

KORONA[®]

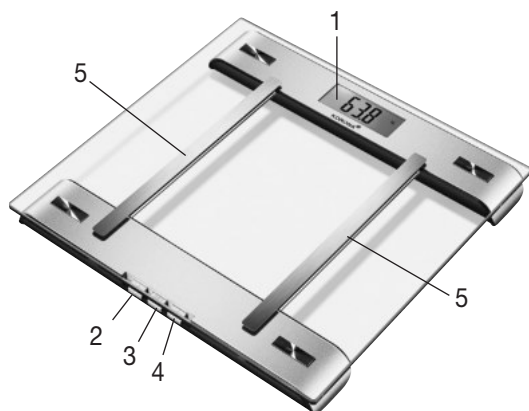
DELEILA



- D** **DIAGNOSE-WAAGE** Gebrauchsanleitung
- GB** **DIAGNOSTIC SCALE** Instruction for Use
- FR** **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE** Mode d'emploi
- ES** **BÁSCULA PARA DIAGNÓSTICO** Instrucciones para el uso
- IT** **BILANCIA DIAGNOSTICA** Istruzioni per l'uso
- GR** **ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ** Οδηγίες χρήσεως
- RUS** **ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΒΕΣΕΣ** Инструкция по применению
- PL** **WAGA DIAGNOSTYCZNA** Instrukcja obsługi
- NL** **PERSONENWEEGSCHAAL MET**
EXTRA FUNCTIES Gebruiksaanwijzing

 Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Straße 28
88524 Uttenweiler, Germany
Tel.: +49 7374 / 915766
www.korona-net.de





[D] Deutsch

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

[GB] English

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

[F] Français

1. Ecran
2. Touche « haut »
3. Touche « SET »
4. Touche « bas »
5. Electrodes

[E] Español

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

[I] Italiano

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

[GR] Ελληνικά

1. Οθόνη
2. Πλήκτρο „επάνω“
3. Πλήκτρο „SET“
4. Πλήκτρο „κάτω“
5. Ηλεκτρόδια

[RUS] Русский

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

[PL] Polski

1. Wyświetlacz
2. Przycisk „Zwiększanie“
3. Przycisk „SET“
4. Przycisk „Zmniejszanie“
5. Elektrody

[NL] Netherlands

1. Display
2. Omhoog-knop
3. SET-knop
4. Omlaag-knop
5. Elektroden

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben ein Qualitätsprodukt aus dem Hause Corona erworben. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für den 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 Corona-Team

1. Wissenswertes



Das Messprinzip der Diagnosewaage

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. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körpergewebsanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad) kann der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur 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.



Richtig wiegen

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

Nur der langfristige Trend zählt.

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

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

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

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

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

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

2.1 Sicherheitshinweise

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



2.2 Allgemeine Hinweise

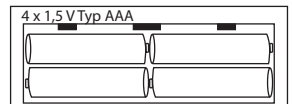
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-02") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb, 23 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. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



3. Inbetriebnahme

3.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „L0“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).



Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

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



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

3.2 Nur Gewicht messen

Schlagen Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren! Es erscheint als Selbsttest die Anzeige „8888“ (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.

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



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

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

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Schlagen Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 5). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (inch) (Abb. 7). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitätsgrad (Abb. 8). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade

- **Aktivitätsgrad 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Aktivitätsgrad 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Aktivitätsgrad 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität (Weniger als 2 mal 20 min. körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazieren gehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen) Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.
- **Aktivitätsgrad 4:** Mittlere körperliche Aktivität (körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min., z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...)
Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.
- **Aktivitätsgrad 5:** Intensive körperliche Aktivität (Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten ...)
Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

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

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

- **Schlagen Sie mit dem Fuß kurz, kräftig und gut hörbar auf die Waage, um den Erschütterungssensor zu aktivieren!**
 - Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4).
 - Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
 - Sollte der Speicherplatz nicht blinken, drücken Sie erneut „SET“.
 - Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
 - Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Analyse von Körperfett, -wasser, Muskel- und Knochenmasse durchgeführt (Abb. 9). Dies kann einige Sekunden dauern.
- Wichtig:** Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.



Abb. 9

Folgende Daten werden angezeigt:

- **fat** Körperfettanteil, in %
- **TBW** Wasseranteil, in %
- **M** Muskelanteil, in %
- **K** Knochenmasse, in kg
- **KCAL** Kcal

Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

3.4 Tipps zur Anwendung

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

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

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

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

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

Weiblich

Männlich

Alter	Underfat	Healthy	Overfat	Obese	Alter	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Unter-gewicht	Gut	Leichtes Übergewicht	Starkes Übergewicht		Unter-gewicht	Gut	Leichtes Übergewicht	Starkes Übergewicht
10-39	<21%	21-25%	26-31%	>32%	10-39	<18%	18-23%	24-29%	>30%
40-55	<22%	22-26%	27-32%	>33%	40-55	<19%	19-24%	25-30%	>31%
56-100	<23%	23-27%	28-33%	>34%	56-100	<20%	20-25%	26-31%	>32%

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

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

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

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

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 entgegenwirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengengerüsts 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).

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

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

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 in Form von Essen und Trinken dem Körper entsprechend wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (AMR), kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

4. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „Err“ oder „Err2“ angezeigt.

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

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 30% oder größer 90%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

5. Reinigung/Pflege

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser. Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).

6. Garantie

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile,
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler, Germany geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Dear Customer

You have chosen a quality product from Korona. 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 Korona team

1. Interesting facts



The measuring principle of the diagnostic scale

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. With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance), and the inclusion in a calculation of constants and individual parameters (age, height, gender, degree of activity). Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore a 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).



Weighing correctly

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

Only the long-term trend counts.

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

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

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

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

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

2. Important notes – keep for later use!

2.1 Safety notes

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



2.2 General notes

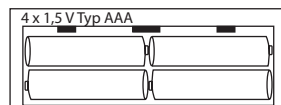
- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The diagnostic scale can be preset for an age range of 10–100 years and heights of 100–220 cm (3' 03"–7' 02"). The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 23 st.). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 st.) angezeigt. 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 with which you can switch between "inches", "pounds" and "stones" (lb, st.).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC + supplements. Should you have any questions concerning the use of our scale, please contact your dealer or customer service.
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



3. Operation

3.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "LU" appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).



The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols:

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



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

3.2 Measuring weight only

Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor! The display “8888” appears as a self test (Fig. 1), until “0.0” (Fig. 2) is displayed. Now the scale is ready to measure your weight. Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig. 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

3.3 Measurement of body weight, as well as body fat, body water and muscle percentage, bone mass and Kcal

First your personal parameters must be stored;

- Tap your foot quickly, forcefully and audibly on the scale to activate the vibration sensor and wait until the display “0.0” (Fig. 2) appears. Then press “SET”. Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons “up” ▲ or “down” ▼ and confirm the desired preset with the “SET” button.
- The sex setting “Woman” or “Man” appears on the display (Fig. 5). Select your sex by pressing the buttons “up” ▲ or “down” ▼ and confirm by pressing “SET”.
- “Age” in years then flashes in the display (Fig. 6). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons “up” ▲ or “down” ▼ and confirm it by pressing “SET”.
- Now height in cm (inch) flashes in the display (Fig. 7). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons “up” ▲ or “down” ▼ and confirm it by pressing “SET”.
- Now the setting for your individual level of activity or fitness appears on the display (Fig. 8). Select the desired level of activity by pressing the buttons “up” ▲ or “down” ▼ and confirm the desired level of activity with the “SET” button.

Explanation of the 5 levels of activity

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

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

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

- **Audibly, briefly and firmly tap the scale with your foot to activate the vibration sensor!**
- Then press “SET”. Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4).
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ▲ or ▼ button repeatedly. The data are displayed consecutively until “0.0” (Fig. 2) appears.
- If the memory space does not flash, press “SET” again.
- Step onto the scale barefoot and make sure you’re standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.



- Remain on the scale and avoid moving; your body fat and water, and your muscle and bone mass are now being analysed (Fig. 9). This may take a few seconds.



Fig. 9

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

The following data are displayed:

- **FAT** Body fat percentage, in %
- **TBW** Water percentage, in %
-  Muscle percentage, in %
-  Bone mass, in kg
- **KCAL** Kcal

Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

3.4 Tips for using the scale

Important for calculating body fat, body water and muscle percentage, as well as bone mass:

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

The measurement is not reliable for:

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

Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!). A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person's physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

Women

Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10–39	<21%	21–25%	26–31%	>32%
40–55	<22%	22–26%	27–32%	>33%
56–100	<23%	23–27%	28–33%	>34%

Men

Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10–39	<18%	18–23%	24–29%	>30%
40–55	<19%	19–24%	25–30%	>31%
56–100	<20%	20–25%	26–31%	>32%

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

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

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

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

Bone mass

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

With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure.

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

Attention: Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale. Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).

AMR

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

To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will reduce.

If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

4. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “Err” or “Err2” appears in the display.

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

Possible causes of errors:	Remedy:
– The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 30% or greater than 90%)	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

5. Cleaning/care

The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.

Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).

Chère cliente, cher client,

Vous avez fait l'acquisition d'un produit de qualité de Korona. 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 Korona

1. A savoir



Principe de mesure de la balance impédancemètre

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 %. A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux a une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

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



Pour bien se peser

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

Seule compte la tendance à long terme.

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

1. poids total

2. taux de graisse

3. taux de masse hydrique

4. taux de masse musculaire

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

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

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

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

2.1 Remarques de sécurité

- Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.




2.2 Remarques générales

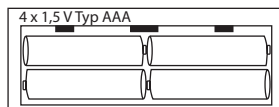
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La balance impédancemètre dispose d'un pré réglage des groupes d'âge allant de 10 à 100 ans et des tailles de 100 à 220 cm (3-03"-7-02"). La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb, 23 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 %.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « inch », « livres » et « stones » (lb, st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Toutes les balances sont conformes à la directive 2004/108/CEE et ses compléments. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



3. Mise en service

3.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message «  » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).



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

Remarque: Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques:

Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



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

3.2 Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergétique audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses ! L'auto-test « 8888 » s'affiche (Ill. 1) jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche (Ill. 2).

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



Ill. 1

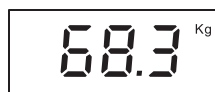


Ill. 2

3.3 Mesure du poids, de la graisse corporelle, de l'eau corporelle, de la masse musculaire, de la masse osseuse et des Kcal

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

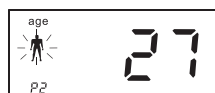
- Frappez la balance du pied, brièvement, fortement et de façon bien audible, afin d'activer le capteur de choc, puis attendez que « 0.0 » s'affiche (Ill. 2). Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote à l'écran (Ill. 4). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur « SET ».
- Le réglage du sexe, « femme » ou « homme », apparaît à l'écran (Ill. 5). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur « SET ».
- Le champ de saisie de l'âge clignote (« Age ») en années (Ill. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur « SET ».
- Le champ de saisie de la taille clignote en cm (inch) (Ill. 7). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur « SET ».
- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisé (Ill. 8). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur « SET ».



Ill. 3



Ill. 4



Ill. 5



Ill. 6



Ill. 7



Ill. 8

Explication des 5 degrés d'activité

- **Niveau d'activité 1** : aucune activité physique et excès de poids
- **Niveau d'activité 2** : peu d'activité physique et excès de poids
- **Niveau d'activité 3** : aucune activité physique ou faible (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)
En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Niveau d'activité 4** : activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)
Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Niveau d'activité 5** : activité physique intense (entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...)
Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

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

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



- **Du pied, donnez un petit coup énergétique audible sur la balance afin d'activer le capteur de secousses !**
- Ensuite appuyez sur « SET ». La première position de mémoire clignote à l'écran (III. 4).
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche (III. 2).
- Si l'emplacement de sauvegarde ne clignote pas, appuyez à nouveau sur « SET ».
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles, et des masses musculaire et osseuse est en cours (III. 9). Ceci peut durer quelques secondes.



III. 9

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

Les données suivantes s'affichent:

- **fat** Taux de graisse corporelle, en %
- **TBW** Taux de masse hydrique, en %
-  Taux de masse musculaire, en %)
-  Masse osseuse, en kg
- **KCAL** Kcal

Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

3.4 Conseils d'utilisation

Important, lors de la détermination de la graisse et de l'eau corporelles, et des masses musculaire et osseuse :

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

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

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

Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

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

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

Femmes

Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surcharge pondérale légère	Surcharge pondérale importante
10-39	<21%	21-25%	26-31%	>32%
40-55	<22%	22-26%	27-32%	>33%
56-100	<23%	23-27%	28-33%	>34%

Hommes

Age	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Insuffisance pondérale	Poids normal	Surcharge pondérale légère	Surcharge pondérale importante
10-39	<18%	18-23%	24-29%	>30%
40-55	<19%	19-24%	25-30%	>31%
56-100	<20%	20-25%	26-31%	>32%

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

femmes : 50–55 %

hommes : 60–65 %

enfants : 65–75 %

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

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

Masse osseuse

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

Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux.

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

Attention : Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

AMR

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

4. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, « Err »/« Err2 » s'affiche.

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

Causes possibles d'erreur :	Remède :
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 50%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 30% ou supérieur à 90%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

5. Nettoyage et entretien

De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.

Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).

ESPAÑOL

Felicitaciones

Usted ha adquirido un producto de calidad de la empresa Korona. 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 Korona

1. Temas interesantes



El principio de medición de la báscula de diagnóstico

Los resultados de la medición de peso y de la determinación de la masa ósea están indicados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resultados de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo están indicados en intervalos de 0,1%. Para este efecto se hace pasar por el cuerpo durante pocos segundos una corriente eléctrica completamente inofensiva e imperceptible que permite determinar la masa de tejidos del cuerpo. Mediante esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y con el cálculo de las constantes, o bien, de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) es posible determinar la masa adiposa corporal y otras magnitudes del cuerpo. El tejido muscular y el líquido presentan una buena conductividad eléctrica ejerciendo así poca resistencia al paso de la corriente eléctrica. En cambio la conductividad de los huesos y del tejido graso es muy baja ya que las células grasas y óseas oponen una gran resistencia al paso de la corriente eléctrica.

Observe que los valores determinados por la báscula de diagnóstico son sólo valores aproximados a los valores médicos reales resultantes del análisis del cuerpo. Solamente un facultativo especializado puede determinar exactamente la masa corporal adiposa, líquida, muscular y ósea, aplicando a tal fin los métodos médicos (por ejemplo, la tomografía computadorizada).



Forma correcta de pesarse

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

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

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

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

- Dado el caso de que el peso se redujera a corto plazo pero la masa adiposa corporal aumentara o se mantuviera constante, significa que usted ha perdido líquido, por ejemplo, después de un entrenamiento físico, visita en la sauna o bien debido a una dieta que se ha limitado solamente a la rápida reducción del peso.



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

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

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

2.1 Instrucciones de seguridad

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



2.2 Instrucciones generales

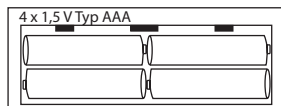
- El presente aparato está destinado únicamente para la aplicación propia, no habiéndose previsto un uso médico ni comercial.
- Tenga en cuenta que puede haber tolerancias de medición por razones técnicas, ya que no se trata de una báscula calibrada para el uso profesional médico.
- En la báscula de diagnóstico es posible preajustar edades entre 10 y 100 años y estaturas entre 100 y 220 cm (3-03" y 7-02"). La capacidad de carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 23 St). Los resultados de la medición de peso y de la determinación de la masa ósea están indicados en intervalos de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resultados de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo están indicados en intervalos de 0,1%.
- La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades „cm“ y „kg“. En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades „pulgadas“, „libras“ y „piedras“ (lb, St).
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.
- Todas las básculas cumplen con la directriz 2004/108 de la CE y sus suplementos. Si usted tuviera aún consultas sobre la aplicación de nuestros aparatos, diríjase a su agente autorizado o al servicio postventa.
- Elimine o equipamente de acuerdo con o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.



3. Puesta en operación

3.1 Pilas

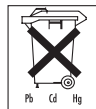
Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una „indicación de cambio de pila“. Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará „LO“, y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).



Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

Nota: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.



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

3.2 Medir solamente el peso

¡Toque la balanza breve, fuerte y audiblemente con el pie, para activar el sensor de vibraciones! Como autocomprobación, aparece „8888“ (fig. 1) hasta que se muestra „0.0“ (fig. 2).

Ahora queda la báscula lista para la medición de su peso. Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición. Poco después se indica el resultado de la medición (fig. 3). La báscula se apaga por sí misma pocos segundos después de que usted se baje de ella.



fig. 1



fig. 2

3.3 Medición de peso corporal, grasa corporal, agua corporal, masa muscular, masa ósea y kcal

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

– Suba en la báscula con el pie brevemente y con fuerza hasta que se oiga, para así activar el sensor de vibraciones, y espere hasta que aparezca la indicación „0.0“ (fig. 2). En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4).

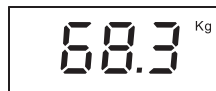


fig. 3



fig. 4

– Seleccione usted el lugar de memorización deseado accionando los botones „Incrementar“ ▲ o bien „Disminuir“ ▼ y confirme el lugar seleccionado con el botón „SET“.

– Ahora se visualiza en la pantalla la selección del sexo „Mujer“ o bien „Varón“

(fig. 5). Para seleccionar el sexo accione los botones „Incrementar“ ▲ o bien „Disminuir“ ▼ y confirme el ajuste con „SET“.



fig. 5

– Ahora parpadea la edad („Age“) en años (fig. 6). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones „Incrementar“ ▲ o bien „Disminuir“ ▼ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con „SET“.



fig. 6

– Ahora parpadea el valor de la estatura en cm (inch) (fig. 7). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones „Incrementar“ ▲ o bien „Disminuir“ ▼ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con „SET“.



fig. 7

– En la pantalla se visualiza ahora el ajuste para su grado individual de actividad y constitución física (fig. 8). Seleccione usted el grado de actividad deseado accionando los botones „Incrementar“ ▲ o bien „Disminuir“ ▼ y confirme el lugar seleccionado con el botón „SET“.



fig. 8

Explicación de los 5 grados de actividad

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

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



Una vez insertados todos los parámetros puede determinarse ahora el peso, la masa adiposa y los otros valores.

- ¡**Toque la balanza breve, fuerte y audiblemente con el pie, para activar el sensor de vibraciones!**
 - Pulse ahora "SET". En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4).
 - Accione repetidas veces el botón ▲ o bien ▼ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.
Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación „0.0“ (fig. 2).
 - En caso de que no parpadee el puesto de memoria, pulse de nuevo „SET“.
 - Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
 - Permanezca quieto sobre la báscula; ahora se realiza el análisis de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y masa ósea (fig. 9). Puede llevar algunos segundos.
- Importante:** No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.



fig. 9

Se visualizarán los siguientes datos:

- **fat** Masa adiposa, en %
- **TBW** Masa líquida, en %
-  Masa muscular, en %
-  Masa ósea, en kg
- **KCAL** Kcal

Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

3.4 Consejos para el uso

Al calcular la grasa corporal, el agua corporal, la masa muscular y la masa ósea es importante:

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

La medición no es válida en los siguientes casos:

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

Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

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

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

Mujer

Edad	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Infrapeso	Peso normal	Ligero sobrepeso	Gran sobrepeso
10-39	<21%	21-25%	26-31%	>32%
40-55	<22%	22-26%	27-32%	>33%
56-100	<23%	23-27%	28-33%	>34%

Varón

Edad	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Infrapeso	Peso normal	Ligero sobrepeso	Gran sobrepeso
10-39	<18%	18-23%	24-29%	>30%
40-55	<19%	19-24%	25-30%	>31%
56-100	<20%	20-25%	26-31%	>32%

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

Mujer: 50-55%

Varón: 60-65%

Niño: 65-75%

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

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

Masa ósea

Nuestros huesos, tal como las otras partes del cuerpo, están sometidos a procesos naturales de descomposición, regeneración y envejecimiento. La masa ósea aumenta rápidamente en la infancia y alcanza un máximo entre los 30 y 40 años de edad. Al aumentar la edad vuelve a reducirse levemente la masa ósea. Usted puede contrarrestar esta reducción hasta cierto punto con una alimentación sana (de alto contenido en calcio y vitamina D) y ejercicios físicos periódicos.

Usted puede además reforzar adicionalmente la estabilidad de su esqueleto con una encauzada regeneración muscular.

Observe que la presente báscula no especifica el contenido de calcio de los huesos sino que determina el peso de todos los compuestos óseos (sustancias orgánicas, sustancias anorgánicas y agua).

Atención: Sin embargo, no debe confundirse la masa ósea con la densidad ósea. La densidad ósea puede ser determinada solamente en un examen médico (por ejemplo, tomografía axial computadorizada, ultrasonido).

Por esta razón, mediante la presente báscula no es posible sacar conclusiones médicas sobre alteraciones de los huesos o sobre su dureza (por ejemplo, osteoporosis).

Es prácticamente imposible influir en la masa ósea, pero puede fluctuar levemente dentro de los factores influyentes (peso, estatura, edad, sexo).

AMR

El metabolismo activo (AMR = Active Metabolic Rate) es la cantidad de energía que requiere el cuerpo diariamente en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta al acrecentarse la actividad física; el consumo está determinado en la báscula de diagnóstico mediante el grado de actividad (1-5) especificado. Para mantener el peso actual es necesario suministrar al cuerpo nuevamente la cantidad correspondiente de energía consumida en forma de comida y bebida. Si durante un espacio mayor de tiempo se suministrara menos energía que la consumida, el cuerpo compensará la diferencia recurriendo principalmente a los depósitos de masa adiposa existentes; el peso se reduce. En cambio, si durante un espacio mayor de tiempo se suministra

trara al cuerpo más energía que la correspondiente al metabolismo activo (AMR) calculado, el cuerpo no podrá quemar el excedente de energía depositándolo en forma de masa adiposa; el peso aumenta.

4. Medición errónea

Si la báscula detecta un error durante la medición, se visualizará „Err“/„Err2“.

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

Posibles causas del error:	Solución:
<ul style="list-style-type: none"> - Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
<ul style="list-style-type: none"> - La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad). 	<ul style="list-style-type: none"> - Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
<ul style="list-style-type: none"> - La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 50%). 	<ul style="list-style-type: none"> - Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
<ul style="list-style-type: none"> - La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 30% o superior a un 90%). 	<ul style="list-style-type: none"> - Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

5. Limpieza/Cuidado

Es aconsejable limpiar de vez en cuando el aparato con un paño húmedo. No utilice a tal efecto detergentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.

Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).

Gentile cliente,

Grazie per aver acquistato un prodotto di qualità Korona. Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.

Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

Cordiali saluti
Il Korona Team

1. Informazioni importanti



Il principio di misurazione della bilancia diagnostica

I risultati della misurazione del peso e della determinazione della massa ossea sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st). I risultati della misurazione del grasso e dell'acqua corporei e dei muscoli sono indicati in intervalli di 0,1%. Il rilevamento delle percentuali contenute nei tessuti corporei viene eseguito, nel giro di pochi secondi, mediante una corrente elettrica non avvertibile, priva di ogni pericolo e completamente innocua. La misura della resistenza elettrica (l'impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo. Il tessuto muscolare e l'acqua conducono bene l'elettricità e pertanto presentano una piccola resistenza. Le ossa ed i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente. Si noti che i valori determinati dalla bilancia diagnostica sono solo valori approssimativi dei reali valori ottenuti da un esame medico del corpo. Solo il medico specialista è in grado di eseguire una determinazione esatta della percentuale di grasso, acqua, muscoli ed ossa corporei con l'ausilio di adeguate apparecchiature medicali (ad es. la tomografia computerizzata).



Come pesarsi correttamente

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

Conta solo la tendenza a lungo termine.

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

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

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

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

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

2. Importante: da conservare per un uso successivo.

2.1 Avvertenze di sicurezza

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



2.2 Avvertenze generali

- L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Si noti che, per ragioni tecniche, sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- L'uso della bilancia diagnostica richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 ... a 100 anni e della statura da 100 ... a 220 cm (3-03"-7-02"). La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 23 st). I risultati della misurazione del peso e della determinazione della massa ossea sono indicati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 st). I risultati della misurazione del grasso e dell'acqua corporei e dei muscoli sono indicati in intervalli di 0,1%.
- Alla consegna la bilancia è impostata sulle unità „cm“ e „kg“. Sul retro della bilancia è installato un selettore che consente di impostare le unità di misura su „pollici“, „libbre“ e „stone“ (lb, st).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva 2004/108 EC + integrazioni successive. Per domande concernenti l'uso dei nostri apparecchi consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



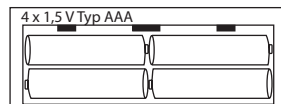
3. Messa in funzione

3.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un „indicatore cambio pile“. Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta „L0“ e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).

Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile.

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



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

3.2 Solo misurazione del peso

Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia per attivare il vibrosensore! Dopo la visualizzazione dell'autotest „8888“ (fig. 1), viene visualizzato il valore „0.0 kg“ (fig. 2).

Ora la bilancia è pronta per l'uso. Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8

3.3 Calcolo di peso, massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare, massa ossea e fabbisogno calorico

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Battere brevemente con il piede sulla bilancia con forza e in modo ben udibile per attivare il sensore di vibrazione e attendere la visualizzazione del valore „0.0“ (fig. 2). Premere poi „SET“. Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto „su“ ▲ o „giù“ ▼ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto „SET“.
- Sul display compare l'impostazione per il sesso, „donna“ o „uomo“ (fig. 5). Selezionare il sesso mediante il tasto „su“ ▲ o „giù“ ▼ e confermare la scelta con „SET“.
- Appare ora a intermittenza l'età („Age“) espressa in anni (fig. 6). Premendo brevemente o a lungo i tasti „su“ ▲ o „giù“ ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante „SET“.
- Appare ora a intermittenza l'altezza corporea espressa in „cm“ (pollici) (fig. 7). Premendo brevemente o a lungo i tasti „su“ ▲ o „giù“ ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante „SET“.
- Sul display compare ora l'impostazione per il grado di attività e fitness individuale (fig. 8). Selezionare il grado di attività fisica desiderata mediante il tasto „su“ ▲ o „giù“ ▼ e confermare il grado di attività fisica desiderato con il tasto „SET“.

Spiegazione dei 5 gradi di attività

- **Livello di attività 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
- **Livello di attività 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
- **Livello di attività 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)
Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6–10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Livello di attività 4:** attività fisica media (sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)
Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/della forma generale. Dopo circa 8–12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Livello di attività 5:** attività fisica intensa (allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...)
In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.

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



Dopo aver immesso tutti i parametri è possibile determinare il peso, il grasso corporeo e gli altri valori.

- **Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia per attivare il vibro-sensore!**
 - Premere poi „SET“. Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4).
 - Premere più volte il tasto ▲ o „giù“ ▼ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore „0.0“ (fig. 2).
 - Se la posizione di memoria non lampeggia, premere nuovamente „SET“.
 - Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.
 - Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea (fig. 9). L'operazione può durare qualche secondo.
- Importante:** non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.



fig. 9

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- **fat** Grasso corporeo, in %
- **TBW** Acqua corporea, in %
-  Muscoli, in %
-  Massa ossea, in kg
- **KCAL** Fabbisogno calorico

A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

3.4 Consigli per l'uso

Considerazioni importanti per il calcolo di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea:

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

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari; persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

Valori indicativi per il grasso corporeo

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

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

Donne

Età	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Sottopeso	Normopeso	Leggero sovrappeso	Grave sovrappeso
10–39	<21%	21–25%	26–31%	>32%
40–55	<22%	22–26%	27–32%	>33%
56–100	<23%	23–27%	28–33%	>34%

Uomini

Età	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Sottopeso	Normopeso	Leggero sovrappeso	Grave sovrappeso
10–39	<18%	18–23%	24–29%	>30%
40–55	<19%	19–24%	25–30%	>31%
56–100	<20%	20–25%	26–31%	>32%

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

donne: 50–55%

uomini: 60–65%

bambini: 65–75%

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

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

Massa ossea

Le nostre ossa, come il resto del nostro corpo, sono soggette a processi di crescita, calo e invecchiamento.

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

Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) ed un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura.

Si noti che questa bilancia non indica il contenuto in calcio delle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua).

Attenzione: non confondere la massa ossea con la densità delle ossa. La densità delle ossa può essere determinata unicamente da esami medici (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni).

Pertanto, questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza della ossa (ad es. osteoporosi).

La massa ossea è pressoché ininfluenzabile, ma varia leggermente nell'ambito di determinati fattori (peso, statura, età sesso).

AMR

Il metabolismo di attività (AMR=Active Metabolic Rate) è la quantità di energia che il corpo consuma giornalmente in stato attivo. Il consumo energetico di un essere umano aumenta con l'incremento della sua attività fisica e viene determinato nella bilancia diagnostica tramite il livello di attività (1–5).

Per mantenere il peso attuale è necessario rifornire al corpo l'energia consumata assumendo alimenti sotto forma solida e liquida. Se, durante un lungo periodo, si apporta al corpo un'energia inferiore a quella consumata, il corpo compensa la differenza essenzialmente a spese della riserva di grasso accumulata, ed il peso diminuisce. Se, viceversa, si apporta al corpo durante un lungo periodo una quantità di energia superiore a quella totale calcolata (AMR), il corpo non può bruciare l'eccesso di energia, ma lo deposita nel corpo sotto forma di grasso, ed il peso aumenta.

4. Messaggi di errore

Il messaggio „Err“/„Err2“ viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione. La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore „0.0“.

Possibili cause dell'errore:	Soluzione:
– È stata superata la portata massima di 150 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 50%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 30% o superiore al 90%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

5. Pulizia/cura

Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.

Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).

ΕΛΛΗΝΙΚ

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

Έχετε αγοράσει ένα ποιοτικό προϊόν του οίκου Korona. Διαβάστε παρακαλώ προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, κρατάτε τις διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και προσέξτε τις υποδείξεις.

Με αυτή τη διαγνωστική ζυγαριά, προσφέρετε μια σημαντική βοήθεια στην υγεία σας.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Korona

1. Αξίζει να γνωρίζετε



Η αρχή μέτρησης της διαγνωστικής ζυγαριάς

Κατά τη μέτρηση βάρους και κατά τον προσδιορισμό της μάζας των οστών τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε βήματα των 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Τα αποτελέσματα μέτρησης για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας απεικονίζονται σε βήματα 0,1%. Με τη μέθοδο αυτή καθίσταται εφικτός εντός δευτερολέπτων μέσω ενός μη αισθητού εντελώς ακίνδυνου ρεύματος ο καθορισμός του ποσοστού των ιστών στο σώμα. Με αυτή τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (σύνθετη αντίσταση) και τον συνυπολογισμό σταθερών, ατομικών τιμών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός δραστηριότητας) μπορεί να προσδιοριστεί το ποσοστό σωματικού λίπους και πρόσθετα μεγέθη του σώματος. Μυϊκή μάζα και νερό έχουν μια καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και για το λόγο αυτό διαθέτουν μια χαμηλή αντίσταση. Κόκαλα και ιστοί λίπους αντίθετα έχουν μια χαμηλή αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα και τα κόκαλα λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης στο ρεύμα δεν είναι σχεδόν καθόλου αγωγίμα στο ηλεκτρικό ρεύμα.

Πρέπει να γνωρίζετε, ότι οι υπολογισμένες τιμές από τη διαγνωστική ζυγαριά αποτελούν μόνο μια προσέγγιση στις ιατρικές, πραγματικές τιμές ανάλυσης του σώματος.

Μόνο ο ειδικός γιατρός μπορεί με ιατρικές μεθόδους (π. χ. αξονική τομογραφία) να πραγματοποιήσει έναν ακριβή υπολογισμό του σωματικού λίπους, νερού στο σώμα, της μυϊκής μάζας και της οστικής δομής.



Σωστό ζύγισμα

Ζυγίζεστε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.

Σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη εξέλιξη.

Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις βάρους εντός λίγων ημερών οφείλονται ως επί το πλείστον μόνο στην απώλεια υγρών: Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία του ανθρώπου. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στις μεταβολές του:

1. συνολικού βάρους

2. ποσοστού λίπους

3. ποσοστού νερού

4. ποσοστού μυϊκής μάζας

καθώς επίσης και στη χρονική διάρκεια, εντός της οποίας λαμβάνουν χώρα οι μεταβολές αυτές. Οι γρήγορες μεταβολές εντός λίγων ημερών διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες αλλαγές (εντός εβδομάδων) και μακροπρόθεσμες αλλαγές (εντός μηνών). Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ μεταβολές του βάρους αποτελούν σχεδόν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές μπορούν να αφορούν ΕΠΙΣΗΣ και το ποσοστό του λίπους και της μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει το ίδιο, έχετε χάσει μόνο νερό – π. χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια διαίτα, η οποία περιορίζεται μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.
- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα, το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσατε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα ή πρόκειται για αυξημένη αποθήκευση νερού στο σώμα (π. χ. ως αποτέλεσμα της λήψης φαρμάκων ή της ασθενέστερης καρδιακής λειτουργίας σε ηλικιωμένους ανθρώπους).
- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η διαίτα σας είναι αποτελεσματική – δηλαδή χάνετε μάζα λίπους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να συνοδεύετε τη διαίτα σας με σωματική δραστηριότητα, άσκηση βελτίωσης φυσικής κατάστασης ή μυϊκή άσκηση. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα της μυϊκής σας μάζα.

Και μην ξεχνάτε: Σωματική δραστηριότητα αποτελεί τη βάση για ένα υγιές σώμα.

! 2. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!

2.1 Υποδείξεις ασφαλείας

- Η ζυγαριά αυτή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π. χ. βηματοδότες). Διαφορετικά ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.
- Να μη χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Προσοχή, μην ανεβαίνετε με βρεγμένα πόδια επάνω στη ζυγαριά και μην ανεβαίνετε επάνω στη ζυγαριά, όταν η επιφάνειά της είναι υγρή – κίνδυνος ολίσθησης!
- Κρατείστε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).
- Οι μπαταρίες σε περίπτωση κατάποσης αποτελούν κίνδυνο θανάτου. Φυλάσσετε τις μπαταρίες και τη ζυγαριά σε μέρος που τα μικρά παιδιά δεν έχουν πρόσβαση. Σε περίπτωση κατάποσης μιας μπαταρίας, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτιστούν ή να ενεργοποιηθούν εκ νέου με άλλα μέσα, δεν επιτρέπεται να ανοιχτούν, να πεταχτούν στη φωτιά ή να βραχυκυκλωθούν.



2.2 Γενικές υποδείξεις

- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.
- Πρέπει να γνωρίζετε, ότι για τεχνικούς λόγους είναι εφικτές ανοχές μέτρησης, διότι η ζυγαριά αυτή δεν είναι βαθμονομημένη και δεν προορίζεται για επαγγελματική ή ιατρική χρήση.

- Στη διαγνωστική ζυγαριά μπορούν να γίνουν ρυθμίσεις ηλικιακής βαθμίδας από 10 ... 100 έτη και ύψους από 100 ... 220 cm (3-03"–7-02"). Το μέγιστο βάρος που μπορεί να ζυγίσει η ζυγαριά ανέρχεται σε 150 kg (330 lb, 23 st). Κατά τη μέτρηση βάρους και κατά τον προσδιορισμό της μάζας των οστών τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε βήματα των 100 g (0,2 lb, 1/4 st). Τα αποτελέσματα μέτρησης για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας απεικονίζονται σε βήματα 0,1%.
- Η ζυγαριά προμηθεύεται ρυθμισμένη στις μονάδες „cm“ και „kg“. Στο κάτω μέρος της ζυγαριάς βρίσκεται ένας διακόπτης, με τον οποίο μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις σε „inch = ίντσες“, „Pfund=pounds“ και „Stones“ (lb, st).
- Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο, μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών της Beurer ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα. Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και τις αντικαθιστάτε κατά περίπτωση.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία της ΕΚ 2004/108 + συμπληρώσεις. Εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των συσκευών μας, παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο εμπορικό σας κατάστημα ή στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών.
- Παρακαλείσθε να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση της συσκευής σύμφωνα με τη διάταξη για παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις όσον αφορά την απορριμματική διαχείριση παρακαλείσθε να έρθετε σε επαφή με την αρμόδια δημοτική υπηρεσία.



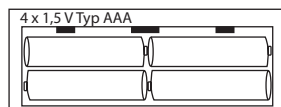
3. Έναρξη λειτουργίας

3.1 Μπαταρίες

Σε περίπτωση που υπάρχει, τραβάτε τη μονωτική ταινία μπαταρίας στο καπάκι της θήκης της μπαταρίας ή απομακρύνετε την προστατευτική μεμβράνη της μπαταρίας και τοποθετείτε τη μπαταρία συνδέοντας σωστά τους πόλους. Εάν η ζυγαριά δεν δείχνει καμιά λειτουργία, βγάzte τη μπαταρία και την τοποθετείτε εκ νέου. Η ζυγαριά σας είναι

εξοπλισμένη με μια „ένδειξη αλλαγής μπαταρίας“. Όταν η ζυγαριά χρησιμοποιείται με πολύ αδύνατη μπαταρία εμφανίζεται στο πεδίο ενδείξεων η ένδειξη „L0“, και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία (4 x 1,5 V, AAA, Mikro). Οι άδειες, πλήρως εξαντλημένες μπαταρίες και συσσωρευτές πρέπει να πετιούνται στους κάδους περισυλλογής με ειδική ένδειξη, να παραδίδονται στους χώρους περισυλλογής επικίνδυνων απορριμμάτων ή στο εμπορικό κατάστημα ηλεκτρικών ειδών. Αυτά είναι υποχρεωμένα από το νόμο να εκτελούν την απορριμματική διαχείριση των μπαταριών.

Υπόδειξη: Το σύμβολο αυτό υπάρχει επάνω σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες: Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο, Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.



Τοποθετείτε τη ζυγαριά επάνω σε ένα επίπεδο, σταθερό δάπεδο, μια σταθερή επίστρωση δαπέδου αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.

3.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

Χτυπάτε με το πόδι ώστε να ακουστεί, σύντομα και δυνατά επάνω στη ζυγαριά, για να ενεργοποιήσετε τον αισθητήρα δόνησεων! Εμφανίζονται ως ενδείξεις αυτόματου ελέγχου οι ενδείξεις „8888“ (Εικ. 1) μέχρι „0.0“ (Εικ. 2).

Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για να μετρήσει το βάρος σας. Ανεβείτε τώρα επάνω στη ζυγαριά. Σταθείτε ήρεμα επάνω στη ζυγαριά με ομοιόμορφη κατανομή βάρους και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση. Η ένδειξη αναβοσβήνει για το χρονικό διάστημα που καταγράφεται το βάρος. (Εικ. 3) Αφού κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή τίθεται εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.



Εικ. 1



Εικ. 2

3.3 Μέτρηση του σωματικού βάρους, του σωματικού λίπους και σωματικού νερού, του ποσοστού μυϊκής μάζας, της οστικής μάζας και των θερμίδων

Κατ' αρχήν πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους

- Χτυπήστε στιγμιαία τη ζυγαριά με το πόδι σας δυνατά έτσι ώστε να ακουστεί το χτύπημα, προκειμένου να ενεργοποιήσετε τον αισθητήρα δόνησης και περιμένετε να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (εικ. 2). Πιέζετε στη συνέχεια το πλήκτρο „SET“. Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα αναβοσβήνοντας η πρώτη θέση μνήμης (Εικ. 4). Επιλέγετε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο „SET“.
- Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για το φύλο „γυναίκα“ ή „άνδρας“ (Εικ. 5). Επιλέγετε το φύλο με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Εμφανίζεται αναβοσβήνοντας η ηλικία („Age“) σε έτη (Εικ. 6). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Τώρα εμφανίζεται αναβοσβήνοντας το σωματικό ύψος σε cm (inch) (Εικ. 7). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Επάνω στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και τη φυσική κατάσταση (Εικ. 8). Επιλέγετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πλήκτρο „SET“.



Εικ. 3



Εικ. 4



Εικ. 5



Εικ. 6



Εικ. 7



Εικ. 8

Εξήγηση των 5 βαθμών δραστηριότητας

- **βαθμός δραστηριότητας 1:** Καμιά σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **βαθμός δραστηριότητας 2:** Ελάχιστη σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **βαθμός δραστηριότητας 3:** Καμιά μέχρι ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (Λιγότερο από 2 φορές 20 λεπτά σωματική άσκηση την εβδομάδα, π. χ. περπάτος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις)
Εκτός αυτού αυτή η βαθμίδα οφείλει να επιλέγεται στην αρχή προγραμμάτων άσκησης και διαίτας. Μετά από περ. 6-10 εβδομάδες μπορεί να γίνει αλλαγή στην επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **βαθμός δραστηριότητας 4:** Μεσαία σωματική δραστηριότητα (σωματική άσκηση 2 μέχρι 5 φορές την εβδομάδα, 20 λεπτά τη φορά, π. χ. τζόκινγκ, ποδηλασία, τένις ...)
Η βαθμίδα αυτή οφείλει να επιλέγεται, μόλις κατά τη διάρκεια της άσκησης/της διαίτας διαπιστωθεί μια βελτίωση της γενικής ευεξίας/της γενικής φυσικής κατάστασης. Μετά από 8-12 εβδομάδες συνεχούς άσκησης/διαίτας μπορείτε να αλλάξετε στον επόμενο βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **βαθμός δραστηριότητας 5:** Εντατική σωματική δραστηριότητα (Καθημερινή εντατική σωματική άσκηση ή σωματική εργασία, π. χ. εντατική άσκηση με τρέξιμο, οικοδομικές εργασίες ...)
Γενικά για τη λειτουργία αυτή οφείλετε να διαθέτετε υψηλό βαθμό σε κινητικότητα, αντοχή και δύναμη και να διατηρείτε το επίπεδο αυτό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης βασικών δεδομένων, στις οποίες ο κάθε χρήστης, π. χ. κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να αποθηκεύει και να ανακαλεί τις προσωπικές του ρυθμίσεις.

Αφού έχει γίνει η εισαγωγή όλων των παραμέτρων, μπορεί τώρα να γίνει ο υπολογισμός βάρους, σωματικού λίπους και των άλλων τιμών.

– **Χτυπάτε με το πόδι ώστε να ακουστεί, σύντομα και δυνατά επάνω στη ζυγαριά, για να ενεργοποιήσετε τον αισθητήρα δονήσεων!**

– Πιέζετε στη συνέχεια το πλήκτρο „SET“. Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα αναβοσβήνοντας η πρώτη θέση μνήμης (Εικ. 4).

– Επιλέξτε τη μνήμη στην οποία έχετε εισάγει τα προσωπικά σας δεδομένα, πατώντας το ▲ ή το ▼ επανειλημώς. Τα δεδομένα εμφανίζονται διαδοχικά μέχρι να εμφανιστεί το „3.0“ (Εικ.2).

– Σε περίπτωση που η θέση μνήμης δεν αναβοσβήνει, πιέστε πάλι το „SET“.

– Ανεβαινείτε με γυμνά τα πόδια επάνω στη ζυγαριά και προσέχετε να στέκεστε επάνω και στα δύο ηλεκτρόδια. Κατ’ αρχήν υπολογίζεται και απεικονίζεται το σωματικό σας βάρος.



– Παραμένετε ακίνητος επάνω στη ζυγαριά, τώρα πραγματοποιείται η ανάλυση του σωματικού λίπους, του σωματικού νερού, της μυϊκής και της οστικής μάζας (εικ. 9). Η διαδικασία αυτή ενδέχεται να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα.



Εικ. 9

Σημαντικό: Τα άκρα των ποδιών, τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να εφάπτονται μεταξύ τους. Διαφορετικά δεν μπορεί να γίνει σωστή μέτρηση.

Απεικονίζονται τα ακόλουθα δεδομένα:

- **fat** Ποσοστό σωματικού λίπους, σε %
- **TBW** Ποσοστό νερού, σε %
-  Ποσοστό μυϊκής μάζας, σε %
-  Οστική μάζα, σε kg
- **KCAL** Θερμίδες

Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι τιμές μέτρησης, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

3.4 Συμβουλές για τη χρήση

Κατά τον προσδιορισμό των ποσοστών σωματικού λίπους/σωματικού νερού/μυϊκής μάζας και οστικής μάζας:

- Η μέτρηση επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και οφείλει εάν χρειάζεται να γίνει με ελαφρά υγρές πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, διότι αυτές εμφανίζουν πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης στέκεστε ακίνητοι.
- Μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση πρέπει να περιμένετε μερικές ώρες.
- Μετά το πρωινό ξύπνημα περιμένετε περ. 15 λεπτά, ώστε να μπορεί να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.

Η μέτρηση δεν μπορεί να αξιολογηθεί σε:

- παιδιά κάτω των περ. 10 ετών,
- άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οίδηματος ή οστεοπόρωσης,
- άτομα που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα. Άτομα που λαμβάνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα,
- άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μεγαλύτερο ή μικρότερο).

Ενδεικτικές τιμές για ποσοστά σωματικού λίπους

Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περισσότερες πληροφορίες παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στο γιατρό σας!).

Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του σπορ, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση μπορούν να επιτευχθούν τιμές, οι οποίες βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

Γυναίκες

	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
Ηλικία	Βάρος μικρότερο του φυσιολογικού	Φυσιολογικό βάρος	Βάρος ελαφρώς μεγαλύτερο του φυσιολογικού	Βάρος πολύ μεγαλύτερο του φυσιολογικού
10-39	<21%	21-25%	26-31%	>32%
40-55	<22%	22-26%	27-32%	>33%
56-100	<23%	23-27%	28-33%	>34%

Άνδρες

	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
Ηλικία	Βάρος μικρότερο του φυσιολογικού	Φυσιολογικό βάρος	Βάρος ελαφρώς μεγαλύτερο του φυσιολογικού	Βάρος πολύ μεγαλύτερο του φυσιολογικού
10-39	<18%	18-23%	24-29%	>30%
40-55	<19%	19-24%	25-30%	>31%
56-100	<20%	20-25%	26-31%	>32%

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (WHO 2001) το ποσοστό του νερού στο σώμα οφείλει να βρίσκεται εντός του εύρους των ακόλουθων τιμών!

Γυναίκες: 50-55%

Άνδρες: 60-65%

Παιδιά: 65-75%

Σε άτομα με υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους διαπιστώνεται συχνά ένα ποσοστό νερού στο σώμα, το οποίο βρίσκεται χαμηλότερα από τις παραπάνω αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές.

Το ποσοστό μυϊκής μάζας είναι διαφορετικό από άτομο σε άτομο, δεν υπάρχουν γενικά ισχύουσες ενδεικτικές τιμές.

Οστική μάζα

Τα κόκαλα μας υπόκεινται όπως και το υπόλοιπο σώμα μας σε φυσικές διαδικασίες ανάπτυξης, μείωσης και γήρανσης. Η οστική μάζα αυξάνεται πολύ γρήγορα στην παιδική ηλικία και επιτυγχάνει το μέγιστο στην ηλικία των 30 μέχρι 40 ετών. Με αυξανόμενη ηλικία στη συνέχεια η οστική μάζα μειώνεται πάλι σε ένα μικρό βαθμό. Με υγιεινή διατροφή (ιδιαίτερα ασβέστιο και βιταμίνη D) και τακτική σωματική άσκηση μπορείτε να δράσετε εν μέρει εναντίον αυτής της μείωσης. Με κατάλληλη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας μπορείτε πρόσθετα να ενισχύσετε τη σταθερότητα του σκελετού των οστών.

Πρέπει να γνωρίζετε, ότι η ζυγαριά δεν εμφανίζει το ποσοστό ασβεστίου των οστών, αλλά υπολογίζει το βάρος όλων των συστατικών των οστών (οργανικές, ανόργανες ουσίες και νερό).

Προσοχή: Παρακαλείσθε όμως να μη συγχέετε την οστική μάζα με την πυκνότητα των οστών. Η πυκνότητα των οστών μπορεί να υπολογιστεί μόνο σε μια ιατρική εξέταση (π. χ. αξονική τομογραφία, υπέρηχοι). Για το λόγο αυτό με τη ζυγαριά αυτή δεν είναι εφικτά συμπεράσματα για μεταβολές των οστών και τη σκληρότητα των οστών (π. χ. οστεοπόρωση).

Η οστική μάζα σχεδόν δεν μπορεί να επηρεαστεί καθόλου, διακυμαίνεται όμως σε μικρό βαθμό στα πλαίσια των συντελεστών που την επηρεάζουν (βάρος, ύψος, ηλικία, φύλο).

AMR

Ο μεταβολισμός δραστηριότητας (AMR = Active Metabolic Rate) είναι η ποσότητα ενέργειας που καταναλώνει το σώμα την ημέρα σε ενεργή κατάσταση. Η κατανάλωση ενέργειας ενός ανθρώπου αυξάνεται με αυξανόμενη σωματική δραστηριότητα και υπολογίζεται στη διαγνωστική ζυγαριά μέσω της εισαγωγής του βαθμού δραστηριότητας (1-5).

Για τη διατήρηση του τωρινού σωματικού βάρους, πρέπει η καταναλωμένη ενέργεια να τροφοδοτηθεί πάλι αντίστοιχα στο σώμα με την μορφή του φαγητού και υγρών. Όταν για ένα μεγαλύτερο διάστημα παρέχεται στο σώμα λιγότερη ενέργεια από αυτήν που καταναλώνει, το σώμα παίρνει τη διαφορά κατά κύριο λόγο από τις αποθήκες λίπους, το βάρος μειώνεται. Εάν αντίθετα για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα παρέχεται στο σώμα περισσότερη ενέργεια από το υπολογισμένο συνολικό μεταβολισμό ενέργειας (AMR) το σώμα δεν μπορεί να κάψει το πλεόνασμα ενέργειας, το πλεόνασμα αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους, το βάρος αυξάνεται.

4. Λανθασμένη μέτρηση

Εάν η ζυγαριά εντοπίσει κάποιο λάθος κατά την διάρκεια την μέτρησης θα εμφανιστεί „Err» ή „Err2» στην οθόνη. Εάν ανεβήτε στη ζυγαριά πριν το „0.0» εμφανιστεί στην οθόνη, η ζυγαριά δεν θα λειτουργήσει σωστά.

Πιθανές αιτίες σφαλμάτων:	Αποκατάσταση:
<ul style="list-style-type: none">- Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 150 kg.	<ul style="list-style-type: none">- Ζυγίζετε μόνο μέχρι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος.
<ul style="list-style-type: none">- Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ ηλεκτροδίων και πατούσας ποδιού είναι πολύ υψηλή (π. χ. σε πολύ χοντρούς κάλους).	<ul style="list-style-type: none">- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια.- Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών. Αφαιρείτε κατά περίπτωση τους κάλους από τις πατούσες ποδιών.
<ul style="list-style-type: none">- Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο 5% ή μεγαλύτερο από 50%).	<ul style="list-style-type: none">- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια.- Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.
<ul style="list-style-type: none">- Το ποσοστό νερού βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 30% ή μεγαλύτερο από 90%).	<ul style="list-style-type: none">- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια.- Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.

5. Καθαρισμός/φροντίδα

Κατά διαστήματα η συσκευή οφείλει να καθαρίζεται με ένα υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά απορρυπαντικά και ποτέ μην κρατάτε τη συσκευή κάτω από νερό. Προστατεύετε τη συσκευή από κτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικά, υψηλές διακυμάνσεις θερμοκρασίας και από κοντινές πηγές θερμότητας (θερμάστρες, σώματα θέρμανσης).

Уважаемый покупатель,

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

1. Важная информация



Принцип измерения, используемый диагностическими весами

Результаты измерения веса и костной массы отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Результаты измерений процентного содержания жировой ткани, воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1%. При этом определение составляющих содержания различных тканей происходит в течение всего нескольких секунд с помощью не ощущаемого человеком, не вызывающего опасений и безвредного электрического тока. Используя результат измерения электрического сопротивления, ряда констант человеческого организма и индивидуальных характеристик человека (возраст, рост, пол, степень активности), можно определить процентное содержание жировой ткани и другие параметры человеческого тела. Мышечная ткань и вода имеют хорошую электропроводность, то есть незначительное сопротивление.

Кости и жировая ткань, напротив, имеют низкую электропроводность, так как клетки жировой ткани и кости из-за очень высокого сопротивления практически не проводят электрический ток. Следует иметь в виду, что значения, полученные при использовании диагностических весов, представляют собой лишь приблизительные, неточные данные по сравнению с результатами реальных медицинских анализов. Только врач-специалист при помощи медицинских методов (например, посредством компьютерной томографии) способен точно определить процентное содержание жировой ткани, воды, мышечной массы и скелета.



Правильное взвешивание

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

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

Интерпретация результатов зависит от изменений:

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

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

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

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

2. Важные указания – хранить для последующего использования!

2.1 Указания по технике безопасности

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



2.2 Общие указания

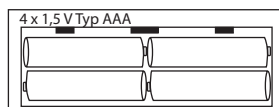
- Прибор предназначен только для личного пользования и не должен использоваться в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны обусловленные конструкцией погрешности измерения, поскольку данные весы не являются точным прибором для профессионального медицинского использования.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10 ... 100 лет и рост в диапазоне 100 ... 220 см (3-03"–7-02"). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 23 st). Результаты измерения веса и костной массы отображаются с шагом 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Результаты измерений процентного содержания жировой ткани, воды и мышечной массы отображаются с шагом 0,1%.
- При продаже весы настроены на единицы измерения „см“ и „кг“. На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единиц измерения „дюймы“, „фунты“ и „стоуны“ (lb, st).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу службы технического обеспечения фирмы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.
- Все весы соответствуют требованиям нормативного акта ЕС 2004/108 и дополнений к нему. При возникновении вопросов по пользованию прибором обратитесь к Вашему торговому представителю или в сервисную службу.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ЕС „Старые электроприборы и электрооборудование“ (WEEE, Waste Electrical and Electronic Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



3. Ввод в эксплуатацию

3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены „индикатором замены батарейки“. Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LO“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (4 x 1,5 V, AAA, Mikro). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек.



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

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

Hg = батарейка содержит ртуть.



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

3.2 Только измерение веса

Для того, чтобы измерить вес, Вы должны соблюдать следующий порядок действий: Резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! В качестве самопроверки на дисплее появляется индикация „8888“ (рис. 1), а затем „0.0“ (рис. 2).

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



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7



рис. 8

3.3 Измерение веса тела, внутреннего жира и тканевой жидкости, доли мышц, массы костей и расхода энергии (ккал)

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

- Резко, сильно, со звуком нажмите ступней на весы, чтобы активировать вибрационный датчик и подождите, пока активируется индикация „0.0“ (Рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку „Увеличить“ ▲ или „Уменьшить“ ▼, и рис. 3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка пола „женщина“ или „мужчина“ (рис. 5). Выберите пол, нажимая кнопку „Увеличить“ ▲ или „Уменьшить“ ▼, и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“.
- Появляется мигающая индикация возраста („Age“) в годах (рис. 6). Путем короткого или длинного нажатия кнопок „Увеличить“ ▲ или „Уменьшить“ ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.
- Теперь появляется мигающая индикация роста в см (inch) (рис. 7). Путем короткого или длинного нажатия кнопок „Увеличить“ ▲ или „Уменьшить“ ▼ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.
- На дисплее появляется настройка персонального уровня нагрузок и фитнеса (рис. 8). Выберите требуемый уровень нагрузок, нажимая кнопку „Увеличить“ ▲ или „Уменьшить“ ▼, и подтвердите выбор уровня нагрузок нажатием кнопки „SET“.

Разъяснения к 5 уровням нагрузок

- **Уровень активности 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Уровень активности 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Уровень активности 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения) Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Уровень активности 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...) Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.

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

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



После того, как были введены все параметры, можно определить вес, процентное содержание жировой ткани и другие значения.

- **Для того, чтобы измерить вес, Вы должны соблюдать следующий порядок действий: Резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций!**
- Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4).
- Путем многократного нажатия кнопки ▲ или „Уменьшить“ ▼ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Если ячейка памяти не начнет мигать, повторно нажмите SET.
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.
- Спокойно стойте на весах, пока производится анализ жировой массы, содержания жидкости в теле, мышечной массы и массы костей (рис. 9). Это может занять несколько секунд.
- **Важно!** Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.



рис. 9

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- **fat** процентное содержание жировой ткани, в %
- **TBW** процентное содержание воды, в %
-  процентное содержание мышечной ткани, в %
-  Масса костей, в кг
- **KCAL** ккал

Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

3.4 Советы по использованию

Важно при определении доли внутреннего жира/тканевой жидкости/мышц и массы костей:

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

Результаты измерений неверные:

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

Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

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

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

Женщины

Возраст	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Недостаточная масса тела	Нормальный вес	небольшой избыточный вес	Значительный избыточный вес
10–39	<21%	21–25%	26–31%	>32%
40–55	<22%	22–26%	27–32%	>33%
56–100	<23%	23–27%	28–33%	>34%

Мужчины

Возраст	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Недостаточная масса тела	Нормальный вес	небольшой избыточный вес	Значительный избыточный вес
10–39	<18%	18–23%	24–29%	>30%
40–55	<19%	19–24%	25–30%	>31%
56–100	<20%	20–25%	26–31%	>32%

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

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

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

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

Костная масса

Наши кости, как и остальные части тела, подвержены естественным процессам роста, распада и старения. Костная масса резко возрастает в детском возрасте и достигает своего максимума к 30–40 годам. С возрастом костная масса снова несколько уменьшается. Вы можете противодействовать этому процессу при помощи здорового питания (прежде всего, богатого кальцием и витамином D) и регулярных физических нагрузок. Целенаправленным наращиванием мускулатуры вы можете дополнительно повысить стабильность скелета.

Учтите, что эти веса не измеряют содержание кальция в крови, а определяют вес всех составных частей костей (органических и неорганических веществ и воды).

Внимание: не путайте костную массу с плотностью костей. Плотность костей может быть определена только при медицинском исследовании (например, компьютерной томографии, ультразвуковом исследовании). Поэтому с помощью этих весов нельзя сделать заключение об изменениях костей и их плотности (например, о наличии остеопороза).

На костную массу практически нельзя воздействовать, однако она незначительно изменяется в связи с колебаниями влияющих на нее факторов (вес, рост, возраст, пол).

AMR

Уровень активного обмена (AMR = Active Metabolic Rate) – это количество энергии, которое потребляет организм в активном состоянии за сутки. Расход человеком энергии возрастает с увеличением физической нагрузки и определяется диагностическими весами по предварительно записанному в память уровню активности (1–5).

Для поддержания веса потребленная энергия должна быть возмещена организму в виде еды и жидкости. Если в течение длительного времени организм получает меньше энергии, чем потребляет, то он компенсирует разницу, используя накопленные запасы жировой ткани, вес уменьшается. И наоборот: если в течение длительного времени организм получает больше энергии, чем рассчитанное суммарное потребление энергии (AMR), то он не может сжечь избыток энергии, и тот откладывается в организме в виде жировой ткани; как результат – увеличение веса.

4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение „Err“/„Err2“.

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

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 50%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 30% или больше 90%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

5. Очистка и уход

Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.

Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).

6. Гарантия

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

Гарантия не распространяется:

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

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

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

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

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

Szanowni Klienci,

dokonali państwo trafnego wyboru kupując wysokiej jakości produkt marki Korona. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia.

Z poważaniem

Zespół fi rmy Korona

1. Istotne informacje**Zasada pomiaru wagi diagnostycznej**

Przy określaniu masy ciała i masy kości wyniki podawane są z dokładnością do 100 g (0,2 funta, 1/4 kamienia). Wyniki pomiarów udziału tkanki tłuszczowej, wody i mięśni podawane są z dokładnością do 0,1%. W ramach tego procesu, przepływ niewyczuwalnego, całkowicie bezpiecznego i nieszkodliwego prądu elektrycznego pozwala określić proporcje tkanek ciała w ciągu sekund. Przy pomocy pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i uwzględnienia stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności) można określić udział tkanki tłuszczowej w organizmie oraz inne wielkości. Zarówno tkanka mięśniowa jak i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym i stąd niską opornością. Kości oraz tkanka tłuszczowa posiadają natomiast ograniczone właściwości przewodzące, ze względu na wysoki opór elektryczny komórek tłuszczowych i kości.

Należy jednak pamiętać, iż wartości pokazywane przez wagę diagnostyczną stanowią jedynie wartości zbliżone do faktycznych, medycznych wartości analitycznych. Jedynie lekarz specjalista przy pomocy metod medycznych (np. tomografii komputerowej) może przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, udziału mięśni i budowy kości.

**Prawidłowe ważenie**

Jeżeli jest to możliwe, należy ważyć się zawsze o tej samej porze dnia (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na czczo i bez odzieży, aby uzyskać porównywalne wyniki.

Jedynie długoterminowe tendencje kształtowania się masy ciała mają znaczenie diagnostyczne. Krótkoterminowe wahnięcia masy ciała, zachodzące w ciągu kilku dni, są zwykle powodowane utratą płynów. Jednakże, zawartość wody w organizmie odgrywa istotną rolę dla ogólnego samopoczucia. Interpretacja wyników zależy od zmian zachodzących w:

1. całkowitej masie ciała
2. procencie tkanki tłuszczowej
3. procencie wody w organizmie
4. procencie tkanki mięśniowej

a także od długości czasu, w którym zmiany te zachodzą. Należy odróżnić gwałtowne zmiany, zachodzące w przeciągu kilku dni, od zmian średniokresowych (zachodzących w ciągu kilku tygodni) i zmian długookresowych (trwających miesiące). Zasadniczo, KRÓTKOOKRESOWE zmiany masy ciała prawie wyłącznie dotyczą zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średnio- i długookresowe mogą RÓWNIEŻ dotyczyć zmian w procencie tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej.

- W przypadku wystąpienia krótkookresowego spadku masy ciała, przy którym procent tkanki tłuszczowej wzrasta lub pozostaje na tym samym poziomie, oznacza to jedynie utratę wody, np. po intensywnych ćwiczeniach, pójściu do sauny lub wskutek specjalnej diety, mającej na celu wywołanie gwałtownego spadku masy ciała.
- W przypadku wystąpienia średniokresowego wzrostu masy ciała, przy spadku ilości tkanki tłuszczowej lub jej pozostaniu na tym samym poziomie, przyczyną może być zbudowanie dodatkowej tkanki mięśniowej lub zatrzymywanie większej ilości wody w organizmie (np. w wyniku przyjmowania leków lub gorszej czynności mięśnia sercowego u ludzi w starszym wieku).
- Jeżeli nastąpi jednoczesny spadek masy ciała i obniżenie procentu tkanki tłuszczowej, oznacza to skuteczne oddziaływanie diety, wpływające na zmniejszanie się tkanki tłuszczowej. Sytuacją idealną jest wsparcie diety ćwiczeniami fizycznymi, korzystaniem z ośrodków 'fitness' lub siłowni. Takie postępowanie może skutkować średniokresowym wzrostem procentu tkanki mięśniowej w organizmie.

Należy przy tym pamiętać, że ćwiczenia fizyczne są podstawą dla zdrowia organizmu.

2. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania

2.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- Waga nie może być używana przez osoby z medycznymi implantami (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie ich funkcjonowanie może ulec zakłóceniu.
- Nie używać w czasie ciąży.
- Uwaga! Na wagę nie wolno stawać mokrymi stopami, ani kiedy powierzchnia wagi jest mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!
- Opakowanie wagi należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Wagę i baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Baterii nie wolno ładować ani reaktywować w inny sposób, rozkładać na części, wrzucać w ogień lub poddawać działaniu elektryczności.



2.2 Wskazówki ogólne

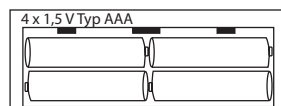
- Urządzenie służy do użytku domowego, a nie medycznego ani komercyjnego.
- Należy pamiętać, iż nie jest to waga precyzyjna do użytku profesjonalnego, medycznego, dlatego możliwe są technicznie uzasadnione odchylenia od wartości rzeczywistych.
- Waga diagnostyczna może być ustawiona dla przedziału wiekowego od 10 do 100 lat i wzrostu od 100 do 220 cm. Obciążenie wagi nie może przekraczać 150 kg (330 funtów, 23 kamieni). Przy określaniu masy ciała i masy kości wyniki podawane są z dokładnością do 100 g (0,2 funta, 1/4 kamienia). Wyniki pomiarów udziału tkanki tłuszczowej, wody i mięśni podawane są z dokładnością do 0,1%.
- Wagę ustawiono fabrycznie na jednostki „cm“ i „kg“. Na spodzie wagi znajduje się przełącznik, którym można zmienić jednostkę na cale, funty i stone (lb, st).
- Wagę należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Naprawy można dokonywać jedynie w punkcie obsługi klienta Beurer lub w autoryzowanych punktach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną wymianę.
- Wszystkie wagi spełniają wymagania dyrektywy UE 2004/108/EC z uzupełnieniami. Jeżeli mają Państwo jakiegokolwiek pytania dotyczące naszych urządzeń, należy zwrócić się do naszego punktu obsługi klienta lub autoryzowanego punktu sprzedaży.
- Urządzenie należy utylizować zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zużytych urządzeń elektronicznych i elektrycznych 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację.



3. Uruchomienie

3.1 Baterie

Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „L0” i waga zostaje automatycznie wyłączona. W tym przypadku baterię należy wymienić (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).



Zużyte, całkowicie wyładowane baterie, zarówno zwykłe jak i z możliwością doładowania, należy wyrzucić do specjalnie oznaczonych pojemników na odpady, zanosić do punktów zbiórki odpadów toksycznych lub zwracać w punktach sprzedaży detalicznej wyrobów elektrycznych. Właściwe usuwanie zużytych baterii jest wynikającym z przepisów prawnych obowiązkiem.

Uwaga! Baterie zawierające środki toksyczne są oznaczone następującymi symbolami:

Pb = zawiera ołów, Cd = zawiera kadm, Hg = zawiera rtęć.



Wagę należy stawiać na solidnym, płaskim podłożu; solidne pokrycie podłogowe stanowi podstawowe wymaganie dla uzyskania właściwych pomiarów.

3.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

Węjsz nogą na wagę tak, aby było to słycać, szybko i energicznie, aby aktywować czujnik wstrząsowy! Na wyświetlaczu pojawi się komunikat autotestu „8888” (Rys. 1), a następnie „0.0” (Rys. 2).

Obecnie waga jest gotowa do przeprowadzenia pomiaru masy ciała. Należy stanąć na wadze bez poruszania się i rozłożyć równo masę ciała na obie nogi. Waga natychmiast rozpocznie pomiar masy ciała. W chwili uzyskania pomiaru masy ciała, jej wartość jest krótko wyświetlana na wyświetlaczu (Rys. 3). Po zejściu z wagi, następuje jej automatyczne wyłączenie się.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8

3.3 Pomiary masy ciała, tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i zawartości procentowej tkanki mięśniowej

Najpierw należy wprowadzić do pamięci parametry osobowe.

- Puknij mocno, słyszalnie stopą w wagę w celu włączenia czujnika wstrząsowego i odczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat „0.0” (Rys. 2). Następnie należy wcisnąć klawisz „SET”. Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze wstępne ustawienie pamięci (Rys. 4). Należy wybrać żądane ustawienie wstępne poprzez wciskanie przycisków „up” ▲ lub „down” ▼ potwierdzając wybrane ustawienie wciśnięciem klawisza „SET”.
- Obecnie na wyświetlaczu pojawi się wzrost w cm (calach) (Rys. 5). Należy wprowadzić wzrost poprzez krótkotrwałe wciskanie lub przyciskanie przycisków „up” ▲ lub „down” ▼ i potwierdzenie dokonanego wyboru wciśnięciem „SET”.
- Na wyświetlaczu pojawi się wiek („Age”) w latach (Rys. 6). Należy ustawić właściwą wartość poprzez krótkotrwałe wciskanie lub przyciskanie przycisków „up” ▲ lub „down” ▼ i potwierdzenie dokonanego wyboru wciśnięciem „SET”.
- Na wyświetlaczu pojawia się określenie płci: kobieta lub mężczyzna (Rys. 7). Dokonać wyboru płci poprzez wciśnięcie przycisku „up” ▲ lub „down” ▼ i potwierdzić wybór wciskając „SET”.
- Obecnie na wyświetlaczu pojawi się ustawienie indywidualnego poziomu aktywności lub sprawności fizycznej (Rys. 8). Należy wprowadzić właściwy poziom aktywności fizycznej, wciskając przyciski „up” ▲ lub „down” ▼ i potwierdzając dokonany wybór wciśnięciem przycisku „SET”.

Objaśnienie 5 poziomów aktywności

- **Stopień aktywności 1:** brak aktywności fizycznej przy nadwadze
- **Stopień aktywności 2:** niewielka aktywność fizyczna przy nadwadze
- **Stopień aktywności 3:** brak lub niewielka aktywność fizyczna (mniej niż 20 minut wysiłku fizycznego dwa razy w tygodniu, np. pójsie na spacer, lekkie prace w ogrodzie, ćwiczenia gimnastyczne)
Poziom ten należy również wybrać przed rozpoczęciem treningu lub programu dietetycznego. Po upływie ok. 6–10 tygodni można dokonać przełączenia na następny poziom aktywności.
- **Stopień aktywności 4:** umiarkowana aktywność fizyczna (20 minut ćwiczeń fizycznych 2–5 razy w tygodniu, np. jogging, jazda na rowerze, tenis, itd.)
Poziom ten należy wybrać tuż po odnotowaniu ogólnej poprawy ogólnego samopoczucia/sprawności fizycznej czasie realizacji programu ćwiczeń sportowych/diety. Po 8–12 tygodniach ciągłych ćwiczeń/diety, można przejść na kolejny poziom aktywności.
- **Stopień aktywności 5:** intensywna aktywność fizyczna (codzienny intensywny trening lub praca fizyczna, np. intensywne biegi, prace budowlane, itd.)
Temu poziomowi aktywności fizycznej powinien odpowiadać ogólny wysoki poziom ruchliwości, wytrzymałości, siły, który powinien być utrzymany przez dłuższy okres czasu.

Waga jest wyposażona w 10 wstępnych ustawień pamięci, dzięki czemu większa liczba użytkowników, np. członków rodziny, może wprowadzać i zmieniać swoje osobiste ustawienia w dowolnym czasie.

Po ustawieniu wszystkich parametrów można dokonywać pomiarów masy ciała, tkanki tłuszczowej i pozostałych wartości.



- **Wejść nogą na wagę tak, aby było to słychać, szybko i energicznie, aby aktywować czujnik wstrząsowy!**
- Następnie należy wcisnąć klawisz „SET”. Na wyświetlaczu pojawi się pierwsze wstępne ustawienie pamięci (Rys. 4).
- Wybrać ustawienie pamięci z dotyczącymi naszej osoby danymi, wciskając kilkakrotnie przycisk ▲ lub „down” ▼ (użytkownik). Dane są wyświetlane po kolei aż do pojawienia się na wyświetlaczu wartości „0.0” (Rys. 2).
- Jeśli miejsce w pamięci nie będzie migać, ponownie naciśnij przycisk „SET”.
- Należy wejść na wagę na bosą stopę, nogi i stanąć dokładnie na obu elektrodach. Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała.
- Stać spokojnie na wadze. Rozpocznie się analiza tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i kostnej (Rys. 9). Może to trwać kilka sekund.



Rys. 9

Uwaga: w czasie pomiaru, stopy, nogi, łydki ani uda nie mogą się stykać ze sobą ponieważ ma to wpływ na dokładność wyników.

Wyświetlone zostaną następujące dane:

- **FAT** Udział tkanki tłuszczowej, w %
- **TBW** Udział wody, w %
-  Udział mięśni, w %
-  Masa tkanki kostnej, w kg
- **KCAL** Zapotrzebowanie na kalorie

Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

3.4 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

Ważne podczas obliczania tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, tkanki mięśniowej i kostnej:

- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na bosą stopę, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stop. Całkowicie suche podeszwy stop mogą dawać niewystarczające wyniki ze względu na niedostateczne przewodzenie.
- Podczas pomiaru należy stać spokojnie.
- Po wyjątkowo ciężkim wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin (6–8).
- Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.

Pomiary tych parametrów za pomocą niniejszej wagi nie są wiarygodne dla:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- osób z gorączką, dializowanych oraz z objawami obrzęków lub osteoporozą;
- osób przyjmujących leki na choroby krążenia, leki powodujące rozszerzenie lub zwężanie naczyń krwionośnych;
- osób z zasadniczymi wadami anatomicznymi, dotyczącymi długości kończyn dolnych w stosunku do długości reszty ciała (nogi znacząco krótsze lub dłuższe niż zwykle).

Wartości odniesienia dla udziału tkanki tłuszczowej w organizmie

Podane poniżej poziomy tkanki tłuszczowej stanowią wytyczne odniesienia (bliższych informacji w tym zakresie udzieli lekarz POZ!). Niższe poziomy tkanki tłuszczowej są zwykle obserwowane u osób umięśnionych (atletów). Zależnie od dyscypliny sportowej, intensywności treningowej i fizycznej budowy ciała człowieka, możliwe jest uzyskiwanie poziomów nawet poniżej podanych tu wartości odniesienia.

Kobiety

Wiek	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Lekka nadwaga	Duża nadwaga
10–39	<21%	21–25%	26–31%	>32%
40–55	<22%	22–26%	27–32%	>33%
56–100	<23%	23–27%	28–33%	>34%

Mężczyźni

Wiek	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Lekka nadwaga	Duża nadwaga
10–39	<18%	18–23%	24–29%	>30%
40–55	<19%	19–24%	25–30%	>31%
56–100	<20%	20–25%	26–31%	>32%

Zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia, (WHO 2001), procentowa zawartość wody powinna się zamykać w następujących przedziałach:

kobiety: 50–55%

mężczyźni: 60–65%

dzieci: 65–75%

U osób z wysoką zawartością tkanki tłuszczowej, procentowa zawartość wody znajduje się często poniżej podanych wytycznych wartości odniesienia.

Ponieważ procent tkanki tłuszczowej w organizmie jest indywidualny dla każdego człowieka, brak jest w tym przypadku ogólnych wartości odniesienia.

Masa kości

Kości tak jak reszta ciała człowieka podlegają naturalnym procesom wzrostu, starzenia i rozkładu.

Masa kości szybko wzrasta w okresie dzieciństwa i osiąga maksimum w wieku 30–40 lat. Wraz z wiekiem masa kości następnie ponownie spada. Przy zdrowym odżywianiu (dieta bogata w wapń i witaminę D) oraz regularnym wysiłku fizycznym można w pewnym stopniu przeciwdziałać temu procesowi. Dodatkowo stabilność kości można wzmocnić przez ukierunkowany rozwój mięśni.

Należy pamiętać, iż waga nie pokazuje zawartości wapnia w kościach, ale określa masę wszystkich składników kości (substancje organiczne, nieorganiczne i woda).

Uwaga: nie należy mylić masy kości z gęstością kości. Gęstość kości można ustalić jedynie w badaniu medycznym (np. przy pomocy tomografii komputerowej, USG). Dlatego wnioski dotyczące zmian kostnych i twardości kości (np. osteoporoza) przy pomocy tej wagi nie są możliwe.

Na masę kości raczej nie da się wpłynąć, choć waha się ona w pewnym stopniu zależnie od takich czynników, jak masa ciała, wzrost, wiek i płeć.

AMR

Aktywna przemiana materii (AMR = Active Metabolic Rate) to ilość energii potrzebnej organizmowi w stanie aktywności na dzień. Zużycie energii wzrasta wraz ze zwiększaniem wysiłku fizycznego i określane jest na wadze przy pomocy stopnia aktywności (1–5).

Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy zużywaną energię uzupełniać w jedzeniu i piciu. Jeżeli przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest mniejsza ilość energii niż energia zużywana, organizm czerpie niedobory energii z odłożonych komórek tłuszczowych, a masa ciała spada.

Jeżeli natomiast przez dłuższy czas organizmowi dostarczana jest większa ilość energii niż obliczony wskaźnik AMR, nadmiar energii nie może zostać wykorzystany i odkładany jest w postaci komórek tłuszczowych, a masa ciała wzrasta.

4. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „Err“/„Err2“ (błąd). Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0“, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 150 kg.	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry)	– Powtórzyć badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp.
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 50%).	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.
– Zawartość procentowa wody wykracza poza zakres pomiaru (poniżej 30% lub powyżej 90%)	– Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.

5. Czyszczenie/Konserwacja

Od czasu do czasu wagę należy wyczyścić wilgotną ściereczką. Nie należy stosować agresywnych środków czyszczących i nie wolno czyścić wagi pod strumieniem bieżącej wody.

Urządzenie należy chronić przed uderzeniem, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).

Geachte klant

U hebt een kwaliteitsproduct gekocht van Korona. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht. Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage voor uw gezondheid.

Met vriendelijke groet
Uw Korona-team

1. Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de personenweegschaal

Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (0,2 lb, 1/4 st). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%. Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbare, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamswefselaandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constanten c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsgraad) kunnen het percentage lichaamsvet en verdere waarden in het lichaam worden bepaald. Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, waardoor de vetcellen en botten door de zeer hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden. Let op dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.



Op de juiste manier wegen

Indien mogelijk, moet u zich elke dag op hetzelfde tijdstip wegen (het liefst 's ochtends), nadat u naar de w.c. bent geweest, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te krijgen. Alleen de langdurige trend telt.

Kortstondige gewichtsschommelingen binnen een paar dagen worden uitsluitend veroorzaakt door vochtverlies. Lichaamsvocht vervult een belangrijke rol bij hoe goed men zich voelt. De interpretatie van de uitkomsten is gebaseerd op de veranderingen van het:

1. Totale gewicht
2. Procentuele vetgehalte
3. Procentuele vochtgehalte
4. Procentuele spiergehalte

en op de tijdsduur waarbinnen de veranderingen zich voordoen. Snelle veranderingen binnen een tijdsbestek van enkele dagen moeten worden onderscheiden van veranderingen op de middellange termijn (binnen een aantal weken) en veranderingen op de lange termijn (maanden). Als basisregel geldt dat KORTSTONDIGE veranderingen in het gewicht bijna uitsluitend te maken hebben met veranderingen in het vochtgehalte terwijl veranderingen op de middellange en lange termijn OOK met het vet- en spiergehalte te maken kunnen hebben.

- Als het gewicht op de korte termijn daalt en het lichaamsvetgehalte stijgt of gelijk blijft dan hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, in de sauna of door een dieet dat alleen gericht is op snel gewichtsverlies.
- Als het gewicht op de middellange termijn stijgt en het lichaamsvetgehalte daalt of gelijk blijft, kunt u echter spiermassa hebben opgebouwd of kan sprake zijn van een toename van lichaamsvocht (bijv. als gevolg van het innemen van medicijnen of een zwakker wordende hartfunctie bij ouderen).
- Als het gewicht en het lichaamsvetgehalte gelijktijdig afnemen functioneert het dieet: u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichaamsbeweging, fitness of krachttraining. Daardoor kunt u op middellange termijn uw spierpercentage verhogen.

En vergeet niet: Lichaamsbeweging is de basis voor een gezond lichaam.

! 2. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

2.1 Veiligheidsrichtlijnen

- De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.



2.2 Algemene richtlijnen

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Bij de personenweegschaal kunnen leeftijdsniveaus van 10 tot 100 jaar en lengteinstellingen van 100 tot 220 cm (3-03"-7-02") worden ingesteld. De weegschaal kan tot 150 kg (330 lb, 23 St) worden belast. Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (0,2 lb, 1/4 st). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- Bij de levering staat de weegschaal ingesteld op de eenheden „cm“ en „kg“. Aan de onderkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u hem op „inch“, „pond“ en „stones“ kunt instellen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met EG Richtlijn 2004/108 en aanvullingen daarop. Hebt u nog vragen over het gebruik van ons apparaat, neem dan contact op met uw dealer of de klantenservice.
- Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



3. Ingebruikneming

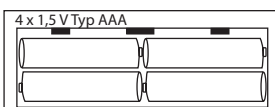
3.1 Batterijen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen.

Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt „LU“ in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterij dan vervangen (4 x 1,5 V, AAA, Mikro).

De gebruikte, volkomen lege batterijen en accu's moeten via de speciaal aangegeven inzamelbakken, de inzamelpunten voor gevaarlijk afval of via de elektriciteitshandelaar worden verwijderd. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen.

Opmerking: Deze tekens vindt u op batterijen die schadelijke stoffen bevatten: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.



Plaats de weegschaal op een horizontale, stabiele bodem voor een goede meting.

3.2 Alleen het gewicht meten

Tik met uw voet kort, stevig en goed hoorbaar op de weegschaal om de trillingssensor te activeren! Als zelftest wordt het getal „8888“ (afb. 1) weergegeven totdat „0.0“ (afb. 2) verschijnt.

Nu is de weegschaal klaar voor het meten van uw gewicht. Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijkmatige verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven. Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.



afb. 1



afb. 2

3.3 Meting van lichaamsgewicht, lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa, botmassa en kilocalorieën

Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen:

- Tik met uw voet kort, stevig en goed hoorbaar op de weegschaal om de trillingssensor te activeren en wacht totdat de „0.0“ (afb. 2) verschijnt in het display. Druk vervolgens op „SET“. In de display verschijnt nu knipperend de eerste opslaglocatie (afb. 4). Kies de gewenste opslaglocatie door op de „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ knoppen te drukken en bevestig met de „SET“-knop.
- Op het scherm verschijnt de instelling voor het geslacht „Vrouwelijk“ of „Mannelijk“ (afb. 5). Kies het juiste geslacht door op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Vervolgens verschijnt knipperend de leeftijd („age“) in jaren (afb. 6). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte in „cm“ (afb. 7). Stel de gewenste waarde in door kort of lang op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Op het scherm verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteits- en fitnessniveau (afb. 8). Kies het gewenste activiteitsniveau door op de „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼-knop te drukken en bevestig het gewenste activiteitsniveau met de „SET“-knop.



afb. 3



afb. 4



afb. 5



afb. 6



afb. 7



afb. 8

Verklaring van de 5 activiteitsniveaus

- **Activiteitsniveau 1:** Geen lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Activiteitsniveau 2:** Geringe lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Activiteitsniveau 3:** Geen tot weinig lichaamsbeweging (Minder dan 2 maal 20 minuten lichamelijke inspanning per week, zoals wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiekoefeningen) Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden overgeschakeld op het volgende activiteitsniveau.
- **Activiteitsniveau 4:** Gemiddelde lichaamsbeweging (lichamelijke inspanning van 2 tot 5 keer per week, steeds 20 min., bijv. joggen, fietsen, tennissen ...) Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende activiteitsniveau overgegaan worden.
- **Activiteitsniveaus 5:** Intensieve lichaamsbeweging (Dagelijkse intensieve training of lichamelijke arbeid, bijv. intensieve looptraining, werken in de bouw ...) In totaal moet men voor deze modus een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.



De weegschaal beschikt over 10 opslaglocaties voor basisgegevens, waar de gebruiker, bijv. elk familielid, de persoonlijke instellingen op kan slaan en weer op kan vragen.

- Nadat alle parameters zijn ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.
- **Tik met uw voet kort, stevig en goed hoorbaar op de weegschaal om de trillingssensor te activeren.**
 - Druk vervolgens op „SET“. In de display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenlocatie.
 - Druk op knop ▲ of ▼ tot u de gewenste geheugenpositie heeft bereikt. Uw persoonlijke gegevens worden na elkaar getoond. Het display zal daarna „0.0“ (afb. 2) aangeven.
 - Als de geheugenplaats niet knippert, drukt u nogmaals op „SET“.
 - Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsgewicht berekend en weergegeven.
 - Blijf rustig op de weegschaal staan terwijl de analyse wordt uitgevoerd en het lichaamsvet en -water en de spier- en botmassa worden berekend (afb. 9). Dit kan een aantal seconden duren.
- Belangrijk:** Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.



afb. 9

De volgende gegevens worden weergegeven:

- **fat** Percentage lichaamsvet, in %
- **TBW** Vochtpercentage, in %
-  Spierverhouding, in %
-  Botmassa, in kg
- **KCAL** Kcal

Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

3.4 Tips voor gebruik

Belangrijk voor het analyseren van het lichaamsvet en -water en de spier- en botmassa:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken. Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden bieden u een richtlijn (voor meer informatie kunt u zich richten tot uw huisarts!).

Bij sporters wordt vaak een lagere waarde vastgesteld. Afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend, de intensiteit van de training en lichaamsbouw kunnen waarden bereikt worden die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen.

Vrouwelijk

Leeftijd	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Ondergewicht	Normaal gewicht	Licht overgewicht	Sterk overgewicht
10-39	<21%	21-25%	26-31%	>32%
40-55	<22%	22-26%	27-32%	>33%
56-100	<23%	23-27%	28-33%	>34%

Mannelijk

Leeftijd	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
	Ondergewicht	Normaal gewicht	Licht overgewicht	Sterk overgewicht
10-39	<18%	18-23%	24-29%	>30%
40-55	<19%	19-24%	25-30%	>31%
56-100	<20%	20-25%	26-31%	>32%

Volgens de opgave van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO 2001) dient het lichaamsvochtgehalte binnen het volgende bereik te liggen:

Vrouwen: 50–55%

Mannen: 60–65%

Kinderen: 65–75%

Bij personen met een hoog lichaamsvetgehalte kan vaak een lichaamsvochtgehalte worden vastgesteld dat onder de aangegeven richtwaarden ligt.

Omdat het spiergehalte individueel is bestaan er geen algemene richtwaarden.

Botmassa

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

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

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

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

AMR

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

Om het actuele gewicht te behouden moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken dienovereenkomstig opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af. Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

4. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „Err“ of „Err2“ in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór „0.0“ in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

Mogelijke oorzaken van de fout:	Oplossing:
– De maximale draagcapaciteit van 150 kg is overschreden.	– Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.
– De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. – Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
– Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
– Het vochtgehalte ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 30% of meer dan 90%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

5. Reiniging en onderhoud

Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.

Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).