

# KORONA<sup>®</sup>

## KFW 5505

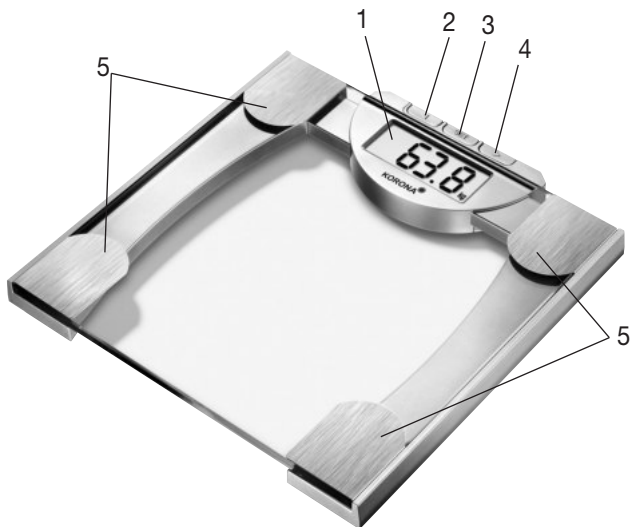


- D**    **DIAGNOSE-WAAGE**    Gebrauchsanleitung  
**GB**    **DIAGNOSTIC SCALE**    Instruction for Use  
**FR**    **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE**    Mode d'emploi  
**ES**    **BÁSCULA PARA DIAGNÓSTICO**    Instrucciones para el uso  
**IT**    **BILANCIA DIAGNOSTICA**    Istruzioni per l'uso  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



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





#### **[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. Electrodos

#### **[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 „Zmniejszanie“ ◀
3. Przycisk „Ustawianie“
4. Przycisk „Zwiększanie“ ▶
5. Elektrody

#### **[NL] Netherlands**

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



## Richtig wiegen

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

Nur der langfristige Trend zählt.

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

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

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

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

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

## 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!


### 1.1 Sicherheitshinweise

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



### 1.2 Allgemeine Hinweise

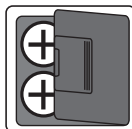
- Nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 180 kg (396 lb, 28 St); Einteilung 100 g (0,2 lb, 0,01 St); Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.

- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Sie können die Waage mit einem angefeuchteten Tuch reinigen, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie auch niemals unter fließendem Wasser ab.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde. 

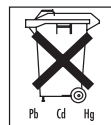
## 2. Inbetriebnahme

### 2.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo [ ]“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (2 x 3V Lithium-Batterie CR2032).



Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. 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.

### 2.2 Nur Gewicht messen

**Tippen Sie auf den oberen Teil der Waage.** Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.



Abb. 1

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 Trittläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 2

### 2.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Tippen Sie mit dem Fuß auf den oberen Teil der Trittläche 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“.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

- Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12

### Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** keine sportliche Aktivität.
- **Fitness 2:** wenig sportliche Aktivität (1-mal wöchentlich).
- **Fitness 3:** mittlere sportliche Aktivität (2- bis 3-mal wöchentlich).
- **Fitness 4:** regelmäßig sportliche Aktivität (3- bis 4-mal wöchentlich).
- **Fitness 5:** starke sportliche Aktivität (Sportlermodus).

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 auf den oberen Teil der Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ► oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen 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 den Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt (Abb. 9). Dies kann einige Sekunden dauern.

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

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil, in % (Abb. 10)
- Wasseranteil, in % (Abb. 11)
- Muskelanteil, in % (Abb. 12)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

### 2.4 Tipps zur Anwendung

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

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

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

## Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

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

### Weiblich

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“

## 3. 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.	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

## 4. Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

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

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28, 88524 Uttenweiler, Germany geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.



## Weighing correctly

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

Only the long-term trend counts.

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

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

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

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

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

## 1. Important notes – keep for later use!

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



### 1.2 General notes


- Not intended for commercial use.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The diagnostic scale can be preset for an age range of 10–100 years and heights of 100–220 cm (3' 03"–7' 03"). The scale's maximum capacity is 180 kg (396 lb, 28 St); Graduation 100 g (0.2 lb, 0.01 St); body fat, body water and muscle density in 0.1% increments.

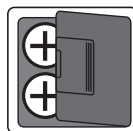
- On delivery, the scale is set to “cm” and “kg”. At the back of the scales is a switch with which you can switch between “pounds” and “stones” (lb, st.).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- You can clean the scale with a damp cloth and a little washing up liquid, if required. Never immerse the scale in water or rinse it under running water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



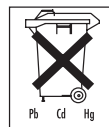
## 2. Operation

### 2.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a “replace battery” indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, “Lo  ” appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (2 x 3 V lithium battery CR2032).



Used batteries do not belong in the household waste. 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.

### 2.2 Measuring weight only

**Step onto the upper part of the scale.** 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.

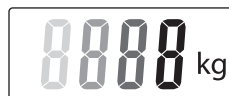


Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

### 2.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

First your personal parameters must be stored;

- Step onto the upper part of the weighing area and wait until “0.0” (Fig. 2) appears on the display. 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”.



Fig. 4



Fig. 5



- “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.
- **Fitness 2:** little physical activity (once a week).
- **Fitness 3:** medium physical activity (two or three times a week).
- **Fitness 4:** regular physical activity (three or four times a week).
- **Fitness 5:** heavy physical activity (athlete mode).

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.

- Step onto the upper part of the scale.
- 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 with bare feet and make sure that you are standing on the electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain standing on the scale; now the body fat and body water analysis is performed (Fig. 9). 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. 10)
- Water percentage in % (Fig. 11)
- Muscle percentage in % (Fig. 12)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

#### 2.4 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 after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

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



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

## 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"

## 3. 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 (396 lb, 28 St) 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.	– Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary.



## Pour bien se peser

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

Seule compte la tendance à long terme.

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

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

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

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

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

## 1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

### 1.1 Remarques de sécurité


• **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**

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




### 1.2 Remarques générales

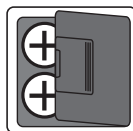
- Non prévue pour un usage industriel.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La balance impédancemètre dispose d'un préréglage des groupes d'âge allant de 10 à 100 ans et des tailles de 100 à 220 cm (3-03"-7-03"). La résistance de la balance est de max. 180 kg (396 lb, 28 St) ; Graduation 100 g (0,2 lb, 0,01 St) ; taux de graisse corporelle, d'eau corporelle et de masse musculaire par graduations de 0,1 %.

- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » et « stones » (lb, st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Vous pouvez nettoyer la balance avec un chiffon humide sur lequel vous déposerez si besoin est quelques gouttes de liquide vaisselle. Ne plongez jamais la balance dans l'eau. Ne la nettoyez jamais sous l'eau courante.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets. 

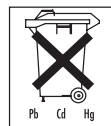
## 2. Mise en service

### 2.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message « Lo  » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (2 x 3 V pile au lithium CR2032).



Ne mettez pas les piles usées à la poubelle. 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.

### 2.2 Pesée seule

**Appuyez sur la partie supérieure de la balance.** 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

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

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

– Appuyez avec le pied sur la partie supérieure du plateau de pesée et attendez que « 0,0 » (III. 2) s'affiche à l'écran. Ensuite appuyez sur « REGLAGE ».



III. 3

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 ».



III. 4

- Le champ de saisie de l'âge clignote (« Age ») en années (Ill. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches « haut » ► ou « bas » ◀ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur « REGLAGE ».
- Le réglage du sexe, « femme » ou « homme », apparaît à l'écran (Ill. 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 (Ill. 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.

### Explication des 5 degrés d'activité

- **Fitness 1:** pas d'activité sportive.
- **Fitness 2:** peu d'activité sportive (1 fois par semaine).
- **Fitness 3:** activité sportive moyenne (2 à 3 fois par semaine).
- **Fitness 4:** activité sportive régulière (3 à 4 fois par semaine).
- **Fitness 5:** activité sportive intense (mode sportif).

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

- Appuyez avec le pied sur la partie supérieure de la balance.
- 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 (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et assurez-vous de vous tenir sur les 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 (Ill. 9). 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 % (Ill. 10)
- Taux de masse hydrique en % (Ill. 11)
- Taux de masse musculaire en % (Ill. 12)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

### 2.4 Conseils d'utilisation

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

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

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

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou de l'ostéoporose,



Ill. 5



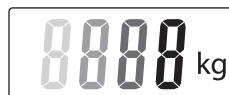
Ill. 6



Ill. 7



Ill. 8



Ill. 9



Ill. 10



Ill. 11



Ill. 12

- 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 »

## 3. 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.	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.



## Forma correcta de pesarse

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

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

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

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

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

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


## 1. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

### ■ 1.1 Instrucciones de seguridad

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




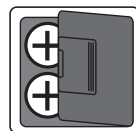
## 1.2 Instrucciones generales

- Dispositivo no previsto para el uso industrial.
- Tenga en cuenta que puede haber tolerancias de medición por razones técnicas, ya que no se trata de una báscula calibrada para el uso profesional médico.
- En la báscula de diagnóstico es posible preajustar edades entre 10 y 100 años y estaturas entre 100 y 220 cm (3-03" y 7-03"). La capacidad de carga de la báscula es de máx. 180 kg (396 lb, 28 St); Precisión 100 g (0,2 lb, 0,01 St); proporción de grasa corporal, agua corporal y masa muscular en intervalos de 0,1%.
- La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades „cm“ y „kg“. En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades „libras“ y „piedras“ (lb, St).
- Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.
- La balanza puede limpiarse con un paño húmedo, aplicando en caso necesario un poco de detergente líquido. No sumerja nunca la balanza, ni la lave bajo un chorro de agua.
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y, si fuera necesario, cámbielas.
- Elimine o equipamiento de acuerdo con el Reglamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos. 

## 2. Puesta en operación

### 2.1 Pilas

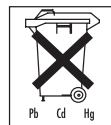
Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimiento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una „indicación de cambio de pila“. Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará „Lo “, y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (2 x pila de litio de 3 V, tipo CR2032).



Las pilas usadas no deben tirarse junto con la basura doméstica. Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

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

Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio. Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.



### 2.2 Medir solamente el peso

**Toque sobre la parte superior de la báscula.** A continuación tiene lugar un autotest en que se visualizan 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



### 2.3 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

- Toque con el pie la parte superior de la superficie de apoyo y espere hasta que aparezca la indicación „0.0“ (fig. 2). Pulse ahora „SET“. En la pantalla parpadea 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:

- **Fitness 1:** sin actividad deportiva.
- **Fitness 2:** poca actividad deportiva (una vez por semana).
- **Fitness 3:** actividad deportiva media (de 2 a 3 veces por semana).
- **Fitness 4:** actividad deportiva regular (de 3 a 4 veces por semana).
- **Fitness 5:** actividad deportiva intensa (modo deportista).

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.

- Toque con el pie la parte superior de la báscula.
- Accione repetidas veces el botón ► o bien ◀ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales. Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación „0.0“ (fig. 2).
- Súbase descalzo a la báscula y asegúrese de estar pisando los electrodos.
- Permanezca sin moverse sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y líquidos del cuerpo (fig 9). 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. 10)
- Masa líquida en % (fig. 11)
- Masa muscular en % (fig. 12)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.

### 2.4 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.



fig. 4



fig. 5



fig. 6



fig. 7

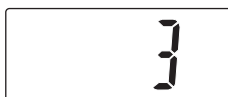


fig. 8

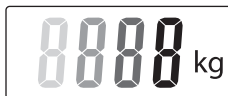


fig. 9



fig. 10

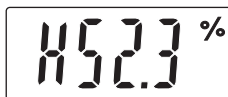


fig. 11



fig. 12

- 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“

### 3. Medición errónea

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

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

Posibles causas del error:	Solución:
- Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 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).	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.	- En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. - Repita la medición descalzo.



### Come pesarsi correttamente

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

Conta solo la tendenza a lungo termine.

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

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

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

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

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

## 1. Importante: da conservare per un uso successivo.

### 1.1 Avvertenze di sicurezza

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



### 1.2 Avvertenze generali

- Non adatta all'utilizzo commerciale.
- Si noti che, per ragioni tecniche, sono possibili tolleranze di misurazione poiché non si tratta di una bilancia tarata per l'uso professionale o medico.
- L'uso della bilancia diagnostica richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 ... a 100 anni e della statura da 100 ... a 220 cm (3-03"-7-03"). Il carico massimo della bilancia è 180 kg (396 lb/28 st); Graduazio-

ne 100 g (0,2 lb, 0,01 st); percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%.

- Alla consegna la bilancia è impostata sulle unità „cm“ e „kg“. Sul retro della bilancia è installato un lettore che consente di impostare le unità di misura su „libbre“ e „stone“ (lb, st).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire la bilancia con un panno umido e, se necessario, con un po' di detersivo. Non immergere mai la bilancia in acqua, nè lavarla sotto l'acqua corrente.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



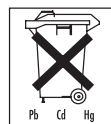
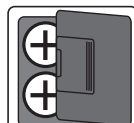
## 2. Messa in funzione

### 2.1 Pile

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

Le batterie esaurite non devono essere eliminate come rifiuti domestici. 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.



### 2.2 Solo misurazione del peso

#### Esercitare una leggera pressione sulla parte superiore della bilancia.

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

### 2.3 Misurazioni del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Esercitare una breve pressione con il piede sulla parte superiore della superficie di appoggio della bilancia e attendere che venga visualizzato il valore „0,0“ (fig. 2). Premere poi „SET“. Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto „su“ ► o „giù“ ◀ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto „SET“.

- 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.



fig. 5



fig. 6



fig. 7



fig. 8



fig. 9



fig. 10



fig. 11



fig. 12

### Spiegazione dei 5 gradi di attività:

- **Forma fisica 1:** nessuna attività sportiva.
- **Forma fisica 2:** scarsa attività sportiva (1 volta a settimana).
- **Forma fisica 3:** attività sportiva media (da 2 a 3 volte a settimana).
- **Forma fisica 4:** attività sportiva regolare (da 3 a 4 volte a settimana).
- **Forma fisica 5:** attività sportiva intensa (modalità sport).

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.

- Esercitare una leggera pressione con il piede sulla parte superiore della bilancia.
- 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 a piedi nudi sulla bilancia e assicurarsi di poggiare sugli 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 (fig. 9). 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 venire pregiudicato il corretto funzionamento.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo in % (fig. 10)
- Acqua corporea in % (fig. 11)
- Muscoli in % (fig. 12)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

### 2.4 Consigli per l'uso

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

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

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

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

### Valori indicativi per il grasso corporeo

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

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

#### Donne

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

#### Uomini

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

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

## 3. 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 180 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.	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.



### Σωστό ζύγισμα

Ζυγίζετε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νησικοί 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 βασικούς κανόνες 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 μυϊκής σας μάζα.

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

## 1. Σημαντικές υποδείξεις – φυλάσσετε για τη μελλοντική χρήση!

### ■ 1.1 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.



### 1.2 Γενικές υποδείξεις


- Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση.
- 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.

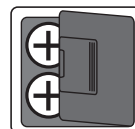
- Στη διαγνωστική ζυγαριά μπορούν να γίνουν ρυθμίσεις ηλικιακής βαθμίδας από 10 ... 100 έτη και ύψους από 100 ... 220 cm (3-03"–7-03"). Η ζυγαριά αντέχει βάρος έως 180 kg (396 lb, 28 St). Διαίρεση 100 g (0,2 lb, 0,01 St). Ποσοστό σωματικού λίπους, σωματικού νερού και μυϊκής μάζας σε βήματα του 0,1%.
- 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 „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.
- Μπορείτε να καθαρίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, στο οποίο αν χρειαστεί μπορείτε να στάξετε λίγο απορρυπαντικό πιάτων. Μη βυθίσετε ποτέ τη ζυγαριά μέσα σε νερό ούτε να την πλύνετε ποτέ κάτω από τρεχούμενο 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.
- 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.



## 2. Έναρξη λειτουργίας

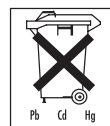
### 2.1 Μπαταρίες

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, βγάξτε 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 „Lo“ , και η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία (2 μπαταρία 3V λιθίου CR2032).



Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν επιτρέπεται να πετιούνται στα οικιακά απορρίμματα. 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.



### 2.2 Μέτρηση μόνο του βάρους

**Αγγίξτε ελαφρά το άνω μέρος της ζυγαριάς.** Εμφανίζεται ως αυτοδοκιμή το σύνολο των ενδείξεων της οθόνης (Εικ.1) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη „0.0“ (Εικ. 2).

Τώρα η ζυγαριά είναι έτοιμη για να μετρήσει το βάρος σας. Ανεβείτε τώρα επάνω στη ζυγαριά. Σταθείτε ήρεμα επάνω στη ζυγαριά με ομοιόμορφη κατανομή βάρους και στα δύο πόδια. Η ζυγαριά αρχίζει αμέσως με τη μέτρηση. Η ένδειξη „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. 1



Εικ. 2



Εικ. 3

### 2.3 Μέτρηση του βάρους, ποσοστού σωματικού λίπους, νερού και μυϊκής μάζας

Κατ' αρχήν πρέπει να αποθηκεύσετε τις προσωπικές σας παραμέτρους

– Αγγίξτε ελαφρά με το πόδι το άνω μέρος της επιφάνειας ανάβασης και περιμένετε μέχρι 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). Επιλέγεται την επιθυμητή θέση μνήμης με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ► ή „κάτω“ ◄ και επιβεβαιώνεται την επιθυμητή θέση μνήμης με το πλήκτρο „SET“.

- 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 επιβεβαιώνεται 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 επιβεβαιώνεται με το πλήκτρο „SET“.
- Στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για το φύλο „γυναίκα“ ή „άνδρας“ (Εικ. 7). Επιλέγεται το φύλο με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ► ή „κάτω“ ◄ και επιβεβαιώνεται με το πλήκτρο „SET“.
- Επάνω στην οθόνη εμφανίζεται τώρα η ρύθμιση για τον ατομικό σας βαθμό δραστηριότητας και τη φυσική κατάσταση (Εικ. 8). Επιλέγεται τον επιθυμητό βαθμό δραστηριότητας με το πάτημα των πλήκτρων „επάνω“ ► ή „κάτω“ ◄ και επιβεβαιώνεται 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.

#### Εξήγηση των 5 βαθμών δραστηριότητας:

- **Fitness 1:** καμία σωματική δραστηριότητα.
- **Fitness 2:** μικρή σωματική δραστηριότητα (1 φορά την εβδομάδα).
- **Fitness 3:** μέση σωματική δραστηριότητα (2 έως 3 φορές την εβδομάδα).
- **Fitness 4:** τακτική σωματική δραστηριότητα (3 έως 4 φορές την εβδομάδα).
- **Fitness 5:** έντονη σωματική δραστηριότητα (λειτουργία για αθλητές).

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.

- Αγγίξτε ελαφρά με το πόδι το άνω μέρος της ζυγαριάς.
- Επιλέξτε τη μνήμη στην οποία έχετε εισάγει τα προσωπικά σας δεδομένα, πατώντας το ► ή το ◄ επανειλημμένως. Τα δεδομένα εμφανίζονται διαδοχικά μέχρι να εμφανιστεί το „0.0“ (Εικ.2).
- Ανεβείτε ξυπόλυτος(-η) στη ζυγαριά και βεβαιωθείτε ότι πατάτε τα ηλεκτρόδια.
- Παραμείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά, τώρα εκτελείται η ανάλυση για το σωματικό σας λίπος και νερό (Εικ. 9). 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. 10)
- Ποσοστό νερού σε % (Εικ. 11)
- Ποσοστό μυϊκής μάζας σε % (Εικ. 12)
- Τώρα απεικονίζονται ακόμα μια φορά διαδοχικά όλες οι τιμές μέτρησης, στη συνέχεια η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.



Εικ. 4



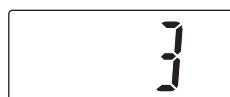
Εικ. 5



Εικ. 6



Εικ. 7



Εικ. 8



Εικ. 9



Εικ. 10



Εικ. 11



Εικ. 12

## 2.4 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%

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

## 3. Λανθασμένη μέτρηση

Εάν η ζυγαριά εντοπίσει 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.	- Ζυγίζετε 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.	- Παρακαλείσθε να επαναλάβετε τη μέτρηση με γυμνά τα πόδια. - Υγραίνετε ελαφρά κατά περίπτωση τις πατούσες ποδιών.



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

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

## 1. Важные указания – хранить для последующего использования!

### 1.1 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. Возможны неточности в показаниях из-за околоплодных вод.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.



### 1.2 Общие указания

- Не предназначены для коммерческого использования.
- Учтите, что возможны обусловленные конструкцией погрешности измерения, поскольку данные весы не являются точным прибором для профессионального медицинского использования.

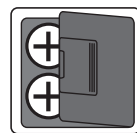
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10 ... 100 лет и рост в диапазоне 100 ... 220 см (3-03"–7-03"). Максимальная нагрузка на весы составляет 180 кг (396 фунтов, 28 стоун); Цена деления 100 г (0,2 фунт, 0,01 стоун); доля жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы в этапах 0,1%.
- При продаже весы настроены на единицы измерения „см“ и „кг“. На задней стенке весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете выбрать в качестве единиц измерения „фунты“ и „стоуны“ (lb, St).
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Весы можно протирать влажной тряпкой, при необходимости с применением моющего средства. Не окунайте весы в воду. Никогда не мойте весы под проточной водой.
- 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 сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии требованиями директивы 2002/96/EC „Старые электроприборы и электрооборудование“ (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



## 2. Ввод в эксплуатацию

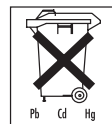
### 2.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены „индикатором замены батарейки“. Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „Lo [±]“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (2 литиевые батарейки, 3 В, тип CR2032).



Использованные батарейки нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. 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.



### 2.2 Только измерение веса

**Нажмите на верхнюю часть весов.** В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис. 1), затем показывается „0,0“ (рис. 2).



Рис. 1

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. 2

### 2.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров; – Нажмите ногой на верхнюю часть платформы весов и подождите пока на индикаторе не отобразится „0,0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка



Рис. 3

памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку „Увеличить“ ► или „Уменьшить“ ◀, и 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



Рис. 7



Рис. 8

### Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

– **Фитнес 1:** отсутствие физической активности.

– **Фитнес 2:** небольшая физическая активность (1 раз в неделю).

– **Фитнес 3:** средняя физическая активность (2 - 3 раза в неделю).

– **Фитнес 4:** регулярная физическая активность (3 - 4 раза в неделю).

– **Фитнес 5:** большая физическая активность (спортивный режим).

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

– Нажмите ступней на верхнюю часть 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 на весы без обуви, обратите внимание на то, что стоять на электродах нельзя.

– Оставайтесь спокойно стоять на весах, теперь проводится анализ составляющей жировой ткани и воды (рис. 9). Этот процесс может длиться несколько секунд.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

**Важно!** Не должно быть 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. 10)

– процентное содержание воды, в % (рис. 11)

– процентное содержание мышечной ткани, в % (рис. 12)

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

## 2.4 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, лечущихся 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“

## 3. Неверное измерение

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

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

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 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.	– Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

## 4. Гарантия

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

Гарантия не распространяется:

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

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

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

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



Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина \_\_\_\_\_

Подпись покупателя \_\_\_\_\_



### Prawidłowe ważenie

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

Jedynie długoterminowe tendencje kształtowania się masy ciała mają znaczenie diagnostyczne.

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

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

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

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

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

## 1. Istotne uwagi – należy zachować do późniejszego wykorzystania


### ■ 1.1 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

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






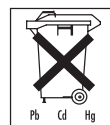
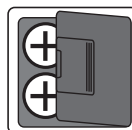
## 1.2 Wskazówki ogólne

- Waga nie jest przeznaczona do użytku komercyjnego.
- Należy pamiętać, iż nie jest to waga precyzyjna do użytku profesjonalnego, medycznego, dlatego możliwe są technicznie uzasadnione odchylenia od wartości rzeczywistych.
- Waga diagnostyczna może być ustawiona dla przedziału wiekowego od 10 do 100 lat i wzrostu od 100 do 220 cm. Maksymalne obciążenie wagi wynosi 180 kg (396 lb, 28 St); Dokładność 100 g (0,2 lb, 0,01 St); zawartość tkanki tłuszczowej, wody i tkanki mięśniowej w krokach 0,1%.
- Wagę ustawiono fabrycznie na jednostki „cm“ i „kg“. Na spodzie wagi znajduje się przełącznik, którym można zmienić jednostkę na cale, funty i stone (lb, St).
- Wagę należy ustawić na stabilnym podłożu, co jest warunkiem uzyskania prawidłowych pomiarów.
- Wagę można czyścić zwilżoną ściereczką, na którą w razie potrzeby można nałożyć trochę płynu do mycia naczyń. Nigdy nie wolno zanurzać wagi w wodzie. Nie wolno jej również nigdy płukać pod bieżącą wodą.
- Urządzenie należy chronić przed uderzeniem, wilgocią, kurzem, chemikaliami, znacznymi wahaniami temperatury i zbyt bliskimi źródłami ciepła (piece, grzejniki).
- Naprawy można dokonywać jedynie w punkcie obsługi klienta Beurer lub w autoryzowanych punktach sprzedaży. Przed wniesieniem reklamacji prosimy o sprawdzenie stanu baterii i ich ewentualną wymianę.
- Urządzenie należy utylizować zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zużytych urządzeń elektronicznych i elektrycznych 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację. 

## 2. Uruchomienie

### 2.1 Baterie

Zużyte baterie nie mogą być wyrzucane razem ze śmieciami domowymi. Zerwać taśmę izolacyjną z pokrywy pojemnika na baterie lub zerwać taśmę zabezpieczającą baterię, a następnie założyć ją zgodnie z biegunowością do komory na baterie. Jeżeli waga nie pracuje, należy wyjąć baterię całkowicie i założyć ją znowu. Waga posiada wskaźnik sygnalizujący konieczność wymiany baterii. W czasie stosowania wagi przy zbyt słabej baterii, na wyświetlaczu pojawia się napis „Lo “ i waga zostaje automatycznie wyłączona. W tym przypadku baterię należy wymienić (bateria litowa o napięciu 2 x 3 V, typ CR2032). Zużyte baterie nie mogą być wyrzucane razem ze śmieciami domowymi. 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.



### 2.2 Pomiar wyłącznie masy ciała

**Dotknij górnej części wagi.** 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

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

Najpierw należy wprowadzić do pamięci parametry osobowe.

– Naciśnij stopą na górną część powierzchni ważenia i odczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się wartość „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 wcisnięciem klawisza „SET“.



Rys. 4

- 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.



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7



Rys. 8

### Objaśnienie 5 poziomów aktywności:

- **Fitness 1:** brak aktywności sportowej.
- **Fitness 2:** niewielka aktywność sportowa (raz w tygodniu).
- **Fitness 3:** średnia aktywność sportowa (2-3 razy w tygodniu).
- **Fitness 4:** regularna aktywność sportowa (3-4 razy w tygodniu).
- **Fitness 5:** duża aktywność sportowa (tryb sportowca).

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.

- Naciśnij stopą na górną część 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).
- Stań boso na wagę i zwróć uwagę, aby stać na elektrodach. Najpierw zostanie wykonany i wyświetlony pomiar masy ciała.
- Pozostać na wadze w postawie stojącej; obecnie następuje analiza zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie (Rys. 9). Może to potrwać kilka sekund.



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11

**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 % (Rys. 10)
- Udział wody, w % (Rys. 11)
- Udział mięśni, w % (Rys. 12)
- Na zakończenie, zostają wyświetlone po kolei wszystkie pomierzone wartości, po czym waga wyłączy się automatycznie.



Rys. 12

### 2.4 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 boso, 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.
- Po wyjściu z łóżka należy odczekać ok. 15 minut, aby dać czas na odpowiednie rozmieszczenie się wody w organizmie.

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

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

### Wartości odniesienia dla udziału tkanki tłuszczowej w organizmie

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

#### Kobiety

Wiek	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”

## 3. Niewłaściwe pomiary

Jeżeli waga wykryje jakiś błąd w czasie realizowanego pomiaru, na wyświetlaczu pojawi się „FFFF“/„Err“ (błąd).

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

Możliwe przyczyny usterek:	Czynności korygujące:
– Przekroczona została dopuszczalna masa ważona 180 kg.	– Nie należy przekraczać dopuszczalnej wartości ważenia.
– Za wysoki jest opór elektryczny między elektrodami i podeszwami stóp (np. w przypadku zrogowaciałej skóry).	– Powtórzyc badanie na boso. Jeżeli trzeba, należy nieco zmoczyć podeszwy stóp. Jeżeli to konieczne, usunąć zrogowacenia ze skóry podeszw stóp.
– Ilość tkanki tłuszczowej organizmu wykracza poza zakres pomiaru.	– Powtórzyc pomiar masy ciała na boso. – Jeżeli trzeba, zwilżyć nieco podeszwy stóp.



## Op de juiste manier wegen

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

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

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

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

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

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

## 1. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

### ■ 1.1 Veiligheidsrichtlijnen

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



### 1.2 Algemene richtlijnen

- Niet bedoeld voor commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Bij de personenweegschaal kunnen leeftijdsniveaus van 10 tot 100 jaar en lengteinstellingen van 100 tot 220 cm (3-03"-7-03") worden ingesteld. De maximale belasting van de weegschaal is 180 kg (396 lb, 28 St); verdeling 100 g (0,2 lb, 0,01 St); percentage lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa in stappen van 0,1%.

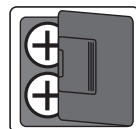
- Bij de levering staat de weegschaal ingesteld op de eenheden „cm“ en „kg“. Aan de onderkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u hem op „pond“ en „stones“ kunt instellen.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- U kunt de weegschaal reinigen met een vochtige doek, waarop u eventueel wat afwasmiddel kunt aanbrengen. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel hem ook nooit af onder stromend water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



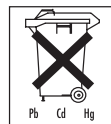
## 2. Ingebruikneming

### 2.1 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 „Lo [ ]“ in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. U moet de batterij dan vervangen (2 lithiumbatterij CR 2032 van 3 V).



Breng de lege batterijen naar een inzamelpunt voor lege batterijen en accu's (klein en gevaarlijk afval), of geef ze af in een elektrozaak. 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.

### 2.2 Alleen het gewicht meten

**Druk kort op het bovenste gedeelte van de weegschaal.** 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 „000“ 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

### 2.3 Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

Eerst moeten de persoonlijke parameters worden ingevoerd in het geheugen:

- Druk kort met uw voet op het bovenste deel van het oppervlak van de weegschaal en wacht totdat „0.0“ (afb. 2) wordt weergegeven. 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 activiteits- en fitnessniveau (afb. 8). Kies het gewenste activiteitsniveau door op de „omhoog“ ► of „omlaag“ ◀-knop te drukken en bevestig het gewenste activiteitsniveau met de „SET“-knop.
- De hiermee ingestelde waarden worden nogmaals achter elkaar aan getoond. De weegschaal schakelt zichzelf daarop automatisch uit.



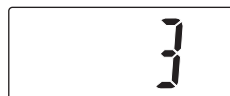
afb. 5



afb. 6



afb. 7



afb. 8



afb. 9



afb. 10



afb. 11



afb. 12

### Verklaring van de 5 activiteitsniveaus:

- **Fitness 1:** geen sportieve activiteiten.
- **Fitness 2:** weinig sportieve activiteiten (1 keer per week).
- **Fitness 3:** gemiddelde sportieve activiteiten (2 tot 3 keer per week).
- **Fitness 4:** regelmatige sportieve activiteiten (3 tot 4 keer per week).
- **Fitness 5:** veel sportieve activiteiten (sportermodus).

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 kort met de voet op het bovenste gedeelte van de 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 met blote voeten op de weegschaal en let erop dat u op de 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 (afb. 9). Dit kan enkele seconden duren.

**Belangrijk:** Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijbenen; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.

De volgende gegevens worden weergegeven:

- Percentage lichaamsvet, in % (afb. 10)
- Vochtpercentage in % (afb. 11)
- Botmassa in % (afb. 12)
- Nu worden nog eens achter elkaar alle gemeten waarden getoond, daarna schakelt de weegschaal zichzelf uit.

### 2.4 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.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

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

### Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet

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

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

#### Vrouwelijk

Leeftijd	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“

### 3. 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.	– De meting herhalen met blote voeten. – Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

