

KORONA[®]

DOLORES



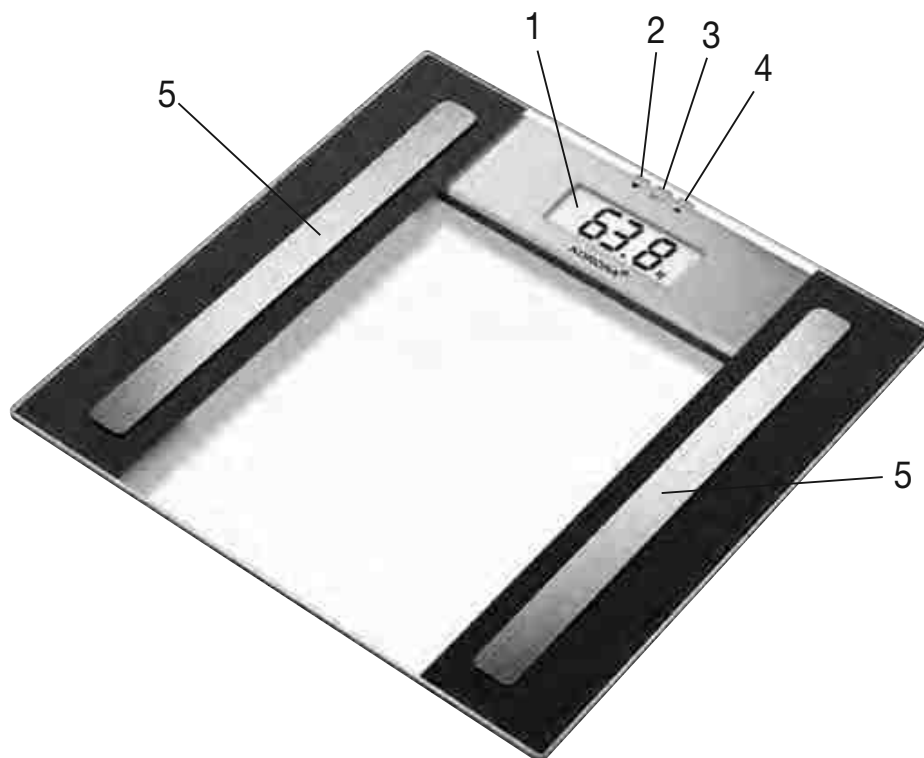
- D** **DIAGNOSE-WAAGE** Gebrauchsanleitung
- GB** **DIAGNOSTIC SCALE** Instruction for Use
- FR** **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE** Mode d'emploi
- ES** **BÁSCULA PARA DIAGNÓSTICO** Instrucciones para el uso
- IT** **BILANCIA DIAGNOSTICA** Istruzioni per l'uso
- GR** **ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ** Οδηγίες χρήσεως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

Korona electric GmbH Hauptstraße 169
59846 Sundern, Germany Tel.: +49 2933 / 90284-80 www.korona-electric.de

Service:

Korona Service, Am Steinbach 9, 59872 Meschede-Enste





[D] Deutsch

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

[GB] English

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

[F] Français

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

[E] Español

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

[I] Italiano

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

[GR] Ελληνικά

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

[RUS] Русский

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

[PL] Polski

1. Wyświetlacz
2. Przycisk „Zmniejszenie“
3. Przycisk „Ustawianie“
4. Przycisk „Zwiększenie“
5. Elektrody

[NL] Nederlands

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

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



Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem 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.

⚠️ **Wichtig:** Wenn Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.

⚠️ **Wichtig:** 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).

⚠️ **Wichtig:** Wenn Sie Fett-Masse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

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

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

2.1 Sicherheitshinweise:

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- † @ [LZfi äZdVW VdEUI S` YVdEUSXf TWgfi Wz 3gXVdj V Wd 8dLZfi SeeVd] S` Vd I g Messungenauigkeiten kommen.
- † 3UZfg Yf efVWV E[W LZf _ [f` SeeW 8ü W SgXV[W SSVWg V TVdVWV E[W[W SSVW LZfi i W` die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- † 4SffV[W] o` W TV[VHdEUGU] W VVWeyVWzd[LZ eV] ž 4W SZdV E[W4SffV[W g` V I SSVWkd Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- † : S`FW E[W=[Vdha_ HvbSU]g` Ye_ Sfv[S^Xv /7df[U]g` YeVMSdz
- † 4SffV[W VudV` [LZf YVSWV aVd_ [f S` VdV ? [fV d/S] f[VdV` [LZf SgeV] S` VdYWa_ _ Wf [Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



2.2 Allgemeine Hinweise:

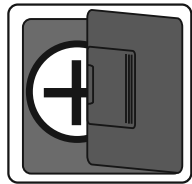
- † 6Se 9VdVf [ef` gdl gd7[YWS` i WVg` Yf` [LZf XdVW _ W] [[eLZW aVd] a_ _ Vd [WV 9VdSgUZ had gesehen.
- † 4VdUZfV E[WVSee fVUZ` [eLZ TW] Yf? VdafaVd` I W _ öY[LZ e[Vt VS Vd e[LZ g_]V] WVV[LZfV Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- † 4V[Vd6]SY aeV SSVWe[V 3VdVefgXV ha` #` žž#`" <SZdVg V 9d` WV] efVg` YW ha` #`" žž 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 180 kg (396 lb, 28 St). Bei der Gewichtsmessung 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.
- † ;_ 3ge[VWd] Yel gefS` V [ef V[W SSVWSgXV[W] [ZV[W %_ z g` V %Yz V] YVdVWz 3gXVdDüU] eV[VW der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- † EfVWV E[W[W SSVWSgXV] W VVWV XdVW 4aVW-V] XdVd4aVWTWSY [ef HadSgeV] g` Y XdV] W korrekte Messung.
- † Ha` LV]f I g LV]f ea`VWSe 9VdVf _ [f V] W_ XdUZfV FgUZ YVd] [Yf i VdVWz 4Wgfi W E[W] V] W scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- † EUZufi W E[WSe 9VdVf hadEfo` Wf 8VdUZf[V] V] EfSgTf 5ZV [] S[V] efSd] W FV] bVdVfgdEUI S` - kungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- † DVdSdfgdV VudV` gdha_ =g` VVdVh[VdVdSgfadeVdV : ä` VVd VgdZYVWZdf i VdVWz BdVXV Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- † 3`V SSVW WfbedVWV Wd79 D[LZf [MS`" &#!75 Ł 7d`ä I g` YWzEa`VW E[W aLZ 8dYVW I gd Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- † 4[VWVfeadV E[WSe 9VdVf YV` ä` Vd7V]fcbŽg` V 7V]fcb [] 3`VdVW79ŽD[LZf [W 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

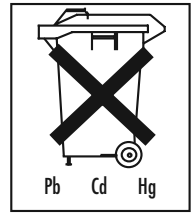
Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „L“ und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Lithium-Batterie CR2032). 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.

EWV E[VW]W SSVVgXV] W VVVW XVWV 4aVV-V] XVVd4aVWTVSY [ef HadSge-
setzung für eine korrekte Messung.



3.2 Nur Gewicht messen

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

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

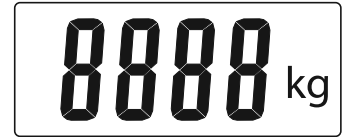


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

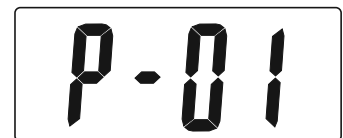


Abb. 4



Abb. 5

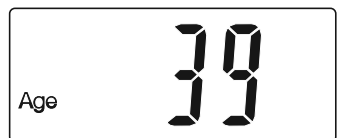


Abb. 6



Abb. 7

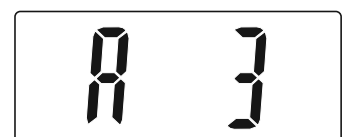


Abb. 8

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

Lg äUZef _ ueeW V[obVob` [UZW BSob_ VVdV] YVobVUZVf i VdVW-

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (inch) (Abb. 5). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- **7e VdUZV] f T [] VV VSe 3 VdV] VV] [<SZdV /3TTž (fz E[VW] E[V**
durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „▲“ M oder „ab“ ▼ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

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

allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

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



Abb. 9

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

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ▲ oder ▼ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.



Abb. 10



Abb. 11

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

Folgende Daten werden angezeigt:

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

3.4 Tipps zur Anwendung

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

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- 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!).

4% und 10% für Frauen, 6% und 12% für Männer. Diese Richtwerte sind Richtwerte und können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen.

Weiblich

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

Männlich

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

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

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

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

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

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

4. Fehlmessung

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

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

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 60%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 30% oder größer 90%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

5. Garantie

Die Garantie gilt nicht:

– Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.

– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).

– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 60%).

– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 30% oder größer 90%).

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 erbringen.

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 erbringen.

KORONA electric GmbH, 59846 Sundern,

Service Adresse: KORONA Service, Am Steinbach 9, 59872 Meschede-Enste

Telefon Hotline: 02933 90284-80

Mail: service@korona-electric.de

web: www.korona-electric.de

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

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



Weighing correctly

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

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

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

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

‡ ;Xkag Vj/bVd/WUMS eZadZVd_ Vcab [i Vj/Zf Zai Vm/fZWbVdUWfSYWaxTavk Xsf [UdW
ases 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.

‡ ;Xkag Vj/bVd/WUMS _ [ZVd_ i Vj/Zf [UdW/Wi Z[VfZWbVdUWfSYWaxTavk Xsf Vcab e ad
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).

‡ ;Xkagdi Vj/Zf S` V bVdUWfSYWaxTavk Xsf Vcab e_ gfS` Vd/ekt kagdV[W[e i ad] [Y S` V
you are losing fat mass. Ideally, you can support your diet with physical exercise, fitness or power training. This can result in a mid-term increase in the percentage of muscle in your body.

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

2. Important notes – keep for later use!

2.1 Safety notes:

‡ The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers).



Otherwise their function could be impaired.

‡ Do not use the scales with liquid. Do not use the scales with flammable, explosive, or toxic liquids.

‡ Do not use the scales on slippery surfaces. Do not use the scales on uneven surfaces. Do not use the scales on wet surfaces. Do not use the scales on surfaces that are too hot or too cold.

‡ Do not use the scales if the batteries are swallowed, get medical help immediately.

‡ Do not use the scales if the scale is damaged or if the scale is not working properly.

‡ Do not use the scales if the scale is not working properly. Do not use the scales if the scale is not working properly.

2.2 General notes:

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St).

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.

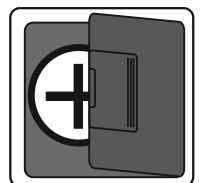
‡ The scale can accept a maximum load of 180 kg (396 lb, 28 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) and the measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.



3. Operation

3.1 Batteries

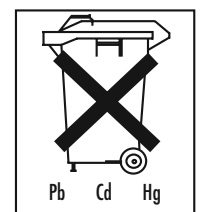
If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "LO" appears in the display field and the scale automatically switches off.



The battery must be replaced in this case (1 x 3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

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

Do not use the scales if the scale is not working properly. Do not use the scales if the scale is not working properly.



3.2 Measuring weight only

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

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



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

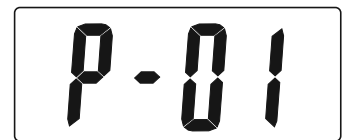


Fig. 4

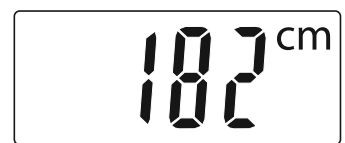


Fig. 5

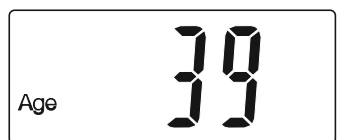


Fig. 6



Fig. 7

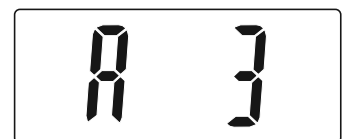


Fig. 8

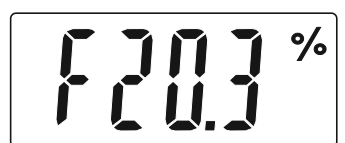


Fig. 9

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

8[def kagdbVba`S^bScS_VWte_gef TWefadW-

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

Explanation of the 5 levels of activity:

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

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

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



Fig. 10



Fig. 11

, DW S[eFS V[Y a` fZWaUSW` ai fZWaVk Xf S` V TaVk i SfMS` S`kele le performed. This can take a few seconds.

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

The following data are displayed:

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

3.4 Tips for using the scale

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

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

The measurement is not reliable for:

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

Body fat guide

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

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

Women

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

Men

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

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

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

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

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

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

4. Incorrect measurement

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

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

Possible causes of errors:	Remedy:
– The maximum load-bearing capacity of 180 kg (330 lbs) was exceeded.	– Only weigh the maximum permissible weight.
– The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	– Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
– Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 60%).	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
– Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 30% or greater than 90%)	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

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

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



Pour bien se peser

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

Seule compte la tendance à long terme.

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

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

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

‡ E[hafdWba]Ve VL [gMâ Uagdf fVd_ W/S'ade cgWVMSgj VVWdS]eeWUacbad/WMSgY_ WfWag 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.

‡ E[hafdWba]Ve SgY_ WfWâ _ akW fVd_ W/S'ade cgWVMSgj VVWdS]eeWUacbad/WVW [gW 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).

‡ E[hafdWba]Ve W[hafd]MSgj VVWdS]eeWUacbad/WVW [gWf eL g'fS` é_ Wf UMS e]Y [XW 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.
- ‡ @WbSe gff[teVdbWVS` f`S YdaeeVeeV7` d[ea` Vg [cg]VMS_` [affcgW/Ve` VgdV de-quent d'être imprécises.
- ‡ 3ffWf[a` f` W_ a` fW bSe egd`S TSS` UMW` b[We` _ ag[ée V7` WbaeW bSe V` b[We sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- ‡ >Ve b[Ve ShS`éV` d[ecgWf VV_ VfdVS h[VWV VS` YVz` >S[eeW V` b[Ve V7` S TSS` UMW` ad` VVbadéW des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- ‡ @WS[eeW bSe VV` TS`SYW` S` badéWV` WS` fe` d[ecgWV/SebZkj V`
- ‡ >Ve b[Ve` VVahVf éfdW [dVZSd'éV` [dSUR]h'eV` bSdViSgfdV` éfZaV` [Vé_ a` féV` [VéV` dans le feu ni court-circuitées.



2.2 Remarques générales

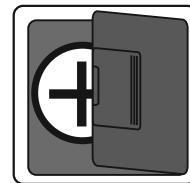
- ‡ >SbbSd[V` Vef b[ehg éfdUWV` Wf bagdg` geSYWbVba` ` WVV` a` bSe à V` X` e` _ év[USV` ag Ua_ _ V` ciales.
- ‡ @afV` cgVWV` hSdSf[a` e` VV_ VgdW/ad`dVWVZ` [cgWea` f` baee[T` V` USdUWVWTS` UW` iVef bSe éfS- lonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- ‡ >S TSS` UM_ béVS` UW` i` fdW[ebaeWVig` b[ééY`SYWV` YcbgV` ViāVWS`S` f` VV#` à` #`" S` e` V` des tailles de 100 à 220 cm (3-03"–7-03"). La portée maximale de la balance est de 180 kg (396 lb, 28 St.). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1%.
- ‡ 3` S` [hS[ea` VWS TSS` UM` V`éY`SYWV` g` [rée Vef W { U_ < V7{]Y <ž 3g Vae VWS TSS` UW`g` [- terrupteur vous permet de commuter sur « inch », « livres » et « stones » (lb, st).
- ‡ BaeW` S` TSS` UM`égdg` ea`b`S` V`efST`Wg` VgdSUMWV` VVef` S` Ua` V[f[a` b[éS`ST`V` g` W_ VgdV exacte.
- ‡ 6VWV` be W` fW` bel` ` VVakW` V`SbbSd[V`ShWV` g` UZ[X` Zg_ [WV@igf[teW` bSe VV` VVakS` f` SYdV[e]XV` ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- ‡ ?` VVW` S` TSS` UM` V`STq` V`é UZaUe` VVZg_ [Vf[et` VWS bagee]i` dVWV` b[éVg]fe UZ_ [cgV` V`é Y[éV` variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- ‡ >V` ébSdSf[a` e` ValhVf éfdVWVig'éV` g` [cgV` Wf bSd`V`Vh[UMSbd` e`hVfVag` V` dVWVg` agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- ‡ FagV` V` TSS` UM` ea` f` Ua` Y[é_ V` à` S` V[dVf]hV`" &#`*!577 V`eV` Ua_ b`é_ Wfez` BagdfagfVcgW` stion sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente.
- ‡ HVg[V` é` [V` V`SbbSd[V`eg]h`S` f` S` V[dVf]hV`V`Sf]hV`Sg] h[Vg]` SbbSd[V` é` VVd[cgV` V` é` VVfca- niques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



3. Mise en service

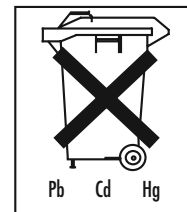
3.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « LO » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (1 x 3 V pile au lithium CR2032).



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

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

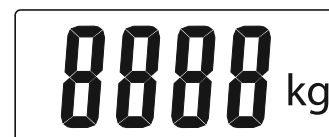


BaeW`S TSS` UWejdg` ea^bS` WefSTWg` WgdSUWU` Wwf`S Ua` Vffa` bdS`ST`Wâ une mesure exacte.

3.2 Pesée seule

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

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



III. 1



III. 2

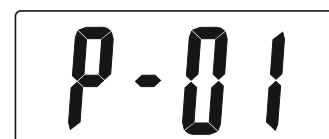
3.3 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

Fagf`VISTadV`[^XgfvWdW`efduVebScS`_i fdW`bVda` `Wâ-

- Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance et attendez que « 0.0 » (III. 2) s'affiche. Ensuite appuyez sur « REGLAGE ». La première position de mémoire clignote à l'écran (III. 4). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur « REGLAGE ».
- Le champ de saisie de la taille clignote en cm (inch) (III. 5). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur « REGLAGE ».
- Le champ de saisie de l'âge clignote (« Age ») en années (III. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur « REGLAGE ».
- Le réglage du sexe, « femme » ou « homme », apparaît à l'écran (III. 7). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur « REGLAGE ».
- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisée (III. 8). Appuyez sur les touches « haut » ▲ ou « bas » ▼ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur « REGLAGE ».
- Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres.



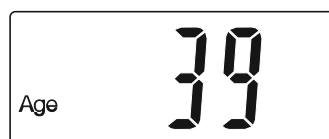
III. 3



III. 4



III. 5



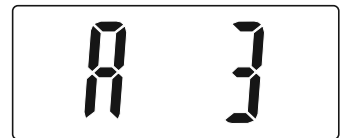
III. 6

Explication des 5 degrés d'activité

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



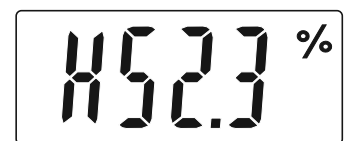
III. 7



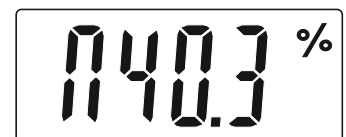
III. 8



III. 9



III. 10



III. 11

L'utilisateur peut y enregistrer et afficher les réglages individuels de chaque membre de sa famille, par exemple.

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

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

Les données suivantes s'affichent:

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

3.4 Conseils d'utilisation

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

- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

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

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

Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

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

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

Femmes

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

Hommes

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

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

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

femmes: 50-55%

hommes: 60-65%

enfants: 65-75%

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

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

4. Mesures erronées

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

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

Causes possibles d'erreur	Remède
- La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	- Peser uniquement le poids maximal autorisé.
- La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	- Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
- Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 60%).	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
- Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 30% ou supérieur à 90%)	- Refaire la mesure pieds nus. - Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

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

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



Forma correcta de pesarse

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

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

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

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

‡ Si el peso corporal 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 corporal 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).



† E[WbVba k S _ SeS SV]baeS WWUgVba V[e_ [gkW e[gfa` VS_ WfW e[Y [LUS cgWeg
 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.



† @a gf[! SdVgd` fWWW TSdI aZ7e bae[T WcgWSe _ WU[a` V eVS [V/SUSe WWVa
 al líquido amniótico.

† 3fWUp` t` g` US egTS S` S` TâeUg`S` Ua` `ae b[Ve` _ a`SVae` [Ugs` Va` S` egbVU]WWS TâeUg`S` Vefé Zø-
 meda. ¡Peligro de resbalamiento!

† >Se b[Se bgWWW ^WSdS eVdg` bWYda` _ adS↑ e[ea` [YWVSež 9gSd/WSe b[Se k` S` TâeUg`S` W
 lugares fuera del alcance de los niños. Si se ha ingerido una pila, haga uso inmediato de ayuda médica.

† ? S` fWYS W_ S[V]S` ^WWW TS`SWgVb` WWSUS` UWWWae` [rae bWYda` VMSexj [Sfi

† >Se b[Se` a` WWW eVdUdUS/SVSe` [d/SU]SVSe Ua` afbae` _ W[ae` fS` baLa` WWW eVdWVdSd` SVSeI
 echadas al fuego o cortocircuitadas.

2.2 Instrucciones generales:

† 7^bdVWfVbSdSfa Vefá Wef[SVa ø [US_ WfVbSdS` S` Sb[U]Uo` bcb[Si` ` a` ZST[e` VaeWbdV]efa g`
 uso médico ni comercial.

† FWYS W UgWfS cgWbgWVZSTWfV` Vb` U[Se WW_ W[U]o` badcSI a` V e féU [USeI kS cgW a eWfSfS
 de una báscula calibrada para el uso profesional médico.

† 7` S` TâeUg`S` WWW[SY` òef[La V e bae[T Wbd/S` g e fSd WSWV` WfdV#` k` #`" S`nae k` V e fSfgSe WfdV#`" k`
 220 cm (3-03" y 7-03"). La capacidad de carga máxima de la báscula es de 180 kg (396 lb, 28 St). Los
 resultados de la medición de peso son indicados en escalones de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resulta-
 dos de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo son indicados en escalones
 de 0,1%.

† >S` TâeUg`S` h[WMS`gefSVS` WWTdUS` Ua` `Se g` [SVW e`% z k` %yzz` 7` W`SVa` fS`eVda` WWS` TâeUg`S` eW
 encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades „pulgadas“, „libras“ y „piedras“
 (lb, St).

† 5a`acgWgefW` S` TâeUg`S` eaTdWg` S` egbVU]Wb`S` S` k` Xd` WVeS` V e g` S` Ua` V[U]o` [bdaU] [VT`W
 para que la medición sea correcta.

† 7e`S`Ua` eVST`W[b[SdVWVW` W` Ugs` Va` W`SbSdSfa` Ua` `g` b`S`na` Zø_ Waz`@a` gf[! UMS` fS` ^WWW`fa` WWW`
 gentes agresivos y nunca lave el aparato bajo agua.

† BcbVMS` S` TâeUg`S` Ua` fS` Ya` bV e Zg_ WSVI` ba`haI` bcbVgUfae` cgj_ [UaeI` Yd` W e XgUgSU]a` V e WWW_ -
 peratura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).

† >Se` dVdS`U]a` V e WWW` eVd` ^WVSe` S` USTa` VjUgeI]S_ WfVbadW`eVh[U]a` baefWVfS` Wba` T[W` bad
 agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si
 fuera necesario, cámbielas.

† FaVSe` Se` TâeUg`Se` Uj_ b`W` Ua` `S` V[dVrd]` \$`" &`#`*` WWS` 57` k` ege` egb`W` Wfaež`E[` gefW` fgh[Vb`
 aún consultas sobre la aplicación de nuestros aparatos, diríjase a su agente autorizado o al servicio
 postventa.

† 7` [` [` Vá` Vg]bS_ Wfa` WWSUadVa` Ua_ a` DWg`S_ Wfa` Va` 5a` eWZa` dVdS]ha` S` dVdVgae` WW
 equipamentos eléctricos e eletrónicos 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.

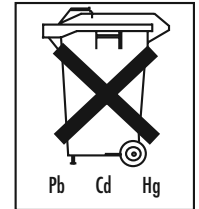
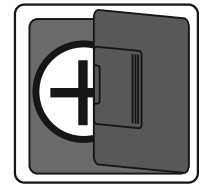


3. Puesta en operación

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 „L0“, y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (1 x pila de litio de 3 V, tipo CR2032). Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

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



5a accWgefW S TãelUgS eaTdWg S egbWUWbS` S k Xd_ WVeS Vã g S Ua` VUo` [-
prescindible para que la medición sea correcta.

3.2 Medir solamente el peso

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

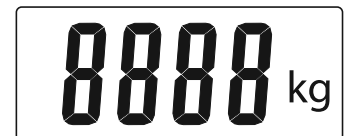


fig. 1



fig. 2



fig. 3

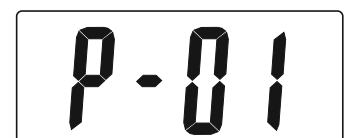


fig. 4

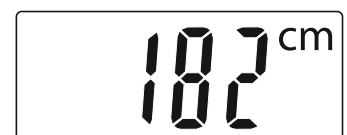


fig. 5

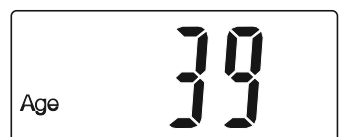


fig. 6

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

7` bcl_ Vã gYSdWVWS^_ SUVScWae bScã_ Vãe bVãa` SVã

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

Explicación de los 5 grados de actividad:

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

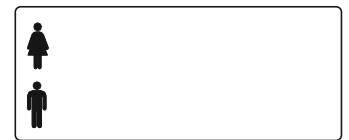


fig. 7



fig. 8

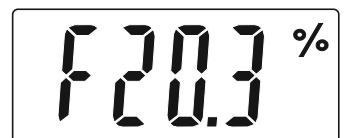


fig. 9

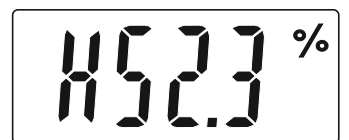


fig. 10

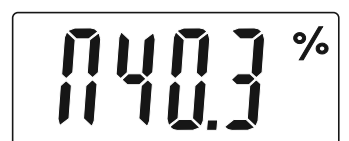


fig. 11

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

- Pise breve y firmemente la superficie de la báscula y espere a que el indicador muestre „□□“ (fig. 2).
- Accione repetidas veces el botón ▲ o bien ▼ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.

Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación „□□“ (fig. 2).

- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
- Permanezca sin moverse sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y líquidos del cuerpo. Esto puede tomar algunos segundos.

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

Se visualizarán los siguientes datos:

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

3.4 Consejos para el uso

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

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

La medición no es válida en los siguientes casos:

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

Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

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

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

Mujer

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

Varón

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

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

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

Mujer: 50–55%

Varón: 60–65%

Niño: 65–75%

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

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

4. Medición errónea

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

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

Posibles causas del error:	Solución:
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 180 kg.	- Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
- La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	- Repita la medición descalzo. En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
- La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 5% o superior a un 60%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
- La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 30% o superior a un 90%).	- Repita la medición descalzo. - En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

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

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



Come pesarsi correttamente

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

Conta solo la tendenza a lungo termine.

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

1. peso corporeo

2. acqua corporea

3. grasso corporeo

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 corporeo diminuisce rapidamente, 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 il peso corporeo rimane invariato, 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 il peso corporeo aumenta, significa che si è accumulato 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.



- † @a` geSdMbVd`WVa` `W[YdSh`VS` I SzBaeaa` a hVd`UScb[[bdVMe]a` [V] misurazione a causa del liquido amniotico.
- † 3ffWI [a` W` a` eS`dVeg`^S` T[S` U]S` Ua` [b[VW]TSY` Sf[a` Ua` `S` egbVd`U]WVWS` bWS` S` TSY` Sfs` , BVd` colo di scivolare!
- † >[YVef]a` VVVVTSffVd`Vbgo` Vd`VdV` ad`SVV5a` eVd`Sd`VMTSffVd`WVWS` T[S` U]S` Xgad` WWS` bad`Sfs` dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- † FVVdV`TS_ T[[a` fs` [VS^` S[Vd`S`WV]L` TS`^SY]a` bVd`Ua`^a` V[ea]XUS_` Wfafi`
- † @a` d[USd]USdVa` d[Sff]h`Sd`VMTSffVd`Ua` Sfd`_ VM [] ` a` eUa`_ badV` a` YVd`Sd`W` W]gaUaf` ` a` Uadfa` circuitarle.

2.2 Avvertenze generali:

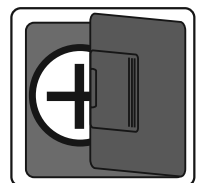
- † >SbbSd`UZ[a` i` bdVMe]fa` Vd`Uge]h`S_` WfVbVd`I`gea` bVba` S`VWV` a` bVd`Uab[_` W[U]` a` Ua`_` Vd]S`/z`
- † E[` af[UZV/bVd]SY]a` [fVW` UZV]ea` a` baee]T[[fa`^Vd` I` VV[_` egd]S[[a` Vba]UZé` ` a` e[f]S`Sfs` V[g` S` bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- † >gea` VWS` T[S` U]S` V]SY` aef[US` d[UZ]WV]L` baef]S[[a` VVWS` XSeU]S` ViV]a` VS` #`" ` zzz` S` #`" ` S` ` [VVWS` statura da 100 ... a 220 cm (3-03"-7-03"). La portata massima della bilancia è di 180 kg (396 lb, 28 St). La visualizzazione del peso avviene ad intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St). I risultati della misurazione della percentuale di grasso, di acqua corporei e di muscoli vengono visualizzati ad intervalli di 0,1%.
- † 3`S` Ua` eW` S` S` T[S` U]S` i` [baef]Sfs` eg`^Vg` [fa` %] z` W]yzz` Eg`^d]V]a` VWS` T[S` U]S` i` [ef]S`^Sfa` g` selettore che consente di impostare le unità di misura su „pollici“, „libbre“ e „stone“ (lb, st).
- † 5a`^a`USd]VS` T[S` U]S` eg` g` bSh`_` Wfa` b]S` a` Vea`^Va`-g` d]Vd]L` Wfa` ea`^Va` VVbSh`_` Wfa` i` [^bd]V]g]b`-posto per una misurazione corretta.
- † Bg]d]W[fS` fa` [fS` fa` ^SbbSd`UZ[a` Ua` ` g` bS` ` a` g` [Va]z` @a` gf[[] I` Sd`/WVWd`/Wf[SY]d]Vd]h` [W` a` Oimmergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- † Bdf]WV]V]M]SbbSd`UZ[a` VS` gdf] g` [V]f]at` ba`^V]W]V]bcb]Vaff] UZ[_` [U]` Xad] h`Sd]S[[a` [V[fV] bVd]Sfg]S` W` tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- † >Vd]b]Sd]S[[a` [V]V]a` a` Vd`V]W]V]W]g]f]W]V]Uge]h`S_` WfVWS`^eVd]h[[a` See]ef]V]S` V[VS` d]W]V]f]ad] Sgf]ad] -zati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- † Fgf]V]W]T[S` U]M]ea` a` Ua` Xad] [S`^S` V]d]V]h]S` \$`" ` &` #`" ` *` 75` £` [fV]d]S[[a` [eg]U]V]d]h]V]B]V]d]Va`_` S` V]W]Ua` -cernenti l'uso dei nostri apparecchi consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza.
- † E_` S`f]d]M]SbbSd`UZ[a` eV]Va` ` Va` S` V]d]V]h]S` eg] d]Xgf] V[SbbSd`UZ[Sfg]d]W]V]f]d]UZ]V]W] V]W]f]cb`-niche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



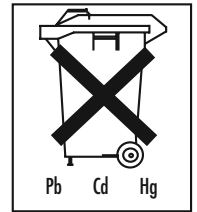
3. Messa in funzione

3.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un „indicatore cambio pile“. Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta „L0“ e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (1 x pila CR 2032 al litio da 3V). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi



contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile.
 Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.
 5a aUdWS T[S US eg g` b[S a ea[Va Wad] I a fSWg` bShL Wfa Vgda i bdV VaeS
 indispensabile per una misurazione corretta.



3.2 Solo misurazione del peso

Con il piede dare udibilmente colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia per attivare il vibrosensore! Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione „0.0“ (fig. 2).

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



fig. 1



fig. 2



fig. 3

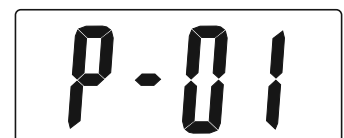


fig. 4



fig. 5

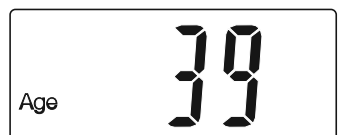


fig. 6

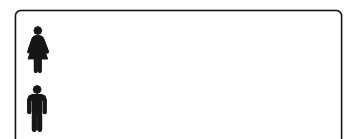


fig. 7

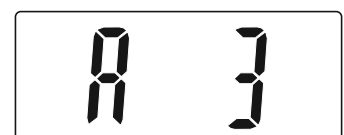


fig. 8

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

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Con il piede dare colpetti rapidi e risoluti alla pedana della bilancia e attendere finché non compare l'indicazione „0.0“ (fig. 2). Premere poi „SET“. Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto „su“ ▲ o „giù“ ▼ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto „SET“.
- Appare ora a intermittenza l'altezza corporea espressa in „cm“ (pollici) (fig. 5). Premendo brevemente o a lungo i tasti „su“ ▲ o „giù“ ▼, inserire il valore desiderato e confermare mediante „SET“.
- 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“.
- Sul display compare l'impostazione per il sesso, „donna“ o „uomo“ (fig. 7). Selezionare il sesso mediante il tasto „su“ ▲ o „giù“ ▼ e confermare la scelta con „SET“.
- 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“.
- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione.

Spiegazione dei 5 gradi di attività:

- **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici)
 Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6-10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 4:** attività fisica media (sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...)
 Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/della forma generale. Dopo circa 8-12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.

- **Fitness 5:** attività fisica intensa

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



fig. 9

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

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

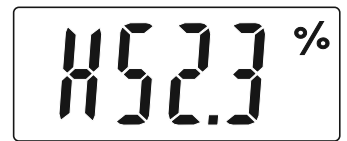


fig. 10



fig. 11

Vengono visualizzati i seguenti dati:

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

3.4 Consigli per l'uso

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

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

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

Valori indicativi per il grasso corporeo

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

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

Donne

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

Uomini

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

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

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

donne: 50–55%

uomini: 60–65%

bambini: 65–75%

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

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

4. Messaggi di errore

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

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

Possibili cause dell'errore	Soluzione
– È stata superata la portata massima di 180 kg.	– Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
– La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
– La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 60%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.
– La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 30% o superiore al 60%).	– Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi.

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**

Η ζυγαριά αυτή υπολογίζει το σωματικό βάρος, το νερό στο σώμα, το σωματικό λίπος και τη μυϊκή μάζα σύμφωνα με την αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Με τη μέθοδο αυτή καθίσταται εφικτός εντός δευτερολέπτων μέσω ενός μη αισθητού εντελώς ακίνδυνου ρεύματος ο καθορισμός του ποσοστού των ιστών στο σώμα. Με αυτήν τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (σύνθετη αντίσταση) και τον συνυπολογισμό σταθερών, ατομικών τιμών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός δραστηριότητας) μπορεί να προσδιοριστεί το ποσοστό σε λίπος, νερό και μυϊκή μάζα στο σώμα. Μυϊκή μάζα και νερό έχουν μια καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και για το λόγο αυτό διαθέτουν μια χαμηλή αντίσταση. Οι ιστοί λίπους αντίθετα έχουν μια χαμηλή αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης στο ρεύμα δεν είναι σχεδόν καθόλου αγωγιμα στο ηλεκτρικό ρεύμα.

**Σωστό ζύγισμα**

Ζυγίζετε 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 δίαιτα, 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 δίαιτά σας είναι αποτελεσματική – δηλαδή χάνετε μάζα λίπους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να συνοδεύετε τη δίαιτά σας με σωματική δραστηριότητα, άσκηση βελτίωσης φυσικής κατάστασης ή μυϊκή άσκηση. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα της μυϊκή 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!
- 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.
- Κρατείστε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).
- 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"-7-03"). Το μέγιστο βάρος που μπορεί να ζυγίσει η ζυγαριά ανέρχεται σε 180 kg (396 lb, 28 St). Κατά τη μέτρηση βάρους 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 του 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.
- 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).
- 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.

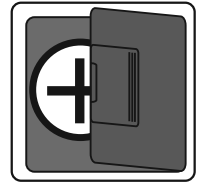
- Παρακαλείσθε να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση της συσκευής σύμφωνα με τη διάταξη για παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις όσον αφορά την απορριμματική διαχείριση παρακαλείσθε να έρθετε σε επαφή με την αρμόδια δημοτική υπηρεσία.



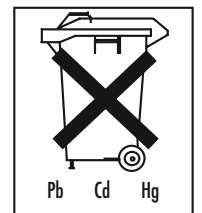
3. Έναρξη λειτουργίας

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, βγάζετε 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 „L“¹, και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην



περίπτωση αυτή πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία (1 μπαταρία 3V λιθίου CR2032). 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 δονήσεων! Εμφανίζεται ως αυτοδοκιμή το σύνολο των ενδείξεων της οθόνης (Εικ.1) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).



Εικ. 1

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 „000“ αναβοσβήνει για το χρονικό διάστημα που καταγράφεται το βάρος. (Εικ. 3) Αφού κατεβείτε από τη ζυγαριά, αυτή τίθεται εκτός λειτουργίας μετά από μερικά δευτερόλεπτα.



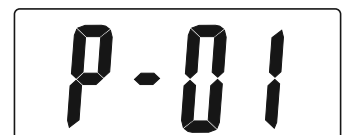
Εικ. 2

3.3 Μέτρηση του βάρους, ποσοστού σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας

Κατ' αρχήν πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους – Αγγίζετε με το πόδι γρήγορα και δυνατά επάνω στην επιφάνεια της ζυγαριάς σας και περιμένετε, μέχρι στην οθόνη 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“.

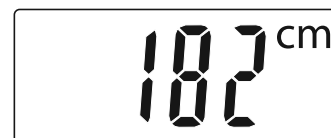


Εικ. 3

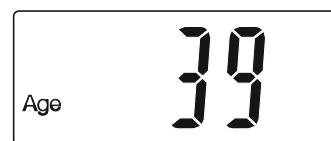


Εικ. 4

- Τώρα εμφανίζεται αναβοσβήνοντας το σωματικό ύψος σε cm (inch) (Εικ. 5). Ρυθμίζετε με το σύντομο ή μεγαλύτερης διάρκειας πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ την επιθυμητή τιμή 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“.
- Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για το φύλο „γυναίκα“ ή „άνδρας“ (Εικ. 8). Επιλέγετε το φύλο με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε με το πλήκτρο „SET“.
- Επάνω στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και τη φυσική κατάσταση (Εικ. 9). Επιλέγετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ▲ ή „κάτω“ ▼ και επιβεβαιώνετε τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πλήκτρο „SET“.
- Οι τιμές που ρυθμίστηκαν με τον τρόπο αυτό απεικονίζονται διαδοχικά ακόμα μια φορά. Η ζυγαριά μετά από αυτό τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.



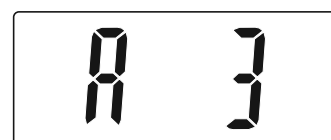
Εικ. 5



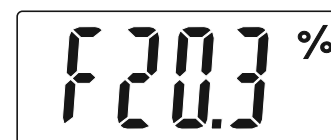
Εικ. 6



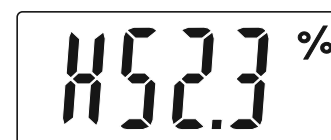
Εικ. 7



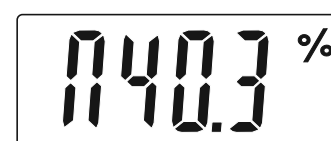
Εικ. 8



Εικ. 9



Εικ. 10



Εικ. 11

Εξήγηση των 5 βαθμών δραστηριότητας:

- **Φυσική κατάσταση 1:** Καμιά σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 2:** Ελάχιστη σωματική δραστηριότητα με ταυτόχρονο υπέρβαρο σωματικό βάρος
- **Φυσική κατάσταση 3:** Καμιά μέχρι ελάχιστη σωματική δραστηριότητα (Λιγότερο από 2 φορές 20 λεπτά σωματική άσκηση την εβδομάδα, π. χ. περίπατος, ελαφριά εργασία στον κήπο, γυμναστικές ασκήσεις) Εκτός αυτού αυτή η βαθμίδα οφείλει να επιλέγεται στην αρχή προγραμμάτων άσκησης και δίαιτας. Μετά από περ. 6–10 εβδομάδες μπορεί να γίνει αλλαγή στην επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **Φυσική κατάσταση 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 δίαιτας διαπιστωθεί μια βελτίωση της γενικής ευεξίας/της γενικής φυσικής κατάστασης. Μετά από 8–12 εβδομάδες συνεχούς άσκησης/δίαιτας μπορείτε να αλλάξετε στον επόμενη βαθμίδα φυσικής κατάστασης.
- **Φυσική κατάσταση 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.

- Χτυπάτε με το πόδι γρήγορα και δυνατά επάνω στην επιφάνεια πατήματος της ζυγαριά σας.
- Επιλέξτε τη μνήμη στην οποία έχετε εισάγει τα προσωπικά σας δεδομένα, πατώντας το ▲ ή το ▼ επανειλημμένως. Τα δεδομένα εμφανίζονται διαδοχικά μέχρι να εμφανιστεί το «U.U» (Εικ.2).
- Ανεβαίνετε 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.
- Παραμείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά, τώρα εκτελείται η ανάλυση για το σωματικό σας λίπος και νερό. Αυτό μπορεί να διαρκέσει μερικά δευτερόλεπτα.

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:

- Ποσοστό σωματικού λίπους, σε % (Εικ. 9)
- Ποσοστό νερού σε % (Εικ. 10)
- Ποσοστό μυϊκής μάζας σε % (Εικ. 11)
- Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι τιμές μέτρησης, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

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

3.4 Συμβουλές για τη χρήση

Σημαντικό για το ποσοστό σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής 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 οιδήματος ή οστεοπόρωσης.
- άτομα που παίρνουν καρδιοαγγειακά 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

ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Άνδρες

ηλικία	πολύ καλά	καλά	μέτρια	άσχημα
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

βάση το: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999“

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.

4. Λανθασμένη μέτρηση

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

Πιθανές αιτίες σφαλμάτων:	Αποκατάσταση:
– Έγινε υπέρβαση της μέγιστης ικανότητας ζύγισης των 180 kg	– Χυγίζετε μόνο μέχρι το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος
– Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ ηλεκτροδίων και πατούσας ποδιού είναι πολύ υψηλή (π. χ. σε πολύ χοντρούς κάλους)	– 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
– Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο 5% ή μεγαλύτερο από 60%)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.
– Το ποσοστό νερού βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 30% ή μεγαλύτερο από 90%)	– Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. – Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.

Уважаемый покупатель,

Вы приобрели высококачественный продукт Korona. 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

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

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



Правильное взвешивание

По возможности, измеряйте свой вес в одно и то же время суток (лучше всего по утрам), после посещения туалета, натошак 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 растёт 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. Возможна неточность показаний.
- **Внимание!** Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или коротко замыкать полюса.



2.2 Общие указания:

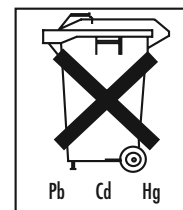
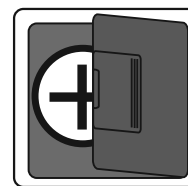
- Прибор предназначен только для личного пользования и не должен использоваться в медицинских или коммерческих целях.
- Учтите, что возможны обусловленные конструкцией погрешности измерения, поскольку данные весы не являются точным прибором для профессионального медицинского использования.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10...100 лет и рост в диапазоне 100...220 см (3-03”–7-03”). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 180 кг (396 lb, 28 St). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb, 1/4 St). Результаты измерений составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы указываются с шагом 0,1%.
- При продаже весы настроены на единицы измерения «см» и «кг». На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единицы измерения «дюймы», «фунты» и «стоуны» (lb, St).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу 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 требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



3. Ввод в эксплуатацию

3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение «Lb», и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (1 литиевые батарейки, 3 В, тип CR2032). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек. Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть. Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.



3.2 Только измерение веса

Для того, чтобы измерить вес, Вы должны соблюдать следующий порядок действий: Резко и сильно нажмите одной ногой на весы, чтобы активировать датчик вибраций! В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис.1), затем показывается «0.0» (рис. 2). Итак, весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 3) После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.

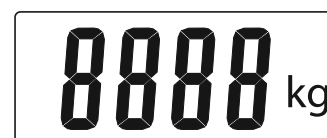


рис. 1



рис. 2



рис. 3

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

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

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

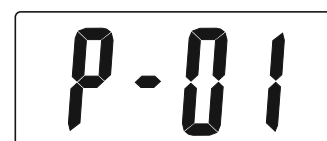


рис. 4

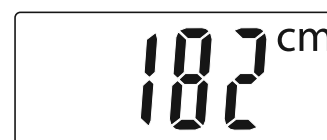


рис. 5



рис. 6

Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.



рис. 7

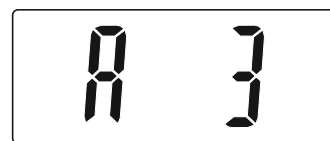


рис. 8

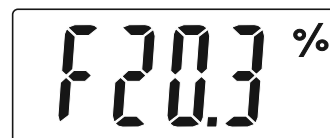


рис. 9

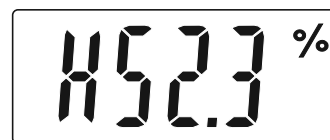


рис. 10

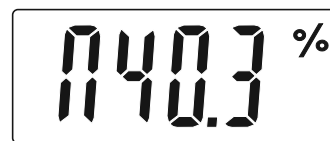


рис. 11

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

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

На дисплее весов отображаются следующие данные:

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

3.4 Советы по использованию

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

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

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног 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	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Мужчины

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

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

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

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

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

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

4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение «FFFF»/«Err».

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация «□.□», весы не функционируют должным образом.

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 180 кг.	– Не превышать макс. допустимый вес.
– Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Измерение повторить босиком. При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 60%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 30% или больше 90%).	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

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 firm Korona

1. Istotne informacje



Zasada pomiaru wagi diagnostycznej

Opisywana w niniejszej instrukcji waga określa masę ciała, zawartość wody i procent tkanki mięśniowej w organizmie, zgodnie z zasadą analizy impedancji bioelektrycznej (BIA). W ramach tego procesu, przepływ niewyczuwalnego, całkowicie bezpiecznego i nieszkodliwego prądu elektrycznego pozwala określić proporcje tkanek ciała w ciągu sekund. Pomiar oporności elektrycznej (impedancji) przy uwzględnieniu stałych i/lub wartości indywidualnych (wiek, wzrost, płeć, poziom aktywności) umożliwia określenie procentu tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej w organizmie. Zarówno tkanka mięśniowa jak i woda charakteryzują się dobrym przewodnictwem elektrycznym i stąd niską opornością. Z drugiej strony, tkanka tłuszczowa ma niską przewodność dla prądu elektrycznego ze względu na wysoką oporność komórek tłuszczowych.



Prawidłowe ważenie

Przed ważeniem należy skorzystać z toalety, na czczo i bez odzieży, aby uzyskać porównywalne wyniki.

Ważenie należy przeprowadzić w tym samym miejscu i w tym samym czasie, aby uzyskać dokładne wyniki.

Krótkoterminowe wahnięcia masy ciała, zachodzące w ciągu kilku dni, są zwykle powodowane przez zmiany w wodzie w organizmie. 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.

Jeżeli procenie 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.

Jeżeli procenie 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).



† <WWŁ` Sef b[WW aU VŁ k ebSWY _ Sek UŁS [aT` [W[WbcbUWfg f]S`] [fgeU ai W
 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 średniookresowym
 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.

† @Mg ki S i U SeMUŁ kż

† Gi SYS`@Si SY ` [M a^ a efi S _ a] dk_ [efabS_ f S`] [Wk bai [M UZ` [Si SY [WŁf
 mokra – niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

† Ba} ` [UWTsfWŁ _ a W SYŁ S kUgżI SY [TSfWŁW S Wk bd WZai ki S i _ [MŁg` [Waf b` k_
 dla dzieci. W razie połknięcia baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

† AbS] ai S` [M SY [S Wk bd WZai ki S i _ [MŁg` [Waf b` k_ VS VI [MU / [WVb [M Wefi a gvge-
 zenia).

† 4SfWŁ [M a^ a Svai S S` [dVŁ fki ai S i [` k ebaeòTł dŁ] S VS ` S U UŁ i dgUS i aY [W ŁT
 poddawać działaniu elektryczności.

2.2 Wskazówki ogólne:

† Gd VI W [WŁg k Va g kf] g Va_ ai Waf S` [W_ WkU` Wa S` [] a_ WŁk` Waż

† @S Wk bS_ [fS f [` [WŁf fa i SYS bdWŁ k` S Va g kf] g bcbWŁa` S^ Waf _ WkU` Waf VSfWa
 możliwe są technicznie uzasadnione odchylenia od wartości rzeczywistych.

† I SYS V [SY aefkU` S_ a Wtk gefSi [a` S VS bd WŁ [Sg i [Wai Wa aV #` Va #` " Sf [i l cdefg
 od 100 do 220 cm. Maksymalna nośność wagi wynosi 180 kg. Wartość pomiaru masy ciała jest
 wyświetlana w przyrostach co 100 g. Wyniki pomiarów tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organiz-
 mie i procent tkanki tłuszczowej są wyświetlane w przyrostach co 0,1%.

† I SY gefSi [a` a XSTdkU` [W S WŁ aef] [%Ł z [%Łyż @S ebaVI [M SY [I` SVgWŁ [bd WŁ U` [] fŁ fŁk_
 można zmienić jednostkę na cale, funty i stone (lb, St).

† I SY ` S Wk gefSi [` S efST [^ k_ baVa gŁ La WŁ f i Sg] [WŁ gŁ ke] S` [S bŁsi [Vai kUZ ba_ [Sobi ż
 † AV U Seg Va U Seg i SY ` S Wk i kU k UŁ i [Yaf UŁWŁ] ż @ [W S Wk efaei S SY dŁki ` kUZ
 środków czyszczących i nie wolno czyścić wagi pod strumieniem bieżącej wody.

† Gd VI W [W S Wk UZd` [bd W gVdŁ W [WŁ f i [YauŁ f] gd WŁ f UZW [S [S_ f i ` SU` k_ [i SZS` [S_ []
 temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).

† @S bŁsi k_ a ` S Va] a` ki S Wk [WŁ bg] UŁa Te gY [] [WfS 4VgdŁ ŁT i SgfadŁ ai S` kUZ bg`] -
 tach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną
 wymianę.

† I el kef] [M SY [ebWŁ [S\ i k_ SYS` [S Vkd / fki k G7 \$` " & #` * ! 75 I gŁ gbWŁ [S` [S_ ż <WWŁ _ S\
 Państwo jakiegokolwiek pytania dotyczące naszych urządzeń, należy zwrócić się do naszego punktu
 obsługi klienta lub autoryzowanego punktu sprzedaży.

† Gd VI W [W S Wk gfkŁ ai S I YaV [M dŁ bad VI W [WŁ VafkU Uk_ I g kf kUZ gd VI W WŁY-
 tronicznych i elektrycznych 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment).
 Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację.

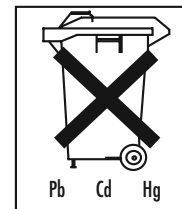
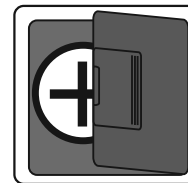


3. Uruchomienie

3.1 Baterie

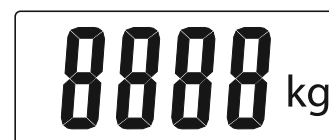
Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory baterii. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „L” i waga zostaje automatycznie wyłączona. W tym przypadku baterię należy wymienić (bateria litowa o napięciu 1x3 V, typ CR2032). Zużyte, całkowicie wyładowane baterie, zarówno zwykłe jak i z możliwością doładowania, należy wyrzucać 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 stojak dla uzyskania właściwych pomiarów.



3.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

Wejść nogą na wagę tak, aby było to słychać, szybko i energicznie, aby aktywować czujnik wstrząsowy! Całkowity odczyt (Rys. 1) pojawi się jako „0.0” (Rys. 2) oznaczający test samokontrolny wagi (technologia dotykowa). 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.



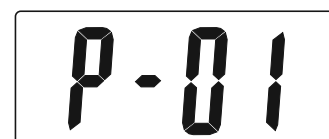
Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

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

Najpierw należy wprowadzić do pamięci parametry osobowe.

- Proszę nacisnąć szybko i mocno stopą powierzchnię ważenia Państwa wagi i poczekać, aż wyświetli się symbol „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”.
- Wprowadzone wartości zostaną teraz wyświetlone po kolei.

Objaśnienie 5 poziomów aktywności:

- **Sprawność fizyczna 1:** brak aktywności fizycznej przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 2:** niewielka aktywność fizyczna przy nadwadze
- **Sprawność fizyczna 3:** brak lub niewielka aktywność fizyczna (mniej niż 20 minut wysiłku fizycznego dwa razy w tygodniu, np. pójście 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.
- **Sprawność fizyczna 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.
- **Sprawność fizyczna 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.

- Należy szybko i pewnie dotknąć stopą powierzchni wagi.
- 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).
- Należy wejść na wagę na bosą i stanąć dokładnie na obu elektrodach. Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała.

, Bal aefS ` S i SVI W baefSi [Mefa\ UW aTW [W Sef bgWS` S] S

zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Może to potrwać kilka sekund.

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:

- Udział tkanki tłuszczowej, w % (Symbol 9)
- Udział wody, w % (Symbol 10)
- Udział mięśni, w % (Symbol 11)
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłącza się automatycznie.

3.4 Wskazówki istotne przy stosowaniu wagi

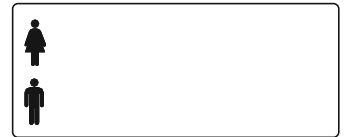
Informacje istotne przy pomiarach zawartości procentowej tkanki tłuszczowej / wody / tkanki mięśniowej:

- Pomiar w/w parametrów może być wykonywany wyłącznie na bosą, przy czym pomocne jest lekkie zwilżenie podeszw stóp. Całkowicie suche podeszwy stóp 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:

, VI [M]ba [W#' d]g kU[S-

, aeòT I Yad U] † V[S] ai S kUZ acI I aT'Si S_ [aTd]oi gT aefWabacI k-



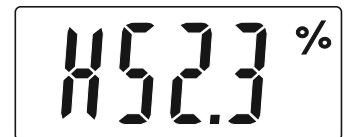
Rys. 7



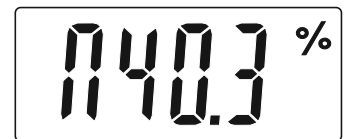
Rys. 8



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11

- osób przyjmujących leki na choroby krążenia, leki powodujące rozszerzanie lub zwężanie naczyń
- 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 umiędzionych (atletów). Zależnie od dyscypliny sportowej, intensywności treningowej i fizycznej budowy ciała człowieka, możliwe jest uzyskiwanie poziomów nawet poniżej podanych tu wartości odniesienia.

Kobiety

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Mężczyźni

Wiek	Bardzo dobry	Dobry	Przeciętny	Zły
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

W oparciu o: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, wyd. 1, Copyright 1999“

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.

4. Niewłaściwe pomiary

Ważne jest, aby przed pomiarem wagi na wózek, nie wchodzić na wózek, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

Wejście na wagę przed pojawieniem się na wyświetlaczu „0.0“, spowoduje wadliwe funkcjonowanie urządzenia.

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
- Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 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. - Wytrzeć stopy. - Wytrzeć stopy.
- Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru (mniej niż 5% lub powyżej 60%).	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Wytrzeć stopy.
- Zawartość procentowa wody wykracza poza zakres pomiaru (poniżej 30% lub powyżej 90%)	- Powtórzyć pomiar masy ciała na boso. - Wytrzeć stopy.

Geachte klant

U hebt een kwaliteitsproduct gekocht van Korona. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk k voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage voor uw gezondheid.

Met vriendelijk ke groet
Uw Korona-team

1. Wetenswaardigheden



Het meetprincipe van de personenweegschaal

Deze weegschaal bepaalt lichaamsgewicht, lichaamsvocht, lichaamsvet en spierpercentage door middel van het principe van de BIA, of bioelektrische impedantieanalyse. Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbare, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselaandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) is het mogelijk om het vet-, vocht, en spiergehalte in het lichaam te bepalen. Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Vetweefsel daarentegen heeft een slechte geleiding omdat de vetcellen vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doorlaten.



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.

‡ 3e ZWYV [LZf ab VW] adVWd [VSSf W ZV LZSS_ ehVWVSfVefVf aXYV] T VVS`
hebt u alleen vocht verloren – bijv. na een training, in de sauna of door een dieet dat alleen gericht is op snel gewichtsverlies.

‡ 3e ZWYV [LZf ab VW] [VWS YWVd [efVf W ZV LZSS_ ehVWVSfVWSSf aXYV]
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).

‡ 3e ZWYV [LZf W ZV LZSS_ ehVWVSfVWV] f[VY SX W] W Xg` Ufa` Wdf ZVfV[W] g hVd
liest 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.



- † De weegschaal moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.

2.2 Algemene richtlijnen

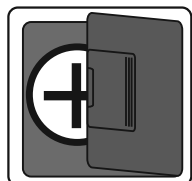
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- † Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.



3. Ingebruikneming

3.1 Batterijen

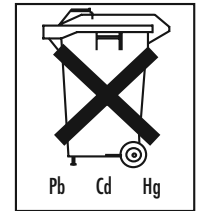
Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt „L0“ in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterij dan vervangen (1 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V).



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

Raak met uw voet hoorbaar, kort en krachtig de weegschaal aan, om de trillingssensor te activeren! Als zelftest verschijnt de volledige displayweergave (afb. 1) tot „0.0“ (afb. 2) wordt weergegeven.

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. De weergave knippert zolang de meetwaarde wordt opgenomen. (afb. 3) Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.



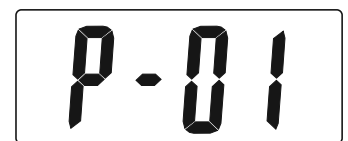
afb. 1



afb. 2



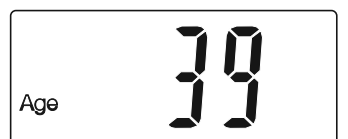
afb. 3



afb. 4



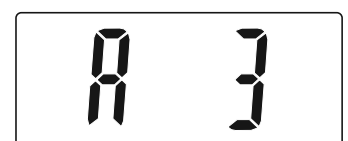
afb. 5



afb. 6



afb. 7



afb. 8

3.3 Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

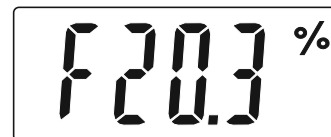
Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen:

- Raak met uw voet kort en krachtig het weegoppervlak van uw weegschaal aan, en wacht tot „0.0“ (afb. 2) in de display verschijnt. Druk vervolgens op 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.
- Nu verschijnt knipperend de lichaamslengte in „cm“ (afb. 5). Stel de gewenste waarde in door kort of lang 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“.
- Op het scherm verschijnt de instelling voor het geslacht „Vrouwelijk“ of „Mannelijk“ (afb. 7). Kies het juiste geslacht door op de knoppen „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼ te drukken en bevestig met „SET“.
- Op het scherm verschijnt nu de instelling voor uw individuele activiteiten- en fitnessniveau (afb. 8). Kies het gewenste activiteitenniveau door op de „omhoog“ ▲ of „omlaag“ ▼-knop te drukken en bevestig het gewenste activiteitenniveau met de „SET“-knop.
- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals achter elkaar aan getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarop automatisch uit.

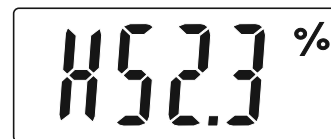
Verklaring van de 5 activiteitenniveaus:

- **Fitness 1:** Geen lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 2:** Geringe lichaamsbeweging met gelijktijdig overgewicht
- **Fitness 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 activiteitenniveau.

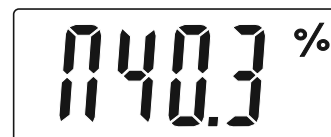
- **Fitness 4:** Gemiddelde lichaamsbeweging (lichamelijke inspanning van 2 tot 5 keer per week, steeds 20 min., bijv. joggen, fietsen, tennissen ...)
Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende activiteitsniveau overgegaan worden.
- **Fitness 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.



afb. 9



afb. 10



afb. 11

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.

- Druk met uw voet snel en krachtig op het weegplateau van uw weegschaal.
- Druk op knop ▲ of ▼ tot u de gewenste geheugenpositie heeft bereikt. Uw persoonlijke gegevens worden na elkaar getoond. Het display zal daarna "0.0" aangeven.
- 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, de analyse van het lichaamsvet- en lichaamsvochtgehalte wordt nu uitgevoerd. Dit kan enkele seconden duren.

Belangrijk: 7d_ SY YWW Ua` fSUF I [\ fgeew TV[WWhaVWVf TWWVf] g[FW W V[WWW-VS`]S` VW_ W ting niet correct worden uitgevoerd.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Percentage lichaamsvet, in % (afb. 9)
- Vochtpercentage in % (afb. 10)
- Botmassa in % (afb. 11)

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

3.4 Tips voor gebruik

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- 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.

6WTVd/YWV[Y YWVf YWV dteW SsdW i WdIT [\

- 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	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Mannelijk

Leeftijd	Zeer goed	Goed	Middelmatig	Slecht
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Op basis van: „Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1e editie door Copyright 1999“

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.

4. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt „FFFF“ of „Err“ 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 180 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 60%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
– Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik (minder dan 30% of meer dan 90%).	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.