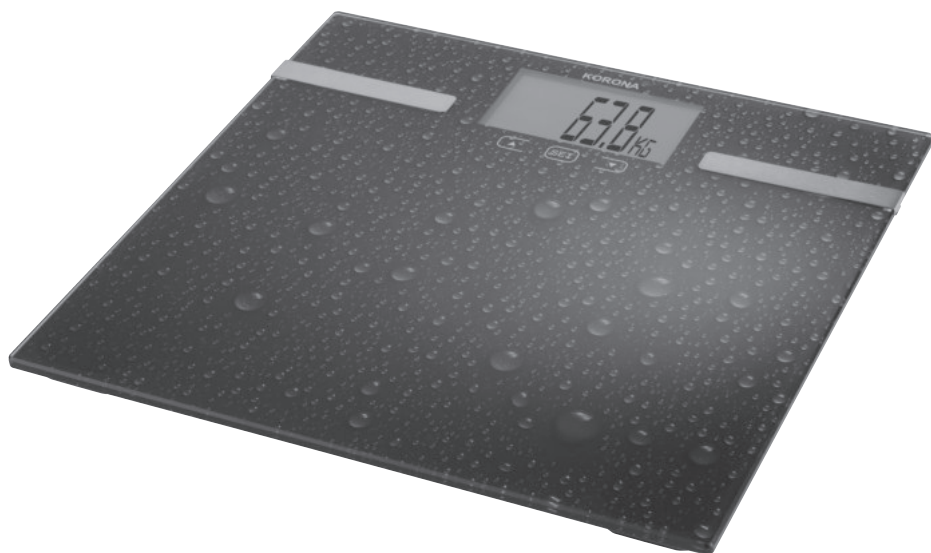


KORONA[®]

DARIA

73550



D **DIAGNOSE-WAAGE** Gebrauchsanleitung

GB **DIAGNOSTIC SCALE** Instruction for use



KORONA electric GmbH,
Hauptstrasse 169,
59846 Sundern, Germany
www.korona-electric.de

Inhalt

1. Zum Kennenlernen.....	2-3	8. Messungen vornehmen.....	8-9
2. Zeichenerklärung.....	3	9. Ergebnisse bewerten.....	9-12
3. Sicherheits- und Warnhinweise..	3-4	10. Batteriewechsel.....	12
4. Gerätebeschreibung.....	5	11. Aufbewahrung und Pflege.....	12
5. Inbetriebnahme.....	5	12. Entsorgen.....	13
6. Informationen.....	6-7	13. Was tun bei Problemen.....	13
7. Einstellungen.....	7-8	14. Garantie und Service.....	14

Lieferumfang

Diagnose-Waage
2 x 3 V CR2032

Gebrauchsanweisung

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben ein Qualitätsprodukt aus dem Hause Korona erworben. Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die folgenden Sicherheitshinweise sowie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese Unterlagen auf. Bei Weitergabe des Gerätes an einen Dritten geben Sie auch diese Anleitung weiter.

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

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Korona-Team

1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Körperwerte.

Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

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

- Körpergewicht-Messung,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil
- Knochenmasse
- BMI
- Kalorien

Die Speicherfunktion ermöglicht bis zu 10 Personen den Zugriff auf das zuletzt gemessene Gewicht und die dabei zusätzlich ermittelten Körperwerte. Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm [kg], Pfund [lb] und Stone [st]
- Automatische Abschaltfunktion.
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet:



Warnung

Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



Achtung

Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/ Zubehör.



Hinweis

Hinweis auf wichtige Informationen.

3. Sicherheits- und Warnhinweise

Sicherheitshinweise



Warnung



- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den untersten Rand der Waage: **Kippgefahr!**
- Nicht mit nassen Füßen auf die Waage steigen und/oder betreten, wenn die Oberfläche der Waage feucht ist – **Ausrutschgefahr!**
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. **Erstickungsgefahr!**

Hinweise zum Umgang mit Batterien



Warnung:

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
 - Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. **Feuer- bzw. Explosionsgefahr!**
 - Alle Batterien immer gleichzeitig auswechseln und immer den gleichen Batterietyp verwenden.
 - Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.
-



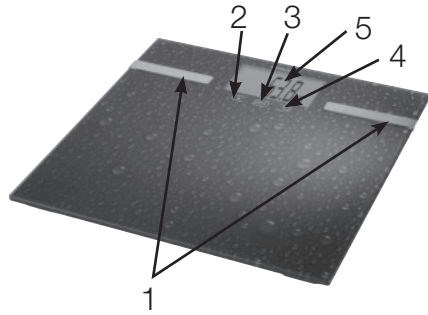
Allgemeine Hinweise

- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung und **nicht** für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
Hinweis: Technisch bedingte Messtoleranzen sind möglich, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die maximale Belastung der Waage beträgt 180 kg (396 lb/28 st).
- Prüfen Sie vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Reparaturen dürfen ausschließlich vom autorisierten Kundenservice durchgeführt werden.
- Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch oder falscher Handhabung kann keine Haftung für evtl. auftretende Schäden übernommen werden.

4. Gerätebeschreibung

Übersicht

- 1 Elektroden
- 2 ▲ Auf-Taste
- 3 SET-Taste
- 4 ▼ Ab-Taste
- 5 Anzeige



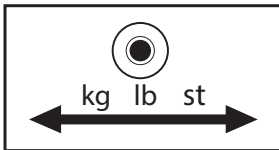
5. Inbetriebnahme

Batterien einlegen

Entfernen Sie die Batterieschutzstreifen und / oder setzen Sie die Batterien gemäß der im Batteriefach dargestellten Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie diese erneut ein.

Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt in der Grundeinstellung die Werte in kg an. Auf der Rückseite des Geräts befindet sich eine Taste, mit der Sie die Einheit zwischen Kilogramm [kg], Pfund [lb] und Stone [st] wählen können.



Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund (kein Teppich).



Vorsicht, bei feuchter Oberfläche besteht Rutschgefahr!

6. Informationen

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenmasse durchführen.

Allgemeine Tipps

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

Einschränkungen

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

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

7. Einstellungen

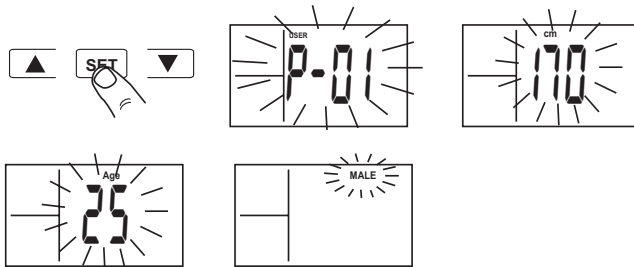
Benutzerdaten einstellen

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

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

Auf "SET" drücken. In der Anzeige erscheint blinkend der erste Speicherplatz. Sie können nun folgende Einstellungen vornehmen:

Reihenfolge	Benutzerdaten	Einstellwerte
1	Speicherplatz	1 - 10
2	Körpergröße	100 cm – 220cm
3	Alter	10 – 80
4	Geschlecht	Männlich Weiblich



Durch Drücken (kurz oder lang) der ▲ “AUF” oder ▼ “AB” Taste können Sie die jeweiligen Daten einstellen. Bestätigen Sie die Daten jeweils mit der **“SET”-Taste**.

Die eingestellten Daten werden nochmals nacheinander angezeigt. Die Waage schaltet sich dann automatisch ab.

8. Messungen vornehmen

Nur Wiegen

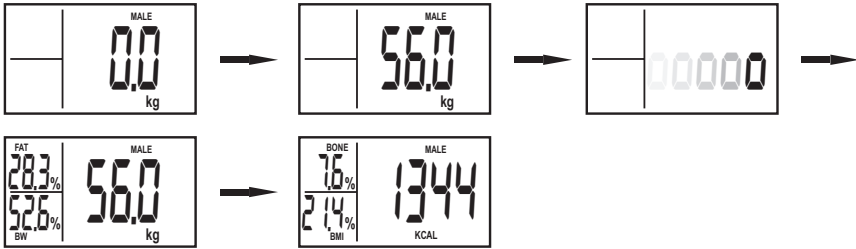
Stellen Sie sich, am besten barfuß, auf die Elektroden der Waage. Stehen Sie ruhig mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Erscheint die Anzeige dauerhaft, ist die Messung beendet.

Nach Beendigung der Messung, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

Messungen durchführen

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

- Drücken Sie die Taste „SET“ um die Waage einzuschalten und wählen Sie durch ggf. mehrfaches Drücken der Tasten ▲ ”AUF“ bzw. ▼ “AB“ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönlichen Grunddaten gespeichert sind. Diese werden angezeigt.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse, Knochenmasse, BMI, sowie Kalorien angezeigt. Dies kann einige Sekunden dauern.



9. Ergebnisse bewerten

Körperfett- und Wasseranteil

Die Körperfettwerte bzw. Wasseranteil werden/wird im Display dargestellt. Nachfolgende(r) Körperfettwerte / Wasseranteil in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Körperfettanteil

Alter	Weiblich (%)				Männlich (%)			
	Niedrig	Gesund	Hoch	Übergewicht	Niedrig	Gesund	Hoch	Übergewicht
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

Angaben sind nur als Referenz gedacht!

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

Wasseranteil

Alter	Weiblich (%)			Männlich (%)		
	Niedrig	Gesund	Hoch	Niedrig	Gesund	Hoch
10 - 15	<57	57 - 67	>67	<58	58 - 72	>72
16 - 30	<47	47 - 57	>57	<53	53 - 67	>67
31 - 60	<42	42 - 52	>52	<47	47 - 61	>61
61 - 80	<37	37 - 47	>47	<42	42 - 56	>56

Angaben sind nur als Referenz gedacht!

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

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

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.



ACHTUNG:

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

Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:

Body-Mass-Index = Körpergewicht : Körpergröße² . Die Einheit für den BMI lautet demzufolge [kg/m²]. Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten:

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	<16
	Mäßiges Untergewicht	16 – 16.9
	Leichtes Untergewicht	17 – 18.4
Normalgewicht		18.5 – 25
Übergewicht		25.1 – 29.9
Adipositas	Grad I	30 - 34.9
	Grad II	35 – 39.9
	Grad III	≥40

Angaben sind nur als Referenz gedacht!

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile sowie nach der Zeitdauer, mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

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

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.

- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett und Körperwasser können nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

10. Batteriewechsel

Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn in der LCD-Anzeige der Hinweis „L0“, erscheint. Falls die Batterie zu ist schaltet sich die Waage automatisch aus.



Hinweis:

- Alle Batterien immer gleichzeitig auswechseln und immer den gleichen Batterietyp verwenden.
 - Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
 - Verwenden Sie schwermetalldfreie Batterien.
-

11. Aufbewahrung und Pflege



Achtung:

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel.
 - Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Waage niemals in Wasser eintauchen.
 - Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen, elektromagnetischen Feldern und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörpern).
 - Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
 - **Falls Sie die Waage für einen längeren Zeitraum nicht benutzen, Batterien aus dem Batteriefach entnehmen, um ein Auslaufen der Batterien zu verhindern.**
-

12. Entsorgen

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



Hinweis:

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



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



Altgeräte, die mit dem abgebildeten Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen – gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz – fachgerecht entsorgt werden. Bitte geben Sie dieses Gerät am Ende seiner Verwendung zur Entsorgung an den dafür vorgesehenen öffentlichen Sammelstellen ab.

Die Waage befindet sich in einer Verpackung. Verpackungen sind Wertstoffe und somit wiederverwendungsfähig oder können in den Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden.

13. Was tun bei Problemen

Anzeige	Ursache	Behebung
Lo	Die Batterien sind leer	Batterie austauschen
Err	Die max. Traglast von 180 kg wurde überschritten	Von Waage steigen. Nur bis 180 kg belasten.
Err2	Niedrige / hohe Körperfettanzeige / Wasseranteilanzeige (%) (kleiner als 5% und größer als 85%)	Ihr Körperfettanteil/ Wasseranteil ist zu hoch / niedrig. Ändern Sie Ihren Lebensstil und Ihre Kalorienzufuhr.

Garantie und Service:

Vor der nachfolgenden Garantieregelung bleiben die gesetzlichen Gewährleistungsrechte gegenüber dem Verkäufer unberührt.

Wenden Sie sich im Reklamationsfall daher direkt an den Händler.

KORONA gewährt eine Herstellergarantie von zwei Jahren ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler der Produkte.

Die Garantie gilt nicht:

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

Für die Geltendmachung eines Garantiefalles ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu erbringen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur oder Austausch der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

KORONA electric GmbH, Sundern.

Service Adresse:

KORONA Service

Am Steinbach 9

59872 Meschede-Enste

Telefon Hotline: 02933 90284-80

Mail: service@korona-electric.de

web: www.korona-electric.de

Content

1. Getting to know your instrument...16	8. Operation.....21
2. Signs and symbols.....16	9. Evaluation of results.....21-25
3. Safety and General Notes.....17-18	10. Replacing batteries.....25
4. Unit description.....18	11. Storage and Maintenance.....25
5. Initial use.....18-19	12. Disposal.....26
6. Information.....19-20	13. What if there are problems...27
7. Settings.....20-21	

Delivery Scope

Diagnostic scale
2 x 3 V CR2032

Instruction Manual

Dear Customer

You have chosen a quality product from Korona.
Before use, please read these instructions carefully and keep them in a safe place for future reference. When passing on the appliance to a third party, make sure to include these instructions for use.

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

With kind regards
Your Korona team

1. Getting to know your instrument

Functions of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness.

The scale is **only** intended for individual, household use.

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

- Body weight measurement,
- Measurement of body fat percentage,
- Body water percentage,
- Bone mass percentage
- BMI
- Calories




The memory function allows up to 10 people to access their last measured weight and the body values that are simultaneously determined.

This scale also has the following functions:

- Switch between kilograms [kg], pounds [lb] and stones [st]
- Automatic shutoff function
- Battery change indicator for weak batteries

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.

	Warning	Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health!
	Important	Safety note indicating possible damage to the unit/ accessory!
	Note	Note on important information!

3. Safety and General Notes

Safety Notes



Warning



- The scale **must not** be used by persons with medical implants (e.g. heart pace-makers) Otherwise their function could be impaired.
 - Do **not** use during pregnancy.
 - Do **not** stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
 - Do **not** step onto the scale with wet feet or if the surface of the scale is damp – danger of slipping!
 - Keep children away from packaging materials. **Risk of suffocation!**
-

Notes on handling batteries



Warning:

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance, immediately.
- Batteries must **not** be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited. **Risk of fire/explosions!**
- Always replace all batteries at the same time and always use the same battery type.
- Batteries can contain toxins that are harmful to your health and the environment.

Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do **not** dispose of batteries with the normal household waste.



General notes

- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.

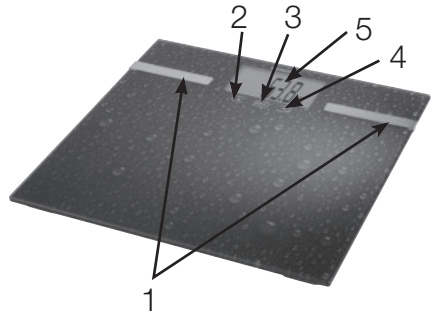
Note: Measuring tolerances are possible for technical reasons as this scale is not calibrated for use in a professional medical context.

- The scales' maximum load is 180 kg (396 lb/28 st)
- Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Repairs may **only** be performed by an authorized customer services team.
- Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.
- Manufacturer takes no responsibility for any damage caused by incorrect use.

4. Unit description

Overview

- 1 Electrodes
- 2 ▲ UP button
- 3 SET button
- 4 ▼ DOWN button
- 5 Display



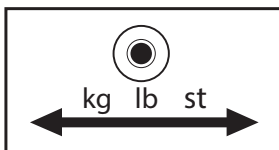
5. Initial use

Inserting the batteries

Open the battery compartment (at the back of the scale) and remove the battery safety strip. Make sure that the battery cells are inserted according to their polarity. If the scale fails to operate, remove the batteries and reinsert them.

Changing the weight unit

The scale shows the values in kg. On the back of the device, there is a button that you can use to switch the units between kilograms [kg], pounds [lb] and stone [st].



Setting up the scale

Place the scale on a level (non-carpet), firm and non-slippery surface.



Careful, slippery if wet!

6. Information

The measuring principle

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

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

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist doctor can establish the exact amount of body fat, body water, muscle percentage and bone mass using medical methods (e.g. computed tomography).

General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Remain standing and still during the measurement and distribute your weight evenly over both legs.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.

- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

Limitations

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

- Children under approx. 10 years,
- Competitive athletes and body builders,
- Persons running a temperature, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,

7. Settings

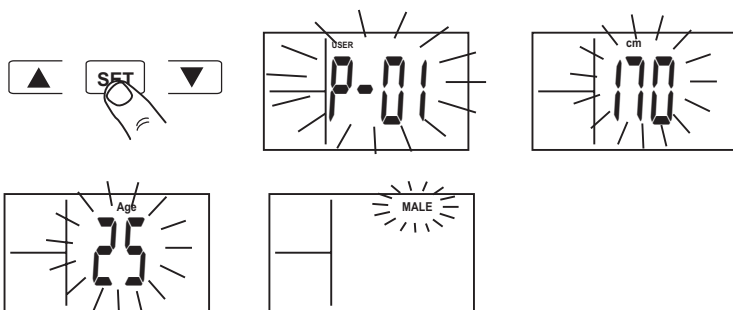
Setting user data

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

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

Press **“SET”**. The first memory position will appear flashing on the display. Now you can enter the following settings:

Sequence	User Data	Parameters
1	Memory Position	1 – 10
2	Body Height	100 cm – 220cm
3	Age	10 - 80
4	Sex	Male Female



Enter the respective setting by pressing the ▲“UP” or ▲“DOWN” button. Confirm each setting by pressing the “SET” button.

The data you’ve just entered are displayed again consecutively. The scale then automatically switches off.

8. Operation

Weighing Only

Step on the electrodes barefoot – make sure that you are standing still -weight flashes and stabilizes.

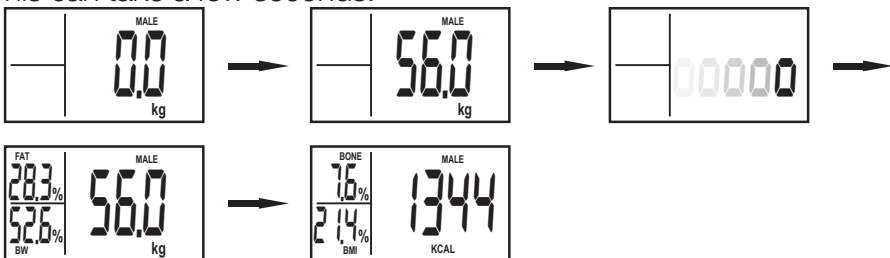
After a few seconds, the scale will switch off automatically.

Taking measurements

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

- Press the “SET”-button to switch on the scale. Select your user data by pressing the “UP” or “DOWN” button. Those will be displayed.
- Step on the scale **barefoot** and make sure that you stand on both electrodes. First, your weight will be measured and displayed.
- Remain standing on the scale; now your body fat and body water analysis, bone mass, BMI and calories is performed.

This can take a few seconds.



9. Evaluation of results

Body fat and body water percentage

The body fat / body water values are shown in the display. The following body fat / body water percentages are guide values only (contact your physician for further information).

Body Fat Ratio Chart

Age	Female (%)				Male (%)			
	Low	Healthy	High	Obese	Low	Healthy	High	Obese
10-39	14-20	21-25	26-31	32-38	11-17	18-23	24-29	30-36
40-55	15-21	22-26	27-32	33-38	12-18	19-24	25-30	31-37
56-80	16-22	23-27	28-33	34-38	13-19	20-25	26-31	32-38

The above information is for reference only!

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

Body Water Ratio Chart (%)

Age	Female (%)			Male (%)		
	Low	Healthy	High	Low	Healthy	High
10- 15	<57	57 - 67	>67	<58	58 - 72	>72
16 - 30	<47	47 - 57	>57	<53	53 - 67	>67
31 - 60	<42	42 - 52	>52	<47	47 - 61	>61
61 - 80	<37	37 - 47	>47	<42	42 - 56	>56


The above information is for reference only!

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

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

Bone mass

Like the rest of our body, our bones are subject to natural growth, shrinking and ageing processes. The bone mass increases rapidly during childhood and reaches its peak between the ages of 30 and 40. As we age, our bone mass then begins to reduce. You can combat this reduction to an extent with the help of a healthy diet (particularly calcium and vitamin D) and regular physical exercise. The stability of the skeleton can be further increased by means of targeted muscle build-up. Please note that this scale does not identify the calcium content of the bones; instead, it calculates the weight of all the components that make up the bones (organic matter, inorganic matter and water). It is very difficult to influence the bone mass, although it does fluctuate within the scope of influencing factors (weight, height, age, gender). There are no recognized guidelines or recommendations.

 **IMPORTANT:** Please do not confuse bone mass with bone density. The bone density can only be determined by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions on changes to bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The figure is calculated from body weight and height. The formula is: $\text{body mass index} = \text{body weight} : \text{height}^2$. The measurement unit for BMI is $[\text{kg}/\text{m}^2]$. According to the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) using the following values:

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	<16
	Underweight	16 – 16.9
	Slightly underweight	17 – 18.4
Normal weight		18.5 – 25
Overweight		25.1 – 29.9
Obese	Class I	30 - 34.9
	Class II	35 – 39.9
	Class III	≥40

The above information is for reference only!

Results in relation to time

Note that it is only the long-term trend which counts. Short period fluctuations in weight over a few days are mostly the result of a loss of fluid.

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

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

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.

- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

10. Replacing batteries

The battery must be replaced if the message “ L0 ” appears in the display. If the battery is too flat, then the scale will switch off automatically.



Note:

- Always replace all batteries at the same time and always use the same battery type.
 - Do **not** use rechargeable batteries.
 - Use batteries that are free of heavy metals.
-

11. Storage and Maintenance



Important:

- Clean the unit on a regular basis. Do **not** use any abrasive cleaning products.
 - Make sure that no liquids come into contact with the scales. Never submerge the scales into water.
 - Protect the scales from knocks, damp, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters). Do **not** press the buttons violently or with pointed objects.
 - Remove the batteries if you should not use the unit for a longer period of time.
-

12. Disposal

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



Note:

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:




Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercur



Appliances marked with this sign must not be disposed of with your household waste, but – according to the EU directive on Waste Electric And Electronic Equipment are to be collected  separately. Therefore, please return this device at the end of its life cycle to special collection points for disposal or your local dealer.

The Scale is packed in a retail box. Such boxes are recyclable waste, i.e. they are reusable or recyclable.

13. What if there are problems?

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

Display	Cause	Remedy
Lo	Low battery indication The battery power is running low.	Replace Battery
Err	The max weight was exceeded	Step off the scale to avoid damage
Err2	Low / high body fat / water percentage indication (less than 5% and greater than 85%)	Your body fat / water percentage is too low / high. Change your lifestyle and food intake.

KORONA[®]



Ref: 73550_03_2016