1
50–59	<16	16–21	21,1–26	>26,1
60–69	<17	17–22	22,1–27	>27,1
70–100	<18	18–23	23,1–28	>28,1

Женщины

Возраст	top	good	average	poor
	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 поддерживать 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

i 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.

i Пояснение к понятию «Идеальный вес»:

Идеальный вес высчитывается, исходя из показателей роста и ИМТ (индекс массы тела). Расчёт идеального веса при взвешивании с диагностикой производится только для лиц в возрасте старше 18 лет.

11 Замена элементов питания

Пульт управления оснащён индикатором замены элементов питания. Если степень заряда элементов питания слишком низкая, на дисплее появляется подсказка «Lo» и весы автоматически выключаются. В этом случае элементы

питания нужно как можно скорее заменить (3 батарейки 1,5 В тип AAA). В весах элементы питания необходимо заменить, если весы после взвешивания не подадут звуковой сигнал или не посылают радиосигнал (3 батарейки 1,5 В тип AAA).

Указание:

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Всегда заменяйте все элементы питания одновременно.
- 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. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.



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.

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	Превышена допустимая грузоподъемность 150 кг.	Вес не должен превышать 150 кг.
Lo	Элементы питания почти разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 66 и 74).
Err	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
	Показания для жировой массы лежат вне диапазона измерения (менее 5 % или более 50 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
	Показания для жировой массы выходят за диапазон измерения (менее 36 % или более 70 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
	Показания для мышечной массы лежат вне диапазона измерения (зависит от пола и возраста).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.
Индикация отсутствует	Элементы питания в пульте управления полностью разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 66).
	Элементы питания вставлены в пульт управления неправильно.	Проверьте правильность расположения полюсов, (см. страницу 66)

Весы не производят измерений

Возможные ошибки	Устранение
Весы не активируются при вставании на них. Если вы встали на весы до того, как на дисплее появится «0.0», весы сработают неправильно.	Правильно активируйте весы (дождитесь индикации «0.0 KG») и повторите измерение. Перед началом измерения включите пульт управления. Подождите 30 секунд и затем повторите измерение.
Нарушена радиосвязь между весами и пультом управления.	Опять вставьте элементы питания в весы и пульт управления, весы должны подать звуковой сигнал при установке элементов питания.
Пульт управления расположен слишком далеко от весов.	Уменьшите расстояние между весами и пультом управления, максимальное расстояние – 2 метра.
Элементы питания в весах разряжены.	Замените элементы питания (см. страницу 66).

Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Устранение
Весы стоят на ковровом покрытии.	Установите весы на ровное и устойчивое основание.

15 Технические данные

Размер весов	320 x 320 x 21 мм
Батарейки для весов	3 батарейки 1,5 В тип AAA
Батарейки для пульта управления	3 батарейки 1,5 В тип AAA
Передача радиосигналов	433 МГц
Диапазон измерения	от 5 кг до 150 кг
Шаг показаний массы, костной массы	100 г
Шаг показаний жировой массы, жидкости, мышечной массы	0,1 %
Шаг показаний BMR, AMR	1 ккал

Возможны технические изменения.

Весы соответствуют директиве ЕС 2004/108 и последующих к ней дополнений.

16 Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 36 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

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



Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

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

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

Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____