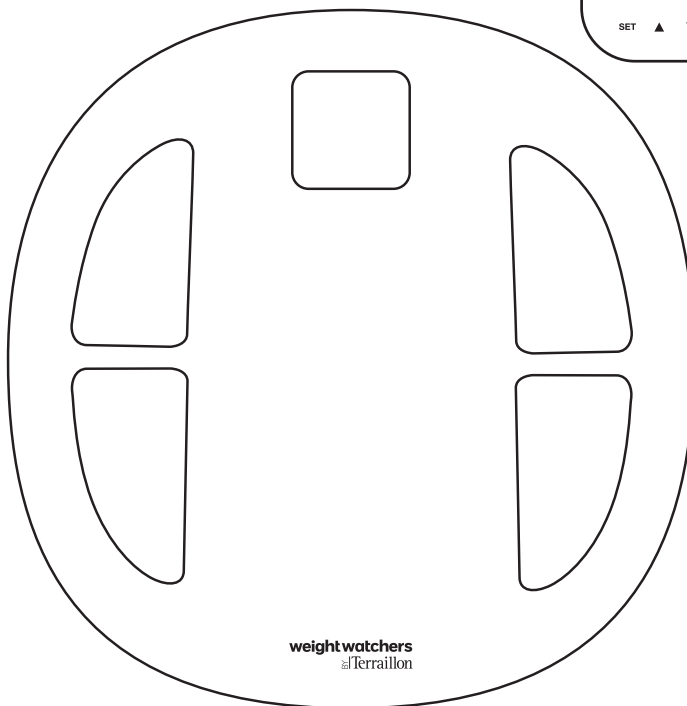
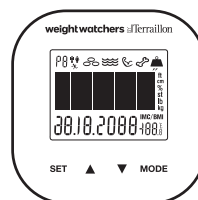




MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

EASY VIEW



weight watchers
by Terraillon®





EASY VIEW

FR	IMPÉDANCEMÈTRE - NOTICE D'UTILISATION	4
EN	BODY FAT SCALE - INSTRUCTION MANUAL	17
DE	KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG	29
NL	LICHAAMSVETWEEGSCHAAL - HANDLEIDING	41
IT	BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI	53
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA	65
PT	BALANÇA DE MASSA GORDA - MANUAL DE INSTRUÇÕES	77

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

 MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures.
 REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS	Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit.
 UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

 MESURE DE PRÉCAUTION

- N'utilisez pas le pèse-personne sur des sujets avec des implants corporels, tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il peut causer un dysfonctionnement de ces appareils ou donner un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

 REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS

- Veillez à utiliser le type de pile indiqué (voir la section « Insérer la pile »).
- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse grasseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.
- Pour les calculs de la masse grasseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus.

 UTILISATION ET ENTRETIEN

1. Ne démontez pas le pèse-personne, hormis pour remplacer les piles ; celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte.
2. Retirez les piles lorsque le pèse-personne n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée.
3. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
4. Évitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.

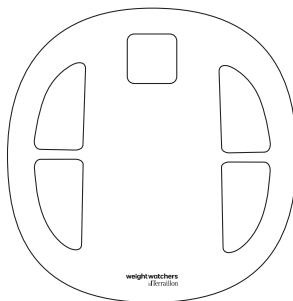
IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT

TERMINAL DE CONTRÔLE LCD



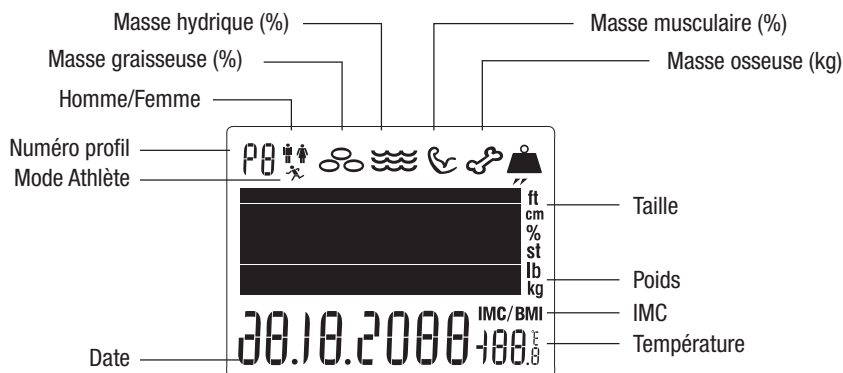
PLATEFORME DE PESAGE



SUPPORT MAGNÉTIQUE ADHÉSIF



ÉCRAN LCD



PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Insérer les piles

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne et celui situé à l'arrière du terminal de contrôle. Insérez les piles dans les deux compartiments en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles). Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une longue période, il est recommandé de retirer les piles avant de le ranger.

Installation

Placer la balance sur une surface dure et plane. Le terminal de contrôle peut rester sur la plateforme de pesage, être tenu en main, être disposé sur un plan de travail ou bien être installé à la verticale sur un mur ou une façade de meuble grâce au support magnétique adhésif. Pour positionner le support adhésif choisir une surface solide, lisse, propre et sèche. Retirer la protection adhésive à l'arrière du support, placer le support à l'endroit choisi et appuyer fortement dessus pour bien le fixer. Le support aimanté est maintenant prêt à accueillir le terminal de contrôle LCD.

Initialisation

La balance doit être initialisée lors de la première utilisation, chaque fois qu'elle est déplacée ou après remplacement des piles. Placer la balance sur une surface dure et plane. Appuyer brièvement et fermement avec votre pied au milieu du plateau. L'écran affiche « 0.0 ». Votre balance est maintenant prête à être utilisée.

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

MODE D'EMPLOI

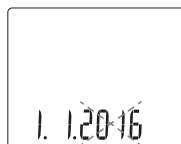
Démarrage

Lorsque vous insérez les piles pour la 1^{ère} fois, le produit entre en mode d'initialisation.

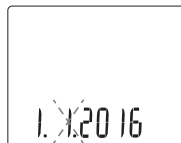
1. L'écran LCD s'allume complètement.



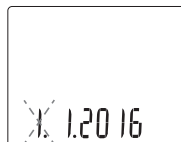
2. L'écran va ensuite afficher la date, l'année clignote.
Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner l'année.
Pressez la touche SET pour valider.



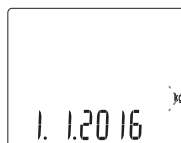
3. Le chiffre du mois se met à clignoter.
Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner le mois.
Pressez la touche SET pour valider.



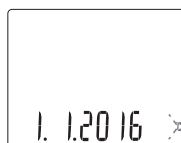
4. Le jour clignote.
Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner le jour.
Pressez la touche SET pour valider.



5. L'unité de mesure clignote.
Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner
l'unité de mesure entre Kg, lb ou lb st.
Pressez la touche SET pour valider.



6. L'unité de température clignote.
Utilisez les touches HAUT et BAS pour sélectionner
l'unité entre °C ou °F.
Pressez la touche SET pour valider.



7. Il en va de même pour régler l'heure. Les heures clignent, utilisez les touches HAUT et BAS pour choisir l'heure. Pressez la touche SET pour valider. Même chose pour les minutes.



8. L'écran affiche maintenant la date, l'heure et la température.

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Réglages**1. Saisir des informations personnelles**

Appuyez plus de 5 secondes sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglages. Utilisez les touches HAUT et BAS pour naviguer jusqu'à arriver à l'écran ci-contre. Pressez la touche SET pour accéder à cette fonction.

Le numéro Pn qui clignote (n pouvant être un chiffre de 1 à 8) indique le numéro de profil pour la mémorisation des données.

Appuyez sur les boutons HAUT et BAS pour changer le numéro et appuyez sur le bouton « SET » pour confirmer le numéro de profil choisi.

Indiquer le sexe : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS (choisissez l'un des 4 profils proposés parmi homme ; femme; homme mode Athlète ; femme mode Athlète), puis appuyez sur SET pour confirmer.

Indiquer la taille : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS puis appuyez sur SET pour confirmer.

Régler l'âge : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS, puis appuyez sur SET pour confirmer.

Fixer un objectif de poids : entrez le poids cible avec les flèches HAUT et BAS, puis appuyez sur SET pour confirmer. Si vous ne souhaitez pas fixer d'objectif, appuyez sur SET quand l'écran indique NO.

Le pèse-personne revient en mode pesée une fois les réglages terminés.

2. Modifier la date

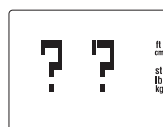
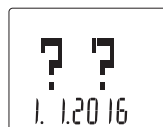
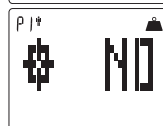
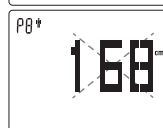
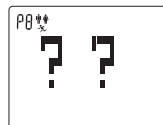
Appuyez plus de 5 secondes sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglages. Utilisez les touches HAUT et BAS pour naviguer jusqu'à arriver à l'écran ci-contre. Pressez la touche SET pour accéder à cette fonction.

Ensuite même façon de procéder qu'au démarrage. Référez-vous au chapitre Démarrage pour sélectionner l'année, le mois, le jour, l'heure et les minutes.

3. Modifier l'unité de mesure

Appuyez plus de 5 secondes sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglages. Utilisez les touches HAUT et BAS pour naviguer jusqu'à arriver à l'écran ci-contre. Pressez la touche SET pour accéder à cette fonction.

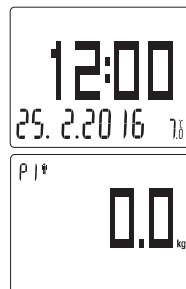
Ensuite même façon de procéder qu'au démarrage. Référez-vous au chapitre Démarrage pour sélectionner les unités de mesure et de température.



IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Poids et mesures**1. En cas de sélection d'un profil.**

Quand l'écran est à l'état de veille (affichage heure, date, température).



Pressez la touche SET pour sélectionner le profil souhaité à l'aide des touches HAUT et BAS, pressez à nouveau SET pour confirmer votre choix. Si les informations ont déjà été remplies, la balance se mettra directement en mode de pesée : « 0.0 »

Si aucune information n'a été saisie sur le profil sélectionné, la balance passe en mode Réglages / 1- Saisie des informations personnelles. Référez-vous à ce chapitre pour saisir les données personnelles.

L'utilisateur peut ensuite monter directement sur le pèse-personne. Une fois que le poids est stable, la valeur va clignoter deux fois et se verrouille. Commence ensuite l'analyse des différentes masses.

L'écran LCD affiche l'animation suivante  pour indiquer que l'analyse est en cours. Si l'analyse est réussie l'écran affiche tour à tour l'IMC, la masse grasseuse, la masse hydrique, la masse musculaire et la masse osseuse.



et compare ensuite votre pesée la plus récente à l'objectif fixé et vous situe par rapport à cet objectif. Puis un smiley joyeux apparaît si vous vous rapprochez de votre objectif. A l'inverse un smiley triste apparaît si vous vous en éloignez.

**2. Identification automatique.**

Si l'utilisateur ne choisit pas de profil et monte directement sur le pèse-personne, le poids s'affiche clignote 2 fois et se verrouille. Le pèse-personne va tenter d'identifier lui-même l'utilisateur en recherchant les poids similaires (plus ou moins 3 kg) précédemment enregistrés. Si la balance n'identifie aucun utilisateur, seul le poids s'affiche.

Si l'appareil parvient à identifier un utilisateur, l'analyse des différentes masses commence.

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Si l'appareil détecte plusieurs poids similaires, il affiche les numéros d'utilisateur correspondants pendant 4 secondes, deux fois de suite. Quand le LCD clignote, sélectionnez le bon profil à l'aide de la touche SET, et l'appareil commence alors la phase d'analyse. Si aucun profil n'est sélectionné l'appareil revient en mode veille (date, heure, température).

P1P2

Fonctions Timer**1. Minuteur libre.**

Pour sélectionner le minuteur pressez la touche MODE jusqu'à arriver à l'écran « durée ».

00:00

Utilisez les touches HAUT et BAS pour entrer les minutes, appuyez sur SET pour passer aux secondes. Une fois les secondes entrées, pressez la touche SET et le compte à rebours commence. Lorsque le compte à rebours s'achève, un bip retentit et les chiffres clignotent. Le produit enregistre par défaut la dernière durée programmée.

2. Minuteur brossage de dents.

Pressez la touche MODE jusqu'à arriver à l'écran « brosse à dents ».
Le timer est préprogrammé à 2 minutes.
Appuyez sur SET pour lancer le compte à rebours.

— 2:00

La brosse à dents change de sens toutes les 30 secondes pour indiquer qu'il faut brosser une autre zone de la bouche. A la fin un bip retentit et un smiley joyeux apparaît.

— 1:30

— 1:00

— 0:30

☺

3. Minuteur de douche.

Pressez la touche MODE jusqu'à arriver à l'écran « douche ».
Le timer est préprogrammé à 10 minutes.
Appuyez sur SET pour lancer le compte à rebours.

⌚ 10:00

Le compte à rebours continue jusqu'à ce que l'utilisateur termine sa douche et appuie sur SET pour l'arrêter. Le timer peut donc passer en négatif afin de visualiser le temps écoulé en plus par rapport à l'objectif fixé.

Si vous terminez votre douche avant la fin du compte à rebours, un smiley joyeux apparaît.
Dans le cas contraire c'est un smiley triste.

☺

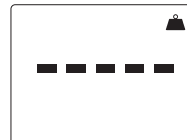
☹

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

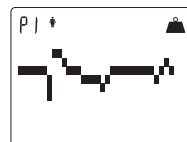
Suivre son poids

1. Pour visualiser graphiquement l'évolution de votre poids par rapport à l'objectif fixé, pressez plusieurs fois la touche MODE jusqu'à l'apparition de l'écran avec un graphe.

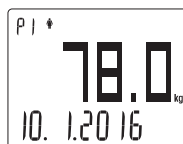
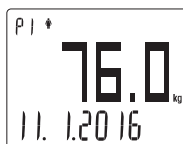
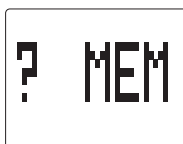
Appuyez sur SET pour sélectionner ce mode. Utilisez les flèches HAUT et BAS puis la touche SET pour sélectionner le profil souhaité.
Si aucun objectif n'a été enregistré sur ce profil le graphique sera plat.



Dans le cas où un objectif a été enregistré, le graphique vous permet de visualiser les fluctuations de poids sur les 32 dernières pesées. Le 1^{er} poids enregistré commence à gauche au milieu de l'écran et chaque carré au dessus et en dessous correspond au tiers votre objectif (par exemple objectif = perte de 6 kg. Chaque carré au dessus et en dessous représentera + ou - 2 kg par rapport à votre première pesée.) Dans le cas d'une prise de poids ou perte de poids au-delà de l'objectif lors d'une pesée (au-delà de 6 kg en plus ou en moins dans l'exemple), le graphe matérialise cette variation à travers un pic (toutes les cases de la colonne sont grisées).



2. Pour passer en revue les pesées en mémoire, pressez la touche MODE jusqu'à l'apparition de l'écran MEM, puis appuyez sur SET pour entrer dans ce mode. Utilisez les flèches HAUT et BAS pour sélectionner le profil désiré et pressez SET pour entrer dans ce profil et visualiser l'historique de mesures (32 pesées les plus récentes) depuis la fixation d'un objectif.

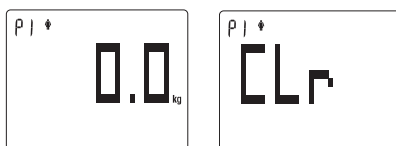


IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Supprimer des informations personnelles

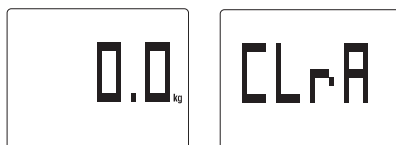
1. Supprimer les informations d'un profil spécifique.

Pressez la touche SET pour sélectionner le profil souhaité à l'aide des touches HAUT et BAS, pressez à nouveau SET pour confirmer votre choix. Une fois le profil sélectionné, appuyez simultanément sur les HAUT et BAS pendant environ 5 secondes. Les informations contenues dans ce profil seront effacées, l'écran affiche alors « CLR » associé au numéro de profil concerné puis revient au mode initial date, heure, température.



2. Supprimer tous les profils utilisateurs.

Appuyez sur la Touche MODE pour afficher l'écran « 0.0 ». Appuyez simultanément pendant 5 secondes sur les touches HAUT et BAS . Toutes les informations contenues dans tous les profils utilisateurs seront effacées. L'écran affiche alors « CLR A » puis revient au mode initial date, heure, température.



IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

AFFICHAGES SPÉCIAUX



Surcharge. Retirez le poids immédiatement.



Remplacez les piles de la plateforme de pesage.



Remplacez les piles du terminal de contrôle LCD.



Erreur lors de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA).

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour la mesure de la masse grasseuse et de la masse hydrique
2. 8 mémoires utilisateur
3. Indicateur de pile faible
4. Portée max. : 160 Kg
5. Portée mini. : 10 Kg
6. Graduation du poids : 100 g
7. Graduation de la masse grasseuse et de la masse hydrique : 0,1 %
8. Catégorie d'âge de 10 à 99 ans
9. Fonctionne avec 2 x 3 piles AAA 1.5 V (non incluses)
10. Unité de mesure : kg/lb/st

INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

1. Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- pour les adultes de 19 à 99 ans :

C'est un ratio entre le poids et la taille d'une personne. Cet indice est utilisé pour évaluer la corpulence d'une personne. Calcul : $IMC = \text{poids (kg)} / [\text{taille (m)}]^2$

* Pour les adultes de plus de 65 ans, la classification de l'IMC peut s'avérer inexacte. Toutefois, l'utilisation de la balance ne représente aucun risque pour la santé.

> 30	Entre 25 et 29,9	Entre 18,5 et 24,9	< 18,5
Obèse	Surpoids	Normal	Maigre

2. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique ?

L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique.

Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesurer l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc...) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

3. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse grasseuse ?

Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse grasseuse ou de la masse musculaire qui a changé.

Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse grasseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse grasseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.

Le taux de masse grasseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

Norme pour les hommes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moyen	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Norme pour les femmes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moyen	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Élevé	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. Comment le taux de masse grasseuse est-il estimé ?

Le taux de masse grasseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique (**sans danger**) est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules grasseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse grasseuse.

Veuillez noter que le taux de masse grasseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse grasseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

5. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?

L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse grasseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.

Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

	Taux de masse grasseuse	Taux de masse hydrique totale optimal
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Femmes	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

IMPÉDANCEMÈTRE – NOTICE D'UTILISATION

Veillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

6. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique ?

Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d'établir votre propre valeur de référence du taux de masse grasseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

7. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?

L'estimation de la masse grasseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse grasseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d'hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

8. Définition d'un athlète

Les chercheurs estiment, d'un commun accord, qu'une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d'un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d'améliorer les compétences spécifiques requises dans l'exécution de son sport et/ou activité spécifique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contactez en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

NOTES ON SAFETY

Please read this section carefully to familiarize yourself with features and operations before using the unit.

- The warning signs and the sample icons shown here are listed in order for you to use this product safely and correctly as well as to prevent product damage, risk and injury to you or others.

 PRECAUTION WARNING	Indicate the right condition to use the product and prevent damage risk and injury.
 IMPORTANT FOR USERS	Indicate the important elements users should read before using the product.
 CARE AND MAINTENANCE	Indicate matters in which the possibility of damage may happen as a result of incorrect handling and improper maintenance.

 PRECAUTION WARNING

- Do not use the scale on subjects who have body implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the devices to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, please consult your physician.
- Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury

 IMPORTANT FOR USERS

- Make sure use only the type of battery stated (see “Section Insert the Battery”).
- The «Athlete» mode is only applicable to those aged 18 or over.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.
- Do not use on pregnant women. The result is inaccurate.
- For body fat and body water estimates, subject must always be barefoot.

 CARE AND MAINTENANCE

1. Do not disassemble the scale other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the scale may occur as a result of improper handling.
2. Remove battery when the scale is not used for a prolonged period of time.
3. Clean the scale after use with a dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.
4. Avoid excessive impact or vibration to the scale, such as dropping it onto the floor.

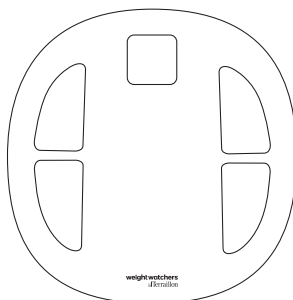
BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT DESCRIPTION

LCD CONTROL TERMINAL



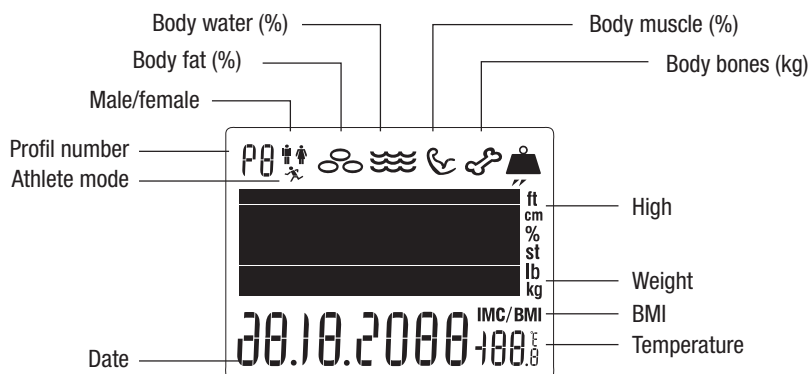
WEIGHING PLATFORM



ADHESIVE MAGNETIC BRACKET



LCD DISPLAY



PREPARATION BEFORE USE

Insert the batteries

Open the battery cover on the back of the scale and the one on the back of the control terminal. Insert the batteries in both compartments. Be sure that the polarity of the battery is set properly for proper function (the polarity as indicated inside the battery compartment cover). If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Installation

Place the scale on a hard, flat surface. The control terminal can remain on the scale, be held in the hand, placed on a table, or it can be installed on a wall or on a bathroom cabinet thanks the adhesive magnetic bracket. Choose a hard, smooth, dry and clean surface to place the adhesive magnetic bracket. Remove the adhesive strip, place the bracket on the selected area, and push strongly to fix it well. Now the bracket is ready to welcome the control terminal.

Initialisation

The scale needs to be initialised at the first time of use, each time it has been moved or after battery replacement. Press briefly and sharply with your foot in the middle of the platform. The display reads « 0.0 ». Your scale is now ready for use.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

INSTRUCTION MANUAL

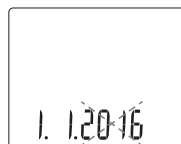
Power Up Mode

Place the battery for the first time the product will enter the First setting mode.

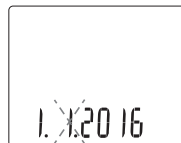
1. The LCD is full displayed.



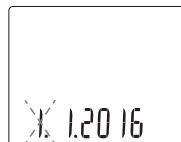
2. The LCD then will display the date, and the year start to flash on and off every second, touch the down or up key to change the year from 2014-2055, Touch SET to confirm.



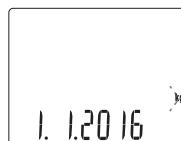
3. The month starts to flash on and off every second, touch the down or up key to select the month number, Touch SET to confirm.



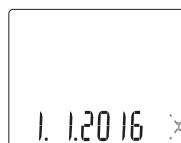
4. The day starts to flash on and off every second, touch the down or up key to select the day number, Touch SET to confirm .



5. The weight unit starts to flash on and off every second, touch the down or up key to change the unit between kg, lb, or lb st, Touch SET to confirm.



6. The temperature unit starts to flash on and off every second, touch the down or up key to change the unit °C or °F. Touch SET to confirm.



7. The same to set the hours and minutes.

8. The LCD will then display the date, the time and the temperature.



BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Select the SET UP Mode

1. Set up Person Information

Hold MODE key more than 5 seconds to enter Set Up mode.

Touch the down or up key to go to the following screen and touch SET key to enter the mode.

Touch the down or up key to select the Person number (Pn with n = 1 to 8),
Touch the SET to confirm.

Touch the down or up key to select the gender. There are four kind of gender:
man, female, sports man, sports female. Touch the SET to confirm.

Touch the down or up key to select the height. Touch the SET to confirm.

Touch the down or up key to select the Age. Touch the SET to confirm.

Target weight setting : select target weight using the arrow keys and pressing SET.
Target weight is saved to your profile. If you don't want to set a target weight press SET when the screen is displaying NO.

After set the person information, enter the user weighing mode.

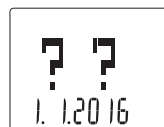
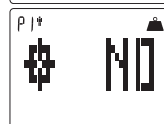
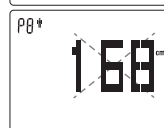
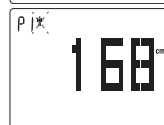
2. Set up Date

Hold MODE key more than 5 seconds to enter Set Up mode. Touch the down or up key to go to the following screen and touch SET key to enter the mode.

The operation is same to power up mode, set the year, month, day, hour, and minute. After that, change to the status of displaying the date, time and temperature.

3. Set up Unit

Hold MODE key more than 5 seconds to enter Set Up mode. Touch the down or up key to go to the following screen and touch SET key to enter the mode. The operation is same to power up mode, set the weight unit and temperature unit.



BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

To weigh and measure

1. User weighing mode.

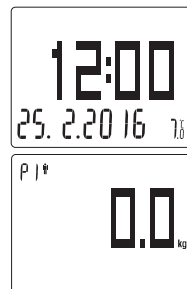
When the product is displaying the date, time and temperature,

touch the SET Key, press up or down key to choose the profile Pn, and press SET to confirm.

If the user has set the information, the product will back to 0.0/Pn weighing mode directly.

If the user has not set the information, the product will enter information setting. After select the person number, sex and height, the product will back to 0.0/Pn weighing mode.

The user step on the scale, the product will display the weight. When the weight is steady, his/her weight value will blink twice and be locked.



Then start to measure the fat, the LCD displays animation  to show that Body Impedance Analysis (BIA) is in process. If measurement is successful, the product will display the value of BMI, fat, water, muscle and bone in turn twice times and then back to the status for displaying the data, time and temperature.



The mode then compares your most recent weighing to your target, in order to see your progress to or from your goal weight, showing you whether you are above or below it. A smiling face appears if you are getting closer to your goal. A sad face appears if you are getting further from your goal.



2. Plain weighing mode.

If user does not choose a profile (Pn) manually and step on the scale, the weight value will blink twice and be locked. After that, the product will auto-identify user. If it can identify user successfully it will enter 3. (Auto Recognition and select mode); if it fails to identify user, it will show weight only.

3. Auto Recognition and select mode.

The product compares all users' last weighing measurement, when the D-value is within ± 3 kg, the product will identify user. If the product fails to identify then it will only show weight value. If product recognizes one user, it will directly enter Fat measurement. When it recognizes more than one user profile, it will show all it recognized.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

For example, the product recognizes 2 users, it will show the 2 user's number for 4 seconds, repeat 2 times. When the LCD blinks, user can press SET to confirm user no., and then the scale will enter in Fat measurement process. If user does not choose user profile during recognition, the product will repeat 2 times then back to the status of displaying the date, Time and temperature.

Timer function

1. Countdown Timer.

Select the mode by pressing the MODE button until the time layout appears. Use the arrow keys to set your minute, and then press SET to choose seconds.

Once the time is selected press SET and the timer will start.

When the timer runs out, a buzzer will beep, and the digits will blink

Note: Last timer setting will be kept in memory so next time user will not have to reset it (except if he wants to set a new timer).

2. Toothbrush Timer.

Select the mode by pressing the MODE button until the tooth-brush appears. Click set to start the timer. Timer is at 2:00 by default.

The timer counts down from 2 minutes, with the toothbrush moving every 30 seconds, to signify that a different area of the mouth should be brushed. When the timer runs out, a buzzer will beep and a smiley appears.

3. Shower Timer.

Select the mode by pressing the MODE button until the timer appears. Click set to start the timer. Timer is at 10:00 by default.

The timer counts down until the user finishes their shower and presses SET. It will count into negative numbers, so you know how much you exceeded your time.

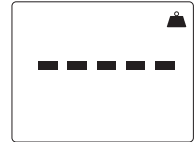
When the user finishes and stops the timer before the 10 minutes, a smiley appears. Happy if you beat your time, and sad if you failed.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Weight tracking

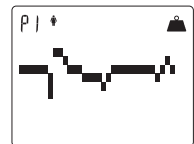
1. Press mode until the graph appears.

If the user has not set the goal, the graph shows empty.



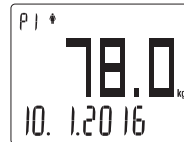
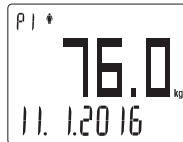
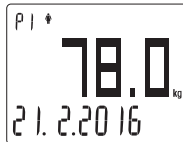
If the user has set a goal the graph will show you your weight fluctuation for the last 32 weight measurements.

The first weight starts left in the middle of the graph and each division above or below corresponds to the third of your goal (example: your goal is minus 6 kg. Each division above or below will represent + or - 2 kg versus your first weight). Once the weight increases sharp or decreases sharp and out of the graph (more than +/- 6 kg during a weigh) the graph will show higher three points or lower three points accordingly.



2. Press mode until the MEM appears. Press up or down key to choose the profile Pn, and press SET key to check the memory weight. Using the data from your first weighing up to the most recent weigh, this setting generates a graph.

Note: The product will begin save the weight measurements after the user have set the goal. And will save recent 32 weight measurements for each person.

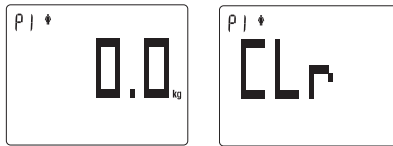


BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Delete the user information

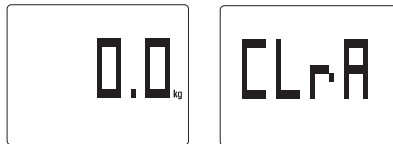
1. Delete single user information.

Touch SET key to enter the mode. Touch the down or up key to select the Person number (Pn with n = 1 to 8), touch the SET to confirm. When display the 0.0/ Pn (n is the profile number you want to delete), touch the up and down keys simultaneously more than 5 seconds. Then the product will delete person's information in the selected profile, and display "CLr" associated to the selected profile "Pn", and then back to the status of displaying the data, time and temperature.



2. Delete All user information.

When display the 0.0, touch the up and down keys simultaneously more than 5 seconds. Then the product will delete all the person's information, and display "CLr A". Then back to the status of displaying the data, time and temperature.



BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

OTHER INSTRUCTION

The image shows the display of the scale showing the character 'E' repeated four times.

The product has Overload Instruction

The image shows the display of the scale showing 'Lo' followed by a small square icon and the number '1'.

The weighing platform low batter instruction.

The image shows the display of the scale showing 'Lo' followed by a small square icon and the number '2'.

The LCD control terminal low batter instruction.

The image shows the display of the scale showing 'Err' followed by the number '1'.

Fat measure error Instruction.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT SPECIFICATION

1. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology for body fat and body water measurements
2. 8-user memories
3. Low battery indicator
4. Max capacity: 160 Kg
5. Min capacity: 10 Kg
6. Graduation: 100g
7. Body fat and body water graduation: 0,1 %
8. Age range from 10 to 99 years.
9. Operates with 2 x 3 pcs AAA 1.5V battery (not included)
10. Units: kg/lb/st

IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

1. What is BMI (Body Mass Index)?

- For adults from 19 to 99 years*:

It is the ratio between a person's weight and height. This index is used to assess a person's body fat. Calculation:

$$\text{BMI} = \text{weight (kg)} / [\text{height (m)}]^2$$

* For adults over 65, the BMI classification can sometimes be inaccurate. However, using the Body Control does not in any way represent a health risk.

> 30	Between 25 and 29,9	Between 18,5 and 24,9	< 18,5
Obese	Overweight	Normal	Underweight

2. What is bio-electrical body mass analysis?

Bio-electrical body mass analysis is the resistance created by the human body when an electric current passes through it.

All body fat analysis bathroom scales work fundamentally on the same principle, which consists of measuring the bio-electrical impedance of the human body, and combining it with the subject's morphometric parameters (height, weight, gender, age, etc.) so as to calculate his/her pre-supposed amount of body fat, based on clinical measurements.

3. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?

Weight is a useful indicator but not sufficient to monitor your health. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.

The optimal %BF of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moderate	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moderate	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
High	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. How is percentage body fat (%BF) estimated?

%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.

Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

5. Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?

Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators. Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

The estimated %TBW may vary according to your hydration level, that is, how much water you have drunk or how much you have sweated immediately prior to the measurement. For better accuracy, avoid fluctuation in hydration level prior to the measurement. The accuracy of the scale in estimating TBW will also decrease with individuals suffering from diseases that tend to accumulate water in the body.

The optimal %TBW of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % and over	55 à 37 %
Women	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % and over	49 à 37 %

Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

6. When should I use the scale's body fat and total body water functions?

For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

7. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?

It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in bone density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

8. Definition of an Athlete

The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

PROTECT THE ENVIRONMENT



Dispose of used batteries in a designed container so that they can be collected and recycled. Do not mix different types of batteries. Do not mix new and used batteries. After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

WARRANTY

This impedance scale is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During this period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your scale.

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte diesen Abschnitt sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen und Bedienungen vertraut zu machen, bevor Sie das Gerät verwenden.

- Die Warnhinweise und Mustersymbole werden angeführt, damit Sie dieses Produkt sicher und korrekt anwenden können und Schäden am Gerät oder Gefahren für sich und andere vermeiden.

 WARNHINWEIS	Zeigt die richtige Verwendung des Produkts zur Vorbeugung von Schäden und Verletzungen.
 WICHTIG FÜR DEN BENUTZER	Zeigt die wichtigen Abschnitte an, die der Benutzer vor der Verwendung des Produkts lesen sollte.
 PFLEGE UND WARTUNG	Zeigt Situationen an, in denen Schäden durch falsche Handhabung und Wartung auftreten können

WARNHINWEIS

- Benutzen Sie die Waage nicht bei Personen mit Körperimplantaten wie Herzschrittmachern, künstlichen Hüftgelenken, Verhütungsmitteln (z. B. Spiralen), Metallplatten oder Schrauben. Die Funktion der Geräte könnte beeinträchtigt oder ein falsches Ergebnis könnte angezeigt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Zerlegen Sie die Waage nicht, da falsche Handhabungen zu Verletzungen führen können.

WICHTIG FÜR DEN BENUTZER

- Verwenden Sie nur die angegebene Batterieart (siehe Abschnitt „Batterien einlegen“).
- Die Modus „Sportler“ ist nur für Personen über 18 Jahren zu verwenden.
- Die Körperfettwerte in Prozent schwanken je nach Körperwasseranteil und können durch Dehydrierung oder große Wassermengen im Körper beeinflusst werden, die z. B. durch Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensiven Sport usw. entstehen können.
- Nicht bei Schwangeren benutzen. Das Ergebnis ist falsch.
- Um den Körperfett- und den Körperwasseranteil zu berechnen, müssen Sie barfuß sein.

PFLEGE UND WARTUNG

1. Zerlegen Sie die Waage nur zum Austauschen der Batterien; sie enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden könnten. Durch unsachgemäße Behandlung kann die Waage beschädigt werden.
2. Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht benutzt wird.
3. Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
4. Vermeiden Sie größere Stöße oder Vibrationen am Gerät, wie das Fallenlassen auf den Boden.

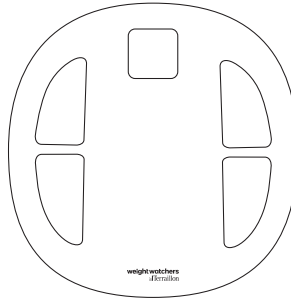
KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTBESCHREIBUNG

LCD-BEDIENELEMENT



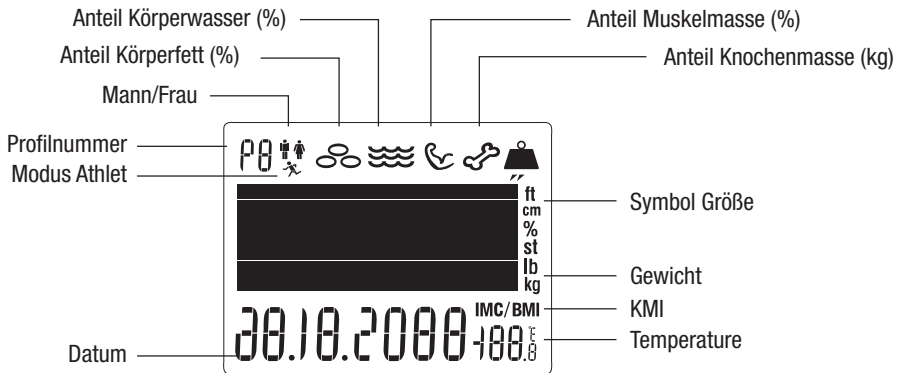
WIEGEFLÄCHE



MAGNETHALTERUNG



LCD-ANZEIGE



VORBEREITUNG VOR GEBRAUCH

Batterien einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage und auf der Rückseite des Bedienelements. Legen Sie die Batterien in beide Batteriefächer ein. Achten Sie darauf, dass die Polarität der Batterie stimmt (die Polarität steht an der Innenseite des Batteriefachdeckels). Wenn Sie beabsichtigen, das Gerät längere Zeit nicht zu benutzen, sollten Sie die Batterien vor der Lagerung entfernen.

Aufbau

Stellen Sie die Waage auf eine flache und feste Oberfläche. Das Bedienelement kann entweder auf der Waage verbleiben, in den Händen gehalten oder auf einen Tisch gelegt werden. Oder Sie können es dank seiner Magnethalterung an einer Wand oder Duschkabine anbringen. Wählen Sie zum Anbringen der Magnethalterung eine harte, glatte, trockene und saubere Oberfläche. Entfernen Sie den Klebestreifen, setzen Sie den Halter an den Platz Ihrer Wahl und drücken Sie ihn für einen guten Halt fest an. Jetzt können Sie das Bedienelement an den Halter hängen.

Initialisierung

Die Waage muss vor dem ersten Gebrauch initialisiert werden, sowie jedes Mal, wenn sie an einem neuen Ort aufgestellt wird oder Batterien ausgetauscht werden. Stellen Sie die Waage auf eine feste, flache Oberfläche. Setzen Sie kurz Ihren Fuß fest auf die Mitte der Trittfläche. Das Display zeigt « 0.0 ». Anschließend schaltet sich die Waage automatisch ab. Die Waage ist jetzt gebrauchsfähig.

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

BEDIENUNGSANLEITUNG

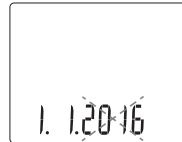
Modus Inbetriebnahme

Das erstmalige Einlegen der Batterie setzt das Gerät in den Ersteinstellmodus.

1. Die LCD-Anzeige leuchtet vollständig auf.



2. Anschließend blinkt die Datums- und Jahresangabe auf der LCD-Anzeige im Sekundenrhythmus auf. Drücken Sie jetzt auf die Auf- und Abwärtstasten, um das Jahr zwischen 2014 und 2055 einzustellen. Bestätigen Sie mit SET.



3. Die Monatsangabe beginnt in einem Sekundenrhythmus aufzublinken. Drücken Sie jetzt auf die Auf- und Abwärtstasten, um den Monat auszuwählen. Bestätigen Sie mit SET.



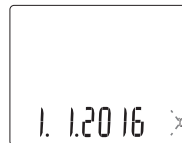
4. Die Tagesangabe beginnt im Sekundenrhythmus aufzublinken. Drücken Sie jetzt auf die Auf- und Abwärtstasten, um die Tageszahl auszuwählen. Bestätigen Sie mit SET.



5. Die Wägeeinheit beginnt im Sekundenrhythmus aufzublinken. Betätigen Sie jetzt die Auf- und Abwärtstasten, um die Einheit zwischen kg, lb oder lb st umzuschalten. Bestätigen Sie mit SET.



6. Die Temperatureinheit beginnt im Sekundenrhythmus aufzublinken. Betätigen Sie die Auf- und Abwärtstasten, um die Einheit zwischen °C und °F umzuschalten. Bestätigen Sie mit SET.



7. Befolgen Sie die gleichen Schritte zur Einstellung von Stunden und Minuten.

8. Jetzt erscheinen auf der LCD-Anzeige Datum, Uhrzeit und Temperatur.



KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Eingabe der Daten

1. Personen informationen einstellen

Halten Sie die MODE-Taste länger als 5 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie die Set-Taste, um den Modus einzugeben.



Betätigen Sie die Auf- und Abwärtstasten, um die Personenzahl (Pn mit n = 1 bis 8) auszuwählen. Bestätigen Sie mit SET.



Betätigen Sie die Auf- und Abwärtstasten, um das Geschlecht auszuwählen. Sie haben die Auswahl aus vier verschiedenen Gruppen: Männlich, Weiblich, Sportler männlich, Sportler weiblich. Bestätigen Sie mit SET.



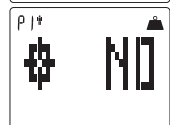
Betätigen Sie die Auf- und Abwärtstasten, um die Größe auszuwählen. Bestätigen Sie mit SET.



Betätigen Sie die Auf- und Abwärtstasten, um das Alter auszuwählen. Bestätigen Sie mit SET.



Zielgewicht einstellen: wählen Sie mit den Pfeiltasten das Zielgewicht aus und drücken Sie „Set“. Das Zielgewicht wurde in Ihrem Profil gespeichert.

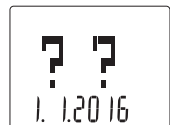


Geben Sie nach dem Einstellen der Personeninformationen den Benutzer-Wägemodus ein.



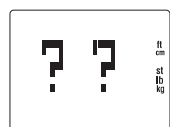
2. Datummodus einstellen

Halten Sie die MODE-Taste länger als 5 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie die Set-Taste, um den Modus einzugeben. Dieser Bedienschritt wird genauso ausgeführt wie der Inbetriebnahmemodus. Stellen Sie Datum, Uhrzeit und Temperatur ein.



3. Einheit einstellen

Halten Sie die MODE-Taste länger als 5 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Drücken Sie die Set-Taste, um den Modus einzugeben. Dieser Bedienschritt wird genauso ausgeführt wie der Inbetriebnahmemodus. Stellen Sie Gewichtseinheit und Temperatureinheit ein.



KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Gewichtsmodus**1. Benutzer-Wägemodus.**

Wenn das Gerät sowohl Datum, Uhrzeit als auch Temperatur anzeigt,



drücken Sie die SET-Taste, um die Person auszuwählen.

Bestätigen Sie mit SET.

Wenn der Benutzer die Informationen eingestellt hat, geht das Gerät direkt zum Wägemodus 0,0/Pn zurück.



Hat der Benutzer die Informationen nicht eingestellt, gibt das Gerät die Informationseinstellung ein. Nach Auswahl von Personenzahl, Geschlecht und Größe geht das Gerät auf den Wägemodus 0.0/Pn zurück.

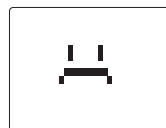
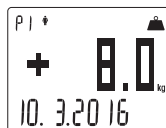
Wenn sich der Benutzer jetzt auf die Waage stellt, zeigt das Gerät sein Gewicht an. Ist das Gewicht stabil, blinkt sein Gewichtswert zweimal auf und verbleibt dann auf der Anzeige.

Beginnen Sie jetzt mit der Körperfettmessung. Die LCD-Anzeige zeigt die Animation , um darauf hinzuweisen, dass die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) durchgeführt wird. Bei erfolgreicher Messung zeigt das Gerät nacheinander zweimal die KMI, Fett-, Wasser-, Muskel- und Knochenwerte an und geht dann zur Anzeige von Datum, Uhrzeit und Temperatur zurück.



In Zukunft vergleicht der Modus ihre aktuelle Gewichtsmessung mit Ihrer Zielvorgabe, um Ihre Entwicklung gegenüber Ihrem Zielgewicht zu sehen und Ihnen anzuzeigen, ob Sie darüber oder darunter liegen.

Wenn der Benutzer das Ziel eingestellt hat, speichert das Gerät diese Zielvorgabe und das aktuellste Gewicht des Benutzers. Wenn das Gewicht beim nächsten Mal näher an der Zielvorgabe ist, erscheint ein lächelndes Gesicht. Wenn der Benutzer P1 beispielsweise 70 kg wiegt, sein Zielgewicht auf 75 kg gesetzt wurde und er bei der nächsten Gewichtsmessung 73 kg wiegt, erscheint ein lächelndes Gesicht. Wiegt er das nächste Mal 68 kg, erscheint ein trauriges Gesicht.

**2. Einfacher Wägemodus.**

Wenn der Benutzer kein Profil (Pn) auswählt und sich auf die Waage stellt, blinkt der Gewichtswert zweimal auf und verbleibt dann auf der Anzeige. Daraufhin führt das Gerät eine automatische Identifizierung des Benutzers durch. Wenn es den Benutzer erfolgreich identifizieren kann, geht es zu Schritt 3. über (Automatische Erkennung und Modus auswählen); wenn es den Benutzer nicht identifizieren kann, zeigt es nur das Gewicht an.

3. Automatische Erkennung und Modus auswählen.

Das Gerät vergleicht alle letzten Gewichtsmessungen des Benutzers. Wenn sich der D-Wert innerhalb einer Spanne von ± 3 kg befindet, identifiziert das Gerät den Benutzer. Wenn das Gerät den Benutzer nicht identifizieren kann, zeigt es nur das Gewicht an. Wenn das Gerät einen Benutzer erkennt, gibt es direkt die Körperfettmessung ein.

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Wenn es mehr als ein Benutzerprofil erkennt, zeigt es alle von ihm erkannten Profile an. Erkennt das Gerät zum Beispiel 2 Benutzer, zeigt es 4 Sekunden lang die beiden Benutzernummern an und wiederholt diesen Vorgang 2 Mal. Bei blinkender LCD-Anzeige kann der Benutzer SET drücken, um die Benutzernummer zu bestätigen. Die Waage beginnt jetzt mit der Körperfettmessung. Wenn der Benutzer während der Erkennungsphase kein Benutzerprofil wählt, wiederholt das Gerät den Vorgang 2 Mal und geht dann zur Anzeige von Datum, Uhrzeit und Temperatur zurück.



Countdown

1. Countdown-Funktion.

Wählen Sie den Modus aus, indem Sie die Modustaste solange gedrückt halten, bis das Timer-Layout erscheint. Verwenden Sie die Pfeiltasten um Ihre Minutenzahl einzustellen und drücken Sie dann SET, um die Sekunden auszuwählen.



Drücken Sie nach Auswahl der Timerzeit SET und der Countdown wird gestartet.

Ist der Countdown abgelaufen, ertönt ein Summer und die Ziffern beginnen zu blinken.

Hinweis: Die letzten Countdowneinstellungen verbleiben im Speicher, damit der Benutzer diese Einstellungen das nächste Mal nicht erneut eingeben muss (es sei denn, er möchte eine neue Timerzeit einstellen).

2. Zahnbürsten-Countdown.

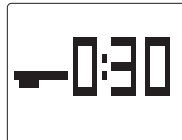
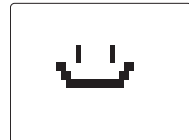
Wählen Sie den Modus, indem Sie die MODE-Taste solange gedrückt halten, bis die Zahnbürste erscheint. Klicken Sie auf „Set“, um der Countdown zu starten. Der Countdown ist standardmäßig auf 2:00 eingestellt.



Der Countdown zählt von 2 Minuten auf Null. Dabei bewegt sich die Zahnbürste alle 30 Sekunden, um darauf hinzuweisen, dass ein anderer Mundbereich gereinigt werden sollte.

Bei Ablauf des Countdowns ertönt ein Summton und auf der Anzeige erscheint ein Smiley.



3. Dusch-Countdown.

Wählen Sie den Modus, indem Sie die MODE-Taste solange gedrückt halten, bis der Countdown erscheint. Klicken Sie auf „Set“, um der Countdown zu starten. Der Countdown ist standardmäßig auf 10:00 eingestellt..



Der Countdown läuft ab, bis der Benutzer seine Dusche beendet hat und auf SET drückt. Sie zählt bis in den negativen Zahlenbereich zurück, damit Sie wissen, um wieviel Sie Ihre Zeit überschritten haben.

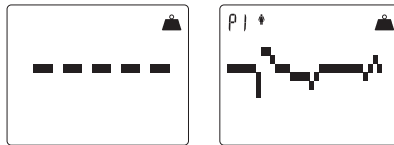
Wenn der Benutzer mit dem Duschen fertig ist und der Countdown vor Ablauf der 10 Minuten stoppt, erscheint ein Smiley. Zufrieden, wenn Sie Ihre Bestzeit geschlagen haben und unzufrieden, wenn Sie nicht erfolgreich waren.



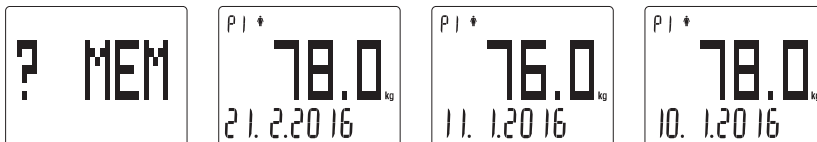

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Nachverfolgen der Gewichtsmessungen

1. Halten Sie solange die Modus-Taste gedrückt, bis die Kurve erscheint. Hat der Benutzer keine Zielvorgabe eingestellt, ist die Kurve leer. Die Kurve zeigt Ihre Gewichtsschwankungen seit Ihrer ersten Gewichtsmessung an. Das erste Gewicht beginnt in der Mitte der Kurve und der Divisionswert der oberen drei Punkte auf der Kurve wird mit D-Wert benannt (Ihr erstes Gewicht und Ihre Zielvorgabe)/3, das gleiche gilt für die unteren drei Punkte. Sollte das Gewicht steil zu- oder abnehmen und sich außerhalb der Kurve befinden, zeigt die Kurve die entsprechenden oberen bzw. unteren Punkte an. Das Gerät speichert die letzten 32 Gewichtsmessungen.



2. Halten Sie solange die Modus-Taste gedrückt, bis MEM erscheint. Verwenden Sie die Auf- und Abwärtstasten, um das Profil Pn auszuwählen und drücken Sie die SET-Taste, um das gespeicherte Gewicht zu überprüfen. Diese Einstellung verwendet die Daten aus Ihrer ersten Gewichtsmessung bis zu Ihrer aktuellsten Gewichtsmessung, um eine Kurve zu erstellen.
Hinweis: Das Gerät beginnt mit der Speicherung der Gewichtsmessungen nachdem der Benutzer die Zielvorgabe eingestellt hat. Und speichert die letzten 32 Gewichtsmessungen jeder Person.

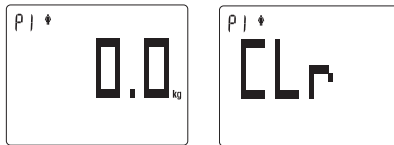


KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Benutzerinformationen löschen

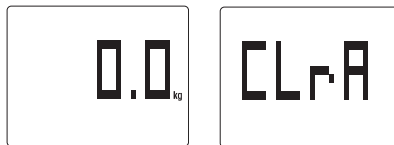
1. Einzelne Benutzerinformationen löschen.

Drücken Sie die Set-Taste, um den Modus einzugeben. Betätigen Sie die Aufund Abwärtstasten, um die Personenzahl (Pn mit n = 1 bis 8) auszuwählen. Bei Anzeige von 0.0/ Pn (n ist hierbei die Profilnummer, die Sie löschen möchten), halten Sie die Pfeiltasten gleichzeitig länger als 5 Sekunden gedrückt. Das Gerät löscht im Anschluss die Personeninformationen aus dem gewählten Profil und zeigt bei dem gewählten Profil „Pn“ die Meldung „CLr“ an. Anschließend geht es zur Anzeige von Datum, Uhrzeit und Temperatur zurück.



2. Alle Benutzerinformationen löschen.

Halten Sie bei Anzeige von 0.0 die Pfeiltasten gleichzeitig länger als 5 Sekunden lang gedrückt. Das Gerät löscht jetzt die Informationen aller Personen und auf der Anzeige erscheint „CLr A“. Im Anschluss geht es zur Datums-, Uhrzeit- und Temperaturanzeige zurück.



WEITERE ANWEISUNGEN

The image shows the display of the scale showing the character 'E' repeated four times in a row.

Das Gerät ist mit einem Überlastmelder ausgestattet.

The image shows the display of the scale showing 'Lo' followed by a small square icon and the number '1'.

Batteriemelder der Wiegefläche.

The image shows the display of the scale showing 'Lo' followed by a small square icon and the number '2'.

Batteriemelder des LCD-Bedienelements.

The image shows the display of the scale showing 'Err' followed by the number '1'.

Fehlermeldung Körperfettmessung.

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTANGABEN

1. Bio-Impedanz-Analyse (BIA)-Technologie zur Messung des Körperfett- und Körperwasseranteils
2. 8 Speicherplätze
3. Anzeige bei schwacher Batterie
4. Max. Kapazität: 160 Kg
5. Min. Kapazität: 10 Kg
6. Maßeinteilung: 100 g
7. Maßeinteilung bei Körperfett- und Körperwasseranteil: 0,1 %
8. Altersbereich von 10 bis 99 Jahren
9. Batterien: 2 x 3 AAA 1,5 V (nicht enthalten)
10. Gewichtseinheit: kg/lb/st

WAS SIE VOR DER BENUTZUNG IHRES IMPEDANZMETERS WISSEN SOLLTEN

1. Was ist der Körpermasseindex (KMI)?

- bei den Erwachsene (19 bis 99 Jahre) :

Das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe einer Person. Dieser Index wird für die Bewertung der Körpermasse einer Person verwendet. Berechnung: $KMI = \text{Gewicht (kg)} / [\text{Größe (m)}]^2$

* Bei Erwachsenen über 65 Jahre ist die KMI-Klassierung möglicherweise ungenau. Die Benutzung der Waage ist jedoch nicht gesundheitsgefährdend.

> 30	Zwischen 25 und 29,9	Zwischen 18,5 und 24,9	< 18,5
Fettleibigkeit	Übergewicht	Normal	Mager

2. Warum ist es wichtig, den prozentualen Körperfettanteil (% BF) zu kennen?

Normalerweise bestimmt das gesamte Körpergewicht darüber, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht. Eine Änderung des Gewichts an sich zeigt aber nicht an, ob sich die Fett- oder Muskelmasse geändert hat. Will man abnehmen, so ist es besser, die gleiche Muskelmasse zu behalten und stattdessen die Fettmasse abzubauen. Darum ist die Kontrolle des prozentualen Körperfettanteils eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches, gesundes Abnehmen. Der ideale prozentuale Fettanteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab. Siehe dazu die nachstehende Tabelle:

Normalwerte bei Männern

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Mittel	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoch	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Normalwerte bei Frauen

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Mittel	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoch	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

3. Wie wird der prozentuale Körperfettanteil ausgerechnet?

Der prozentuale Fettanteil wird nach einem Verfahren gemessen, das "bioelektrische Impedanzanalyse" (BIA) heißt. In den 70er Jahren entdeckte man, dass die BIA-Methode zur Messung der Fettmasse geeignet ist, aber erst in den letzten Jahren wurde diese Methode den Verbrauchern in Form einer Kompaktwoage mit Erfolg angeboten. Das Prinzip der BIA-Technik ist folgendes: Ein schwacher elektrischer Strom wird in den Körper geleitet. Dieser sehr schwache Strom ist für den Organismus vollkommen ungefährlich. Je nach der Fettmasse der Person zirkuliert der Strom mit mehr oder weniger Widerstand. Der Widerstand, auf den der Strom bei der Zirkulation durch den Körper trifft, heißt "elektrische Impedanz". Indem man die elektrische Impedanz misst und das Messergebnis mit einem Algorithmus (patentierte Formel) umrechnet, kann man den prozentualen Körperfettanteil ermitteln.

Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Fettanteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Fettmasse darstellt. Zur Ermittlung der Fettmasse gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

4. Warum ist es wichtig, den prozentualen Wasseranteil im Körper (% TBW) zu kontrollieren?

Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil des Organismus, und seine Menge ist einer der Anzeiger für unseren Gesundheitszustand. Wasser macht ca. 50-70 % des Körpergewichts aus. In den mageren Geweben findet man anteilig eine größere Menge als in den fetthaltigen Geweben. Wasser ist ein Medium, in dem biochemische Reaktionen stattfinden, welche die Funktionen des Organismus regulieren. Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden. Wasser verleiht den Zellen Form, hilft die Körpertemperatur gleich zu halten, beliefert Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, schützt die lebenswichtigen Organe, schmiert die Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers schwankt je nach dem Hydratationsgrad des Organismus und dem gesundheitlichen Befinden. Die Messung des prozentualen Wasseranteils kann ein wertvolles Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit sein. Ähnlich wie die Abschätzung des Fettgehalts wird auch die Funktion %TBW der Personenwaage nach der BIA-Methode berechnet. Die Abschätzung des prozentualen Wasseranteils hängt vom Hydratationsgrad ab, d.h. von der Wassermenge, die Sie kurz vor der Messung getrunken oder durch Schwitzen verloren haben. Eine größere Präzision erhalten Sie, wenn Sie wesentliche Schwankungen Ihres Hydratationsgrads vor der Messung vermeiden. Auch bei Personen, die an einer mit Wasserrückhaltung verbundenen Krankheit leiden, ist die Personenwaage weniger genau. Der ideale prozentuale Wasseranteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die Grafik und die Tabelle weiter unten:

	% Fettmasse	Optimaler Wasseranteil im Körper (%)
Männer	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % und mehr	55 à 37 %
Frauen	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % und mehr	49 à 37 %

Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Wasseranteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Wassermasse darstellt. Zur Ermittlung des Körperwassers gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

5. Wann soll ich die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils der Personenwaage benutzen?

Damit die Präzision optimal ist, empfiehlt es sich, die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils täglich zu einer bestimmten Zeit zu benutzen, z.B. morgens vor dem Frühstück. Das ist auch ein gutes Mittel, um Schwankungen des Hydratationsgrads des Körpers eben vor der Messung zu verhindern. Es ist besser, wenn Sie sich Ihre eigenen Bezugswerte für die Fettmasse und den prozentualen Wasseranteil aufstellen und die Schwankungen überwachen, als nur einfach Ihre prozentualen Anteile mit den Durchschnittswerten der Gesamtbevölkerung zu vergleichen.

6. Warum muss ein Impedanzmeter einen Modus "Athlet" haben?

Man hat entdeckt, dass der nach der BIA-Methode ausgerechnete prozentuale Fettanteil bei erwachsenen Spitzenathleten oft überschätzt wurde. Die physiologischen Schwankungen der Muskeldichte und des Hydratationsgrads bei Athleten sind einer der Gründe, welche diesen Unterschied erklären. Der Modus "Athlet" darf nur von Erwachsenen über 18 Jahre gewählt werden.

7. Was ist ein Athlet?

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass, um zu sagen, was ein Athlet ist, eine mengenmäßige Definition zweckmäßig ist. Zum Beispiel kann als Athlet eine Person gelten, die mindestens 3 x wöchentlich 2 Stunden trainiert, um besondere Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Ausübung einer bestimmten Sportart und/oder Aktivität.

UMWELTSCHUTZ



Entsorgen Sie die gebrauchten Batterien in einem Sammel- und Recycling-Container. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie keine gebrauchten Batterien zusammen mit neuen Batterien. Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

GEWÄHRLEISTUNG

Auf das Produkt wird eine Garantie gegen Material- und Herstellungsfehler gewährt. Während dieses Zeitraums werden diese Mängel kostenlos repariert (für die Inanspruchnahme der Garantie ist der Kaufbeleg vorzulegen). Schäden infolge von Unfällen, Bedienungsfehlern oder Fahrlässigkeit werden aus der Garantie ausgeschlossen. Im Falle von Reklamationen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler bzw. an das Geschäft, in dem Sie das Gerät gekauft haben.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

VEILIGHEID

Lees aandacht onderstaande informatie om u vertrouwd te maken met de eigenschappen en werking van het toestel voor u het gebruikt.

- De waarschuwingssymbolen en pictogrammen helpen u dit toestel zo veilig en correct mogelijk te gebruiken om schade, risico's en letsels voor uzelf en anderen te vermijden.

 WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK	Geeft de gepaste omstandigheden aan waarin dit product moet worden gebruikt en hoe risico's en letsels kunnen.
 BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS	Geeft belangrijke opmerkingen die de gebruikers moeten lezen voor ze dit product gebruiken.
 GEBRUIK EN ONDERHOUD	Geeft aan in welke situaties een ongepast gebruik of onderhoud het toestel kan beschadigen.



WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK

- Gebruik de weegschaal niet wanneer u een implantaat hebt zoals een pacemaker, protheses, spiraaltje, metalen onderdelen of schroeven .. Deze kunnen de werking van het toestel storen of aanleiding geven tot onnauwkeurige resultaten. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- Demonteer de weegschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.



BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- Gebruik alleen het gepaste batterijtype (zie «Batterij invoeren»).
- De Atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is.
- Het percentage lichaamsvet hangt samen met de hoeveelheid lichaamsvocht en kan beïnvloed worden door dehydratatie of overhydratatie door factoren als alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, intense oefeningen enz.
- Zwangere vrouwen gebruiken de weegschaal liever niet. Het resultaat is dan onnauwkeurig.
- Voor een correcte berekening van het lichaamsvet en lichaamsvocht moet u blootsvoets op de weegschaal staan.



GEBRUIK EN ONDERHOUD

1. Demonteer de weegschaal niet. Vervang alleen de batterijen. De onderdelen zijn niet door de gebruiker herstelbaar. Een ongepast gebruik kan de weegschaal beschadigen.
2. Wanneer u de weegschaal langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.
3. Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.
4. Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken, door ze bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.

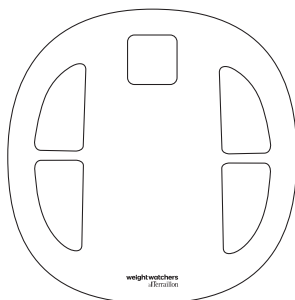
LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

LCD-BEDIENINGSPANEEL



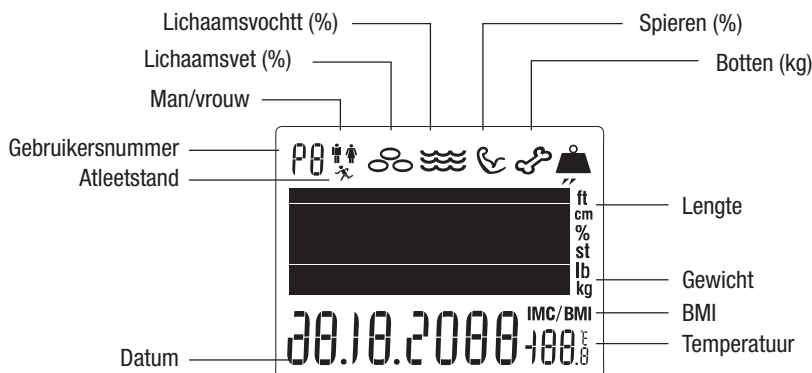
WEEGPLATEAU



ZELFKLEVENDE MAGNETISCHE HOUDER



LCD-SCHERM



VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

Voer de batterijen in

Open het batterijdeksel onderaan de weegschaal en het deksel aan de achterkant van het bedieningspaneel. Plaats de batterijen in beide batterijvakken. Let daarbij op de polariteit (staat aangeduid in het batterijvak). Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.

Plaatsing

Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond. U kunt het bedieningspaneel op de weegschaal laten, in de hand nemen of op een tafel plaatsen of het aan een muur of badkamerkastje bevestigen met de zelfklevende magnetische houder. Breng de zelfklevende magnetische houder altijd aan op een harde, gladde, droge en schone ondergrond. Verwijder de zelfklevende strook, plaats de houder op de gewenste plek en druk stevig aan om hem goed te bevestigen. Nu kunt u het bedieningspaneel in de houder plaatsen.

Initialisatie

Vóór het eerste gebruik en telkens nadat de weegschaal is verplaatst of nadat de batterijen zijn vervangen, moet het apparaat worden geïnitieerd. Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond. Druk kortstondig en stevig met uw voet op het midden van de schaal. Op het display verschijnt « 0.0 ». Uw weegschaal is nu klaar voor gebruik.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

HANDLEIDING

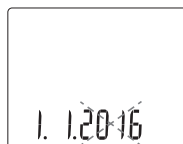
Opstartmodus

Wanneer u voor het eerst een batterij in het product plaatst, wordt het opgestart in de eerste instellingsmodus.

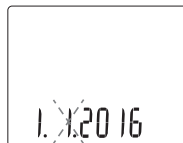
1. Alle elementen op het lcd-paneel worden weergegeven.



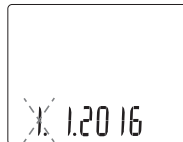
2. Vervolgens wordt de datum weergegeven, en begint het jaartal te knipperen met een interval van één seconde. Druk op de toets omhoog of omlaag om een jaartal te kiezen tussen 2014-2055 en druk vervolgens op SET om te bevestigen.



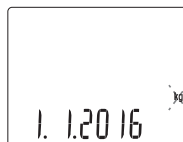
3. De maand begint te knipperen met een interval van één seconde. Druk op de toets omhoog of omlaag om de maand te kiezen en druk vervolgens op SET om te bevestigen.



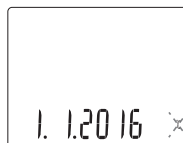
4. De dag begint te knipperen met een interval van één seconde. Druk op de toets omhoog of omlaag om de dag te kiezen en druk vervolgens op SET om te bevestigen.



5. De gewichtseenheid begint te knipperen met een interval van één seconde. Druk op de toets omhoog of omlaag om te kiezen tussen kg, lb of lb st en druk vervolgens op SET om te bevestigen.



6. De gewichtseenheid begint te knipperen met een interval van één seconde. Druk op de toets omhoog of omlaag om te kiezen tussen °C of °F. Druk op SET om te bevestigen.



7. Doe hetzelfde om de uren en minuten in te stellen.

8. Het lcd-paneel geeft vervolgens de datum, de tijd en de temperatuur weer.



LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Informatie opslaan

1. Persoonlijke informatie instellen

Houd de MODE-toets minstens 5 seconden ingedrukt om de werkingsmodus te kiezen: u kunt kiezen uit de modus datum instellen, de modus eenheid instellen, of de modus persoonlijke informatie instellen. Druk op de toets omhoog of omlaag om de modus te kiezen.

Druk op de toets SET om naar deze modus te gaan.

Druk op de toets omhoog of omlaag om het persoonsnummer in te stellen (Pn, waarbij n = 1 tot 8).

Druk op SET om te bevestigen.

Druk op de toets omhoog of omlaag om het geslacht te kiezen.

U hebt vier keuzemogelijkheden: man, vrouw, sportman, sportvrouw.

Druk op SET om te bevestigen.

Druk op de toets omhoog of omlaag om de lengte in te stellen.

Druk op SET om te bevestigen.

Druk op de toets omhoog of omlaag om de leeftijd in te stellen.

Druk op SET om te bevestigen.

Streefgewicht instellen: Stel het streefgewicht in met behulp van de pijltjestoetsen en druk op SET.

Uw streefgewicht wordt opgeslagen in uw profiel.

Nadat u de persoonlijke informatie hebt ingevoerd, gaat u naar de modus gebruiker wegen.

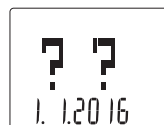
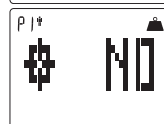
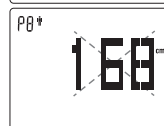
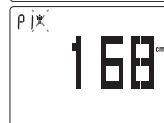
2. Modus datum instellen

Houd de MODE-toets minstens 5 seconden ingedrukt om de werkingsmodus te kiezen. Druk op de toets omhoog of omlaag om de datum te kiezen en druk vervolgens op SET om te bevestigen. In deze modus kunt u net zoals in de opstartmodus het jaar, de maand, de dag, het uur en de minuten instellen. Daarna wordt opnieuw de datum, de tijd en de temperatuur weergegeven.

3. Modus eenheid instellen

Houd de MODE-toets minstens 5 seconden ingedrukt om de werkingsmodus te kiezen. Druk op de toets omhoog of omlaag om de modus te kiezen.

In deze modus kunt u net zoals in de opstartmodus de gewichts- en temperatuureenheden instellen.



LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Weegmodus

1. Modus gebruiker wegen.

Wanneer het product de datum, tijd en temperatuur weergeeft,



drukt u op de toets SET om de gewenste persoon te selecteren.

Druk op SET om te bevestigen.

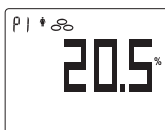
Als de gebruiker de informatie heeft ingevoerd, zal het product rechtstreeks naar de weegmodus 0.0/Pn gaan.



Als de gebruiker de informatie niet heeft ingevoerd, gaat het product naar de informatie-invoer. Nadat het persoonsnummer, het geslacht en de lengte zijn gekozen, gaat het product terug naar de weegmodus 0.0/Pn.

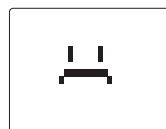
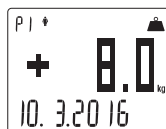
Als de gebruiker op de weegschaal stapt, geeft het product het gewicht weer. Wanneer het gewicht stabiel is, knippert de waarde van het gewicht twee keer en wordt ze opgeslagen.

Vervolgens wordt het vetpercentage gemeten. Het lcd-paneel geeft een animatie weer  om aan te geven dat de bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) wordt uitgevoerd. Als de meting gelukt is, toont het product twee keer afwisselend het BMI, percentage vet, water, spieren en botten en keert het vervolgens terug naar de weergave van de datum, tijd en temperatuur.



De modus vergelijkt vervolgens uw meest recente weging met uw streefgewicht om na te gaan of u vorderingen hebt gemaakt of net verder bent afgeweken van uw streefgewicht. U krijgt te zien of u boven of onder uw streefgewicht zit.

Als u dichterbij uw streefgewicht komt, verschijnt een lachend gezichtje. Bent u verder verwijderd van uw streefgewicht, dan verschijnt een droevig gezichtje. Zodra u uw streefgewicht hebt ingesteld, worden uw streefgewicht en uw meest recente weging opgeslagen. Als uw gewicht de volgende keer dichterbij uw streefgewicht ligt, verschijnt een lachend gezichtje. Als gebruiker P1 bijvoorbeeld 70 kg weegt, het streefgewicht op 75 kg instelt en bij de volgende weging 73 kg weegt, verschijnt een lachend gezichtje. Als hij de volgende keer 68 kg weegt, verschijnt een droevig gezichtje.



2. Gewone weegmodus.

Als de gebruiker op de weegschaal stapt zonder handmatig een profiel (Pn) te kiezen, knippert het gewicht twee keer en wordt het opgeslagen. Vervolgens zal het product de gebruiker zelf identificeren. Als het erin slaagt om de gebruiker te identificeren, gaat het naar 3. (Modus automatisch herkennen en selecteren). Slaagt het daar niet in, dan wordt enkel het gewicht getoond.

3. Modus automatisch herkennen en selecteren.

Het product vergelijkt de laatste wegingen van alle gebruikers en identificeert de gebruiker wanneer de D-waarde maximaal ± 3 kg bedraagt.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Als het product een gebruiker herkent, gaat het rechtstreeks naar de meting van het vetpercentage. Wanneer het meer dan één gebruikersprofiel herkent, worden al deze profielen weergegeven. Als het product bijvoorbeeld twee gebruikers herkent, zal het de nummers van deze twee gebruikers twee keer afwisselend weergeven gedurende vier seconden. Wanneer het lcd-paneel knippert, kan de gebruiker op SET drukken om het gebruikersnummer te bevestigen, waarna de weegschaal overgaat tot het meten van het vetpercentage. Als de gebruiker tijdens de herkenning geen profiel kiest, zal het product de profielen 2 keer herhalen en vervolgens terugkeren naar de weergave van de datum, tijd en temperatuur.

Timer

1. Afteltimer.

Kies de modus door op de knop MODE te drukken tot de tijdsindeling verschijnt. Gebruik de pijltjestoetsen om de minuten in te stellen en druk vervolgens op SET om de seconden in te stellen.

Zodra u de tijd hebt ingesteld, drukt u op SET om de timer te starten.

Zodra de tijd op is, klinkt er een zoemer en beginnen de cijfers te knipperen.

Opmerking: de laatste instelling van de timer wordt opgeslagen in het geheugen, zodat u hem de volgende keer niet opnieuw hoeft in te stellen (tenzij u dat wenst).

2. Timer voor tandenpoetsen.

Kies de modus door op de knop MODE te drukken tot de tandenborstel verschijnt. Druk op SET om de timer te starten. De timer staat standaard ingesteld op 2:00.

Wanneer de tijd op is, klinkt er een zoemer en verschijnt er een lachend gezichtje.

3. Douchetimer.

Kies de modus door op de knop MODE te drukken tot de timer verschijnt. Druk op SET om de timer te starten. De timer staat standaard ingesteld op 10:00.

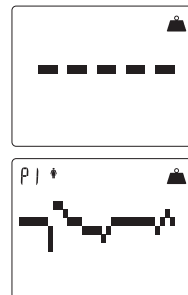
De timer blijft aftellen tot de gebruiker klaar is met douchen en op SET drukt. De timer telt verder met negatieve getallen, zodat u weet met hoeveel minuten u de tijd hebt overschreden.

Wanneer de gebruiker klaar is en de timer stopzet in minder dan 10 minuten, verschijnt een gezichtje: een lachend gezichtje als u uw beste tijd hebt verbroken, een droevig gezichtje als dat niet gelukt is.

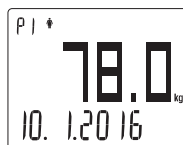
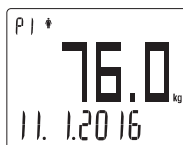
LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Wegingen opvolgen

1. Druk op MODE tot de grafiek verschijnt. Als de gebruiker geen streefgewicht heeft ingesteld, is de grafiek leeg. De grafiek geeft uw gewichtsschommelingen weer sinds uw eerste weging. De eerste weging wordt weergegeven in het midden van de grafiek, en de verdeelwaarde van de drie hoogste punten van de grafiek is de D-waarde (uw eerste gewicht en streefgewicht)/3, net zoals voor de laagste drie punten. Als uw gewicht sterk afneemt of toeneemt en buiten de grafiek valt, zal de grafiek dienovereenkomstig de drie hoogste of laagste punten weergeven. Het product slaat de laatste 32 wegingen op.



2. Druk op MODE tot MEM verschijnt. Druk op de toets omhoog of omlaag om het profiel Pn te kiezen en druk op SET om het opgeslagen gewicht te bekijken. Deze instelling genereert een grafiek op basis van de gegevens van uw eerste weging tot uw meest recente weging.
Opmerking: het product begint de wegingen op te slaan zodra de gebruiker een streefgewicht heeft ingesteld. Het slaat voor elke persoon de 32 meest recente wegingen op.



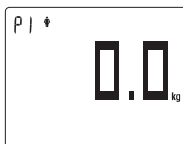
LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

De gebruikersgegevens wissen

1. Gebruikersgegevens wissen van één gebruiker.

Druk op de toets SET om naar deze modus te gaan. Druk op de toets omhoog of omlaag om het persoonsnummer in te stellen (Pn, waarbij n = 1 tot 8).

Druk op SET om te bevestigen. In de weergave 0.0/Pn (waarbij n het profielnummer is dat u wilt wissen), houdt u gedurende ten minste 5 seconden de toetsen omhoog en omlaag tegelijkertijd ingedrukt. De weegschaal wist dan de persoonlijke informatie in het geselecteerde profiel en geeft "CLr" weer naast het geselecteerde profiel "Pn". Daarna gaat het terug naar de weergave van de datum, tijd en temperatuur.



2. Alle gebruikersgegevens wissen.

Wanneer het product 0.0 aangeeft, houdt u gedurende ten minste 5 seconden de toetsen omhoog en omlaag tegelijkertijd ingedrukt. Het product wist dan alle persoonlijke informatie en toont de melding "CLr A". Daarna gaat het terug naar de weergave van de datum, tijd en temperatuur.



OVERIGE MELDINGEN

The image shows the display of a scale with the letter 'E' repeated four times in a row.

Het product geeft een melding bij overbelasting.

The image shows the display of a scale with the text 'Lo1'.

Melding batterij bijna leeg weegplateau.

The image shows the display of a scale with the text 'Lo2'.

Melding batterij bijna leeg lcd-bedieningspaneel.

The image shows the display of a scale with the text 'Err1'.

Foutmelding meting vetpercentage.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

PRODUCTKENMERKEN

1. Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) voor het bepalen van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.
2. Geheugen voor 8 gebruikers
3. «Batterij bijna leeg»-waarschuwing
4. Max. capaciteit: 160 Kg
5. Min. capaciteit: 10 Kg
6. Graduatie: 100 g
7. Graduatie lichaamsvet en lichaamsvocht: 0,1 %
8. Voor gebruikers van 10 tot 99 jaar
9. Werkt met 2 x 3 AAA 1,5 V-batterijen (niet inbegrepen)
10. Gewichtseenheid: kg/lb/st

BELANGRIJKE INFORMATIE DIE U MOET WETEN VÓÓR HET GEBRUIK VAN UW PERSONENWEEGSCHAAL/LICHAAMSVETMETER

1. Wat is de lichaamsmassa index (BMI)?

- bij volwassenen van 19 tot 99* jaar:

Is het de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon. Deze index wordt gebruikt om de corpulentie van een persoon te beoordelen. Berekening: $BMI = \text{gewicht (kg)} / [\text{lengte (m)}]^2$

* Bij volwassenen ouder dan 65 jaar kan de BMI indeling onnauwkeurig blijken. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen enkel gevaar in voor de gezondheid.

> 30	van 25 tot 29,9	van 18,5 tot 24,9	< 18,5
Zwaarlijvig	Overgewicht	Normaal	Mager

2. Wat is bio-elektrische impedantie?

Bio-elektrische impedantie is de weerstand die het menselijk lichaam biedt wanneer elektrische stroom door het lichaam gaat. Alle personenweegschalen/lichaamsvetmeters werken volgens hetzelfde principe dat eruit bestaat de bio-elektrische impedantie van het menselijk lichaam te meten, deze meting met de morfometrische gegevens van de persoon te combineren (grootte, gewicht, geslacht, leeftijd, enz.) om de vermoedelijke hoeveelheid vetmassa af te leiden die gebaseerd is op klinische studies.

3. Waarom is het belangrijk om het vetgehalte in het oog te houden?

Het gewicht is een belangrijke indicator van uw lichaamsvorm, maar gewicht alleen volstaat niet. Uit een gewichtsverschil op zich kunt u niet afleiden of dat verschil aan het gewicht van de vetmassa of van de spiermassa ligt. Voor een goede gewichtscntrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscntrole en goede lichamelijke gezondheid belangrijk om het vetgehalte in het lichaam in het oog te houden. Het optimale vetgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienstdoen:

Norm voor mannen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimaal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Gemiddeld	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoog	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Norm voor vrouwen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimaal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Gemiddeld	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoog	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. Hoe wordt het vetgehalte geschat?

Het vetgehalte wordt gemeten aan de hand van de zogenoemde bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Bij de meting wordt een elektrische stroom (zonder gevaar) van de ene naar de andere voet gestuurd. Wanneer de stroom door vetcellen gaat, wordt hij vertraagd. Die weerstand noemt men impedantie. Door bijgevolg de elektrische impedantie te meten en een algoritme op de gegevens toe te passen, kan het vetgehalte worden geschat.

Merk op dat het geschatte vetgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële vetmassa is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om de vetmassa te schatten.

5. Waarom is het belangrijk om het totale vochtgehalte in het lichaam in het oog te houden?

Water is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam en het vochtgehalte is een van de indicatoren van onze gezondheid. Ons lichaam bestaat uit ongeveer 50 tot 70% water. Proportioneel gezien zit er meer water in magere weefsels dan in vetweefsels. Water is een noodzakelijke substantie voor de biochemische reacties die de werking van ons lichaam regelen. Water geeft de cellen hun vorm, houdt de lichaamstemperatuur constant, verzekert de vochthuishouding van de huid en slijmvliezen, beschermt de vitale organen, smeert de gewrichten en is een bestanddeel van talrijke lichaamsvochtten. De hoeveelheid water in het lichaam verschilt naargelang het hydratationiveau van het lichaam en de gezondheidstoestand. Met het oog op een goede gezondheid kan het nuttig zijn om het vochtgehalte in het oog te houden. Zoals de meting van de vetmassa van deze lichaamsvetmeter is ook de meting van het totale vochtgehalte gebaseerd op de BIA-methode.

Het totale vochtgehalte kan verschillen naargelang uw hydratationiveau, met name de hoeveelheid water of de hoeveelheid zweet die u onmiddellijk vóór de meting hebt gedronken, respectievelijk afgescheiden. Voor een nauwkeuriger resultaat moet u vóór de meting elke variatie in het hydratationiveau vermijden. Bij zieke mensen die water in het lichaam ophopen, is de meting van het totale vochtgehalte van de personenweegschaal ook minder nauwkeurig. Het optimale totale vochtgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienen:

	Vetgehalte	Optimaal totaal vochtgehalte
Mannen	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % en meer	55 à 37 %
Vrouwen	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % en meer	49 à 37 %

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Merk op dat het geschatte totale vochtgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële totale vochtgehalte is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om het vochtgehalte te schatten.

6. Wanneer moet ik de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte gebruiken?

Voor een maximale nauwkeurigheid en herhaalbaarheid wordt er aangeraden om de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte altijd op hetzelfde ogenblik van de dag te gebruiken, bijvoorbeeld 's ochtends vóór het ontbijt, en om vóór de meting variaties in het hydratatieniveau van het lichaam te vermijden. Wij raden u aan om een eigen referentiewaarde voor uw vet- en vochtgehalte te bepalen en veranderingen op te volgen door uw waarden eenvoudigweg met de normale waarde van de bevolking te vergelijken.

7. Waarom is de Atleetstand nodig op een lichaamsvetmeter?

De schatting van de vetmassa aan de hand van de BIA-methode kan het vetgehalte van volwassen atleten op hoog niveau overschatten. Bij atleten kan dat verschil worden verklaard door de lichamelijke variatie in botdichtheid en hydratatieniveau. De Atleetstand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

8. Definitie van een atleet

Onderzoekers zijn het erover eens dat voor de definitie van een atleet een kwantitatieve dimensie kan worden gebruikt. Zo kan een atleet worden gedefinieerd als een persoon die minstens drie keer per week gedurende telkens twee uur traint om de specifieke capaciteiten te verbeteren die bij de uitoefening van de sport en/of specifieke activiteit werden verworven.

BESCHERMING VAN HET MILIEU



Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

NOTE SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente questa sezione per familiarizzare con caratteristiche e funzioni prima di utilizzare l'unità.

- I segnali di avvertimento e le icone mostrati qui sono elencati per permettervi di usare questo prodotto in modo sicuro e corretto e per prevenire danni al prodotto, rischi o lesioni a voi o ad altri.

 PRECAUZIONI	Indicano le condizioni corrette per l'utilizzo del prodotto e prevengono danni, rischi e lesioni.
 IMPORTANTE PER GLI UTENTI	Sono informazioni importanti che gli utenti dovrebbero leggere prima di utilizzare il prodotto.
 CURA E MANUTENZIONE	Riguardano situazioni in cui si potrebbero verificare danni a causa di un trattamento o di una manutenzione scorretti.

 PRECAUZIONI

- È fortemente sconsigliato l'uso della bilancia a soggetti con impianti come pacemaker, arti artificiali, dispositivi di contraccezione, placche metalliche o viti. Potrebbe provocare il malfunzionamento dei dispositivi o produrre risultati inaccurati. In caso di dubbio consultare il medico.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

 IMPORTANTE PER GLI UTENTI

- Assicurarsi di utilizzare solo il tipo di batterie indicato (vedere sezione "Inserimento delle batterie").
- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni.
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, e può essere influenzata da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come consumo di alcolici, mestruazioni, malattia, intenso esercizio fisico, ecc.
- È vietato l'uso alle donne in gravidanza. Il risultato è inaccurato.
- Per la stima della massa grassa e della massa idrica il soggetto deve essere a piedi nudi.

 CURA E MANUTENZIONE

1. Non smontare la bilancia se non per sostituire la batteria; non contiene parti riparabili dall'utente. Un trattamento inadeguato può provocare danni alla bilancia.
2. Rimuovere la batteria quando la bilancia non viene usata da molto tempo.
3. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno inumidito. Non usare solventi e non immergere l'unità in acqua.
4. Evitare impatti o vibrazioni eccessivi sulla bilancia, per esempio facendola cadere sul pavimento.

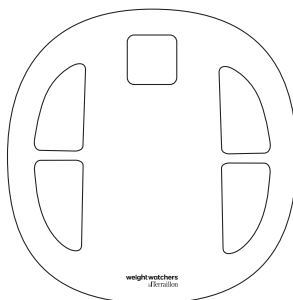
BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

TERMINALE DI CONTROLLO LCD



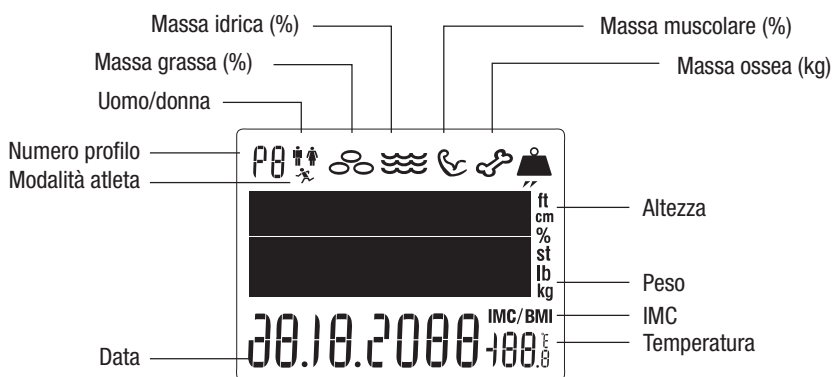
PIATTO DELLA BILANCIA



STAFFA MAGNETICA ADESIVA



DISPLAY LCD



PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

Inserire le batterie

Aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia e quello sul retro del terminale di controllo. Inserire le batterie in entrambi i vani. Assicurarsi che la polarità delle batterie sia posizionata correttamente per il funzionamento (la polarità è indicata all'interno dello sportellino del vano batterie). Se si prevede di non utilizzare l'unità per molto tempo, è consigliabile rimuovere le batterie prima di riporla.

Installazione

Posizionare la bilancia su una superficie resistente e piana. Il terminale di controllo può rimanere sulla bilancia, essere tenuto in mano, appoggiato su un tavolo o può essere installato a parete o all'armadietto del bagno mediante la staffa magnetica adesiva in dotazione. Per l'applicazione della staffa magnetica, scegliere una superficie resistente, liscia, asciutta e pulita. Rimuovere la striscia adesiva, posizionare la staffa sull'area selezionata e spingere in modo deciso per fissarla bene. Ora la staffa è pronta per accogliere il terminale di controllo.

Inizializzazione

La bilancia deve essere inizializzata al primo utilizzo, ogni volta che viene spostata o dopo la sostituzione delle pile. Posizionare la bilancia su una superficie dura e piana. Premere brevemente e decisamente con il piede al centro della piattaforma. Il display indica « 0.0 ». La bilancia è ora pronta per l'uso.

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

MANUALE DI ISTRUZIONI

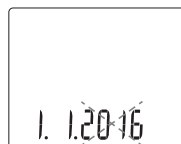
Modalità di attivazione

Inserendo la batteria per la prima volta il prodotto entra nella modalità per la prima impostazione.

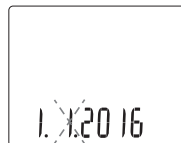
1. Lo schermo LCD viene visualizzato nella sua interezza.



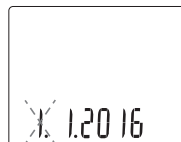
2. Viene quindi visualizzata la data e l'anno inizia a lampeggiare a intermittenza ogni secondo. Premere il tasto su e giù per modificare l'anno scegliendo un valore tra 2014 e 2055. Premere SET per confermare.



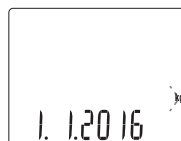
3. Il mese inizia a lampeggiare a intermittenza ogni secondo, premere il tasto su o giù per selezionare il numero del mese. Premere SET per confermare.



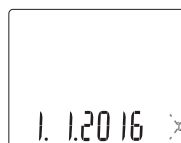
4. Il giorno inizia a lampeggiare a intermittenza ogni secondo, premere il tasto su o giù per selezionare il numero del giorno. Premere SET per confermare.



5. L'unità di misura inizia a lampeggiare a intermittenza ogni secondo, premere il tasto giù o su per modificare l'unità di misura scegliendo tra kg, lb o lb st. Premere SET per confermare.



6. L'unità temperatura inizia a lampeggiare a intermittenza ogni secondo, premere il tasto giù o su per modificare l'unità di misura da °C a °F. Premere SET per confermare.



7. Seguire lo stesso procedimento per impostare ora e minuti.

8. Lo schermo LCD visualizza quindi data, ora e temperatura.



BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

Per inserire le informazioni**1. Impostazione informazioni personali**

Tenere premuto il tasto MODE per più di 5 secondi per selezionare la modalità di funzionamento: impostazione modalità data, impostazione modalità unità di misura, impostazione informazioni personali. Premere il tasto giù o su per modificare la modalità. Premere SET per confermare.

Premere il tasto SET per inserire la modalità. Premere il tasto giù o su per selezionare il numero della persona (Pn con n = da 1 a 8). Premere SET per confermare.

Premere il tasto giù o su per selezionare il genere. Sono disponibili quattro impostazioni: maschio, femmina, sportivo, sportiva. Premere SET per confermare.

Premere il tasto giù o su per selezionare l'altezza. Premere SET per confermare.

Premere il tasto giù o su per selezionare l'età. Premere SET per confermare.

Impostazione peso obiettivo: Selezionare il peso obiettivo usando i tasti freccia e premendo SET per confermare. Il peso obiettivo viene salvato nel profilo personale.

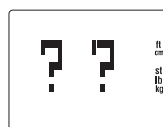
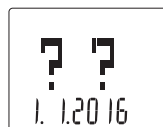
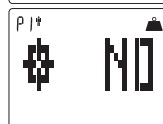
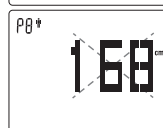
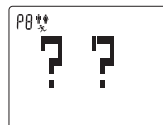
Dopo l'impostazione delle informazioni personali, inserire la modalità di pesata dell'utente

2. Impostazione modalità data

Tenere premuto il tasto MODE per più di 5 secondi per selezionare la modalità di funzionamento: impostazione modalità data, impostazione modalità unità di misura, impostazione informazioni personali. Premere il tasto giù o su per modificare la modalità. Premere SET per confermare. La procedura è la stessa dell'attivazione: impostare anno, mese, giorno, ora e minuti. Successivamente passare alla modifica dello stato di visualizzazione di data, ora e temperatura.

3. Impostazione modalità unità di misura

Tenere premuto il tasto MODE per più di 5 secondi per selezionare la modalità di funzionamento: impostazione modalità data, impostazione modalità unità di misura, impostazione informazioni personali. Premere il tasto giù o su per modificare la modalità. Premere SET per confermare. La procedura è la stessa dell'attivazione: impostare l'unità di misura del peso e della temperatura.



BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

Modalità di pesata

1. Modalità di pesata dell'utente.

Quando il prodotto visualizza data, ora e temperatura,



premere il tasto SET per selezionare la persona. Premere SET per confermare.

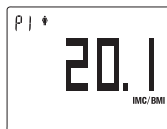
Se l'utente ha impostato le informazioni, il prodotto torna direttamente in modalità di pesata 0,0/Pn.



Se l'utente non ha impostato le informazioni, il prodotto chiede di immettere le impostazioni delle informazioni. Dopo aver selezionato numero, sesso e altezza della persona, il prodotto torna alla modalità di pesata 0,0/Pn.

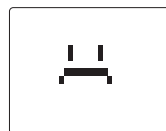
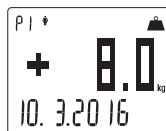
Non appena l'utente sale sulla bilancia, il prodotto visualizza il peso. Una volta definito il peso, il relativo valore lampeggia due volte e poi si blocca.

Successivamente inizia a misurare la quantità di massa grassa, lo schermo LCD visualizza un'animazione  per mostrare che l'analisi di impedenza corporea (BIA) è in atto. Se la misurazione viene effettuata con successo, il prodotto visualizza, a turno, il valore relativo a quantità di IMC, massa grassa, acqua, muscoli e ossa, per due volte, quindi torna a visualizzare data, ora e temperatura.



La modalità quindi paragona la pesata più recente all'obiettivo impostato al fine di registrare il progresso verso e dal peso obiettivo, mostrando se viene raggiunto o superato.

Una faccina felice appare quando ci si avvicina all'obiettivo. Una faccina triste appare se ci si allontana dall'obiettivo. Una volta che l'utente raggiunge l'obiettivo, la bilancia lo salva insieme alla sua pesata più recente. Se la volta successiva il peso è più vicino all'obiettivo, appare una faccina felice. Per esempio, se l'utente P1 pesa 70 kg e imposta l'obiettivo a 75 kg, se la volta successiva pesa 73 kg appare una faccina felice. Se la volta successiva pesa 68 kg, appare una faccina triste.



2. Modalità di pesata semplice.

Se l'utente non sceglie manualmente un profilo (Pn) e sale sulla bilancia, il valore del peso lampeggia due volte e poi si blocca. Successivamente il prodotto identifica automaticamente l'utente. Se riesce a identificarlo in modo corretto visualizza 3. (Riconoscimento automatico e modalità di selezione); Se non riesce a identificare l'utente, la bilancia mostra solo il peso.

3. Riconoscimento automatico e modalità di selezione

Il prodotto esegue un confronto con le ultime pesate di tutti gli utenti; quando il valore D rientra nell'intervallo +/-3 kg, il prodotto riesce a identificare l'utente. Se l'identificazione non avviene, la bilancia mostra solo il valore del peso. Se il prodotto riconosce un utente, indica direttamente la misurazione della quantità di massa grassa. Quando riconosce più di un profilo utente, indica tutto quello che ha riconosciuto.

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

Per esempio se la bilancia riconosce 2 utenti, visualizza il numero dei 2 utenti per 4 secondi, ripetuto 2 volte. Quando lo schermo LCD lampeggia, l'utente può premere SET per confermare il numero utente; la bilancia passa quindi al processo di misurazione della massa grassa. Se l'utente non sceglie il profilo utente durante il riconoscimento, la bilancia lo ripete per 2 volte, quindi torna allo stato di visualizzazione di data, ora e temperatura.

P1P2

Contaminuti

1. Contaminuti.

Selezionare la modalità premendo il relativo pulsante fino a quando appare il formato dell'orario. Usare i tasti freccia per impostare i minuti, quindi premere SET per scegliere i secondi.

00:00

Una volta selezionato il tempo, premere SET per avviare il contaminuti.

Quando il contaminuti giunge a zero, si sente un avviso acustico e le cifre lampeggiano.

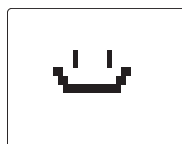
Nota: l'ultima impostazione del contaminuti rimane in memoria in modo tale che la volta successiva l'utente non debba reimpostarla (salvo che si desideri impostare un nuovo contaminuti).

2. Contaminuti per il lavaggio dei denti.

Selezionare la modalità premendo il pulsante MODE fino a quando appare lo spazzolino. Fare clic per avviare il contaminuti. Il contaminuti è preimpostato su 2:00.

2:00

Il contaminuti conta alla rovescia da 2 minuti, con lo spazzolino che si muove ogni 30 secondi, per indicare che è necessario spazzolare un'area diversa della bocca. Quando il contaminuti arriva a zero, si sente un avviso acustico e appare una faccina sorridente.



3. Contaminuti doccia.

Selezionare la modalità premendo il pulsante MODE fino a quando appare il contaminuti. Fare clic per avviare il contaminuti. Il contaminuti è preimpostato su 10:00.

10:00

Il contaminuti conta alla rovescia fino a quando l'utente finisce la doccia e preme SET. È possibile sapere di quanto è stato superato il tempo impostato grazie al fatto che, al superamento dello 0, la bilancia prosegue il conto con i numeri negativi.

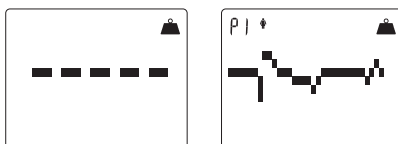
Quando l'utente finisce e arresta il contaminuti prima di 10 minuti, appare una faccina: sorridente se il tempo è stato rispettato, triste se il tempo è scaduto.



BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

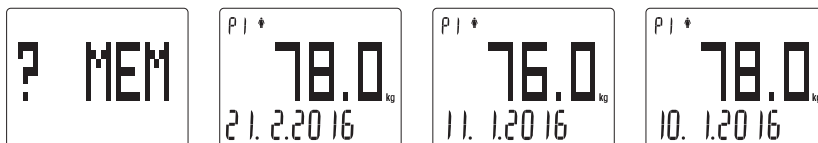
Tracciabilità dell'obiettivo e misurazioni del peso

1. Premere la modalità fino a quando appare il grafico. Se l'utente non ha impostato l'obiettivo, il grafico viene visualizzato vuoto. Il grafico mostrerà le variazioni di peso dalla prima pesata. Il primo peso viene indicato nel mezzo del grafico, e il valore di divisione dei tre punti più alti del grafico è un valore D (prima pesata e obiettivo)/3, lo stesso per i tre punti più bassi. Una volta che il peso aumenta o diminuisce bruscamente ed esce dal grafico, il grafico mostrerà di conseguenza i tre punti più alti o i tre punti più bassi. Il prodotto salva le ultime 32 misurazioni del peso.



2. Premere MODE fino a quando appare MEM. Premere il tasto su o giù per scegliere il profilo Pn, quindi premere SET per controllare il peso in memoria. Usando i dati dalla prima pesata alla pesata più recente, questa impostazione genera un grafico.

Nota: il prodotto inizia a salvare le misurazioni del peso dopo che l'utente ha impostato l'obiettivo e memorizza le 32 misurazioni di peso più recenti per ogni persona.

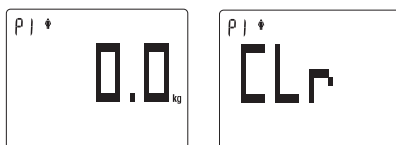


BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

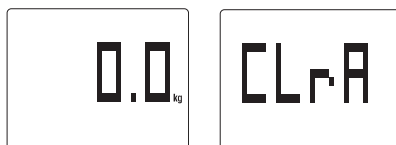
Eliminazione informazioni utente**1. Eliminazione informazioni singolo utente.**

Premere il tasto SET per inserire la modalità. Premere il tasto giù o su per selezionare il numero della persona (Pn con n = da 1 a 8). Premere SET per confermare.

Quando si visualizza 0,0/ Pn (n è il numero del profilo che si desidera cancellare), premere i tasti su e giù contemporaneamente per più di 5 secondi. Il prodotto cancella le informazioni della persona nel profilo selezionato e visualizza "CLr" associato al profilo selezionato "Pn", quindi torna allo stato di visualizzazione di data, ora e temperatura.

**2. Eliminazione informazioni di tutti gli utenti.**

Quando visualizza 0.0, premere i tasti su e giù contemporaneamente per più di 5 secondi. Il prodotto cancella le informazioni di tutte le persone e visualizza "Clr A". Quindi torna allo stato di visualizzazione di data, ora e temperatura.



ALTRE ISTRUZIONI

The image shows the display of a scale with the letter 'E' repeated four times in a large, bold, black font.

Il prodotto presenta istruzioni per sovraccarico.

The image shows the display of a scale with the text 'Lo1' in a large, bold, black font.

Istruzioni batteria in esaurimento piatto della bilancia.

The image shows the display of a scale with the text 'Lo2' in a large, bold, black font.

Istruzioni batteria in esaurimento terminale di controllo schermo LCD.

The image shows the display of a scale with the text 'Err1' in a large, bold, black font.

Istruzioni errore di misurazione massa grassa.

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

1. Tecnologia BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per la misurazione della massa grassa e della massa idrica
2. Memoria 8 utenti
3. Indicatore di batteria scarica
4. Portata massima: 160 Kg
5. Portata minima: 10 Kg
6. Graduazione: 100 g
7. Graduazione massa grassa e massa idrica: 0,1 %
8. Fascia d'età dai 10 ai 99 anni
9. Funziona con 2 x 3 batterie AAA 1,5 V (non incluse)
10. Unità di misura: kg/lb/st

INFORMAZIONI IMPORTANTI DI CUI VENIRE A CONOSCENZA PRIMA DI UTILIZZARE LA VOSTRA BILANCIA PESAPERSONE CON IMPEDENZIOMETRO

1. Che cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC)?

- per gli adulti da 19 a 99* anni:

È un rapporto fra il peso e l'altezza di una persona. Questo indice è utilizzato per valutare la corpulenza di una persona. Calcolo: $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Altezza(m)}]^2$

* Per gli adulti di età superiore a 65 anni, la classificazione dell'IMC può rivelarsi inesatta. Tuttavia, l'utilizzo della bilancia non rappresenta alcun rischio per la salute.

> 30	Fra 25 e 29,9	Fra 18,5 e 24,9	< 18,5
Obeso	Sovrappeso	Normale	Magro

2. Che cosa è l'impedenza bioelettrica?

L'impedenza bioelettrica è la resistenza opposta dal corpo umano al passaggio di una corrente elettrica. Tutte le bilance pesapersone a impedenziometro funzionano fondamentalmente secondo uno stesso principio, che consiste nel misurare l'impedenza bioelettrica del corpo umano, combinandola con i parametri morfometrici del soggetto (statura, peso, sesso, età ecc.) al fine di dedurre la quantità di massa grassa stimata sulla base di misurazioni cliniche.

3. Perché è importante controllare il tasso di massa grassa?

Il peso è un indicatore utile ma insufficiente per controllare la sua forma. L'evoluzione del cambiamento di peso non indica di per sé se è il peso della massa grassa o della massa muscolare ad aver subito delle modifiche. Per la gestione del peso, è consigliabile mantenere la massa muscolare a discapito della massa grassa. Pertanto, il controllo del tasso di massa grassa nel corpo è una tappa importante per una corretta gestione del peso e per il mantenimento di un buono stato fisico.

Il tasso di massa grassa ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella seguente può essere utilizzata come riferimento:

Norma per gli uomini

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ottimale	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Medio	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevato	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

Norma per le donne

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ottimale	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Medio	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevato	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. Come si calcola il tasso di massa grassa?

Il tasso di massa grassa viene misurato tramite un metodo chiamato analisi d'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente elettrica (**senza pericolo**) viene emessa da un piede all'altro. Quando la corrente incontra delle cellule grasse, rallenta il tragitto. Questa resistenza si chiama impedenza. Di conseguenza, misurando l'impedenza elettrica e applicando ai dati un algoritmo, è possibile calcolare il tasso di massa grassa.

Si fa presente che il tasso di massa grassa calcolato con la bilancia pesapersona rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa grassa reale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa grassa che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

5. Perché è importante controllare il tasso di massa idrica totale nel corpo?

L'acqua è un componente essenziale del corpo e il suo livello è uno degli indicatori di salute. L'acqua rappresenta all'incirca il 50-70% del peso corporeo ed è più presente in proporzione nei tessuti magri rispetto ai tessuti adiposi. L'acqua è una sostanza necessaria per le reazioni biochimiche che regolano le funzioni del corpo. L'acqua dona forma alle cellule, permette di conservare la temperatura del corpo, assicura l'idratazione della cute e delle mucose, protegge gli organi vitali, lubrifica le articolazioni ed è un componente di numerosi fluidi corporei. La quantità d'acqua presente nel corpo varia in funzione del livello d'idratazione del corpo e dello stato di salute. Controllare il livello di massa idrica può costituire uno strumento utile per il mantenimento della salute. Alla stregua del calcolo della massa grassa, la funzione del tasso di massa idrica totale di questo impedenziometro si basa sul metodo BIA.

Il tasso di massa idrica totale può variare in funzione del vostro livello d'idratazione, ossia la quantità d'acqua che avete consumato o la quantità di sudore che avete eliminato immediatamente prima della misurazione. Per maggiore precisione, evitare qualsiasi variazione del livello d'idratazione prima della misurazione. La precisione della bilancia pesapersona nel calcolo del tasso di massa idrica totale diminuirà anche nei soggetti affetti da malattie che hanno la tendenza ad accumulare acqua nel corpo.

Il tasso di massa idrica totale ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella di corrispondenza sottostante può essere utilizzata come riferimento:

	Tasso di massa grassa	Tasso di massa idrica totale ottimale
Uomini	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % e superiore	55 à 37 %
Donne	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % e superiore	49 à 37 %

BILANCIA MASSA GRASSA - MANUALE DI ISTRUZIONI

Si fa presente che il tasso di massa idrica totale calcolato con la bilancia pesapersona rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa idrica totale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa idrica che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

6. Quando devo utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica?

Per ottenere i massimi livelli di precisione e ripetibilità, si consiglia di utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica nello stesso momento della giornata, ad esempio al mattino prima della colazione, e di evitare le variazioni del livello d'idratazione del corpo prima della misurazione. È consigliabile stabilire il vostro valore di riferimento personale relativamente al tasso di massa grassa idrica e di seguire i relativi cambiamenti piuttosto che confrontare i vostri valori con il valore normale della popolazione.

7. Perché la modalità Atleta è necessaria su un impedenziometro?

Il calcolo della massa grassa tramite il metodo BIA può sopravvalutare il tasso di massa grassa degli atleti adulti di alto livello. Negli atleti, le variazioni fisiologiche della densità ossea e del livello d'idratazione sono due dei motivi sostenuti per giustificare la differenza. La modalità Atleta non può essere selezionata se non da adulti di almeno 18 anni età.

8. Definizione di un atleta

I ricercatori ritengono, di comune accordo, che si potrebbe utilizzare una dimensione quantitativa per la definizione di un atleta. Un atleta, ad esempio, può essere definito come una persona che si allena un minimo di tre volte a settimana nell'arco di due ore alla volta, al fine di migliorare le competenze specifiche necessarie per l'esecuzione del proprio sport e/o dell'attività specifica.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove. Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare la prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

AVISOS DE SEGURIDAD

Lea atentamente este apartado para familiarizarse con las características y el funcionamiento de la unidad antes de utilizarla

- Las señales de advertencia y los iconos mostrados tienen como objeto indicarle cómo utilizar este producto de manera segura y correcta para evitar los riesgos de daños en la unidad y lesiones a usted o a otras personas.

 PRECAUCIÓN	Indica la forma correcta de utilizar el producto para evitar el riesgo de daños y lesiones.
 IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS	Indica los elementos importantes que los usuarios deben leer antes de utilizar el producto.
 CUIDADO Y MANTENIMIENTO	Indica los aspectos en los que pueden producirse daños como resultado de una manipulación o mantenimiento incorrectos.

 PRECAUCIÓN

- No deben utilizar la báscula las personas que tengan implantes, como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos, clavos o placas de metal. Podría hacer que los dispositivos funcionaran incorrectamente o que el resultado fuera impreciso. En caso de duda, póngase en contacto con su médico.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

 IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

- Asegúrese de utilizar solo el tipo de pilas indicado (consulte el apartado «Introducir las pilas»).
- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o la hiperhidratación causadas por factores como el consumo de alcohol, menstruación, enfermedad, ejercicio intenso, etc.
- No deben utilizar esta báscula mujeres embarazadas, ya que el resultado es inexacto.
- Para calcular la masa grasa y la masa hídrica, es necesario descalzarse

 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Abra la báscula únicamente para cambiar las pilas. La báscula no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Una manipulación incorrecta puede dañar la báscula.
2. Quite las pilas cuando no vaya a utilizar la báscula durante un tiempo prolongado.
3. Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
4. Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.

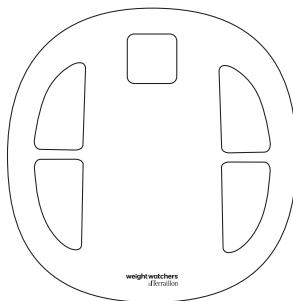
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

TERMINAL DE CONTROL LCD



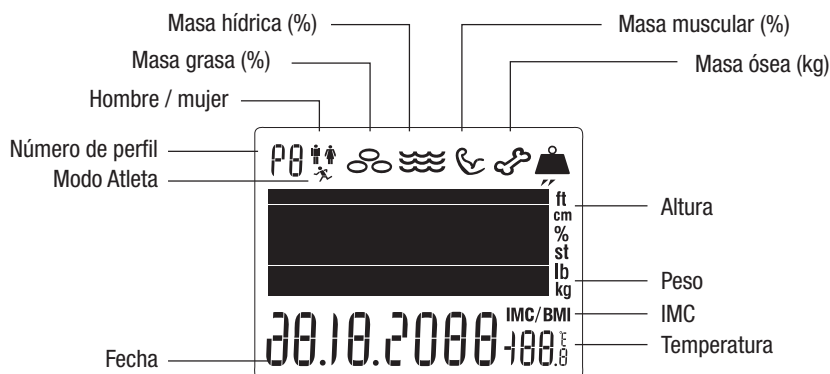
PLATAFORMA DE PESAJE



SOPORTE MAGNÉTICO ADHESIVO



PANTALLA LCD



PREPARACIÓN ANTES DEL USO

Introduzca las pilas

Abra la tapa de las pilas que se encuentra en la parte posterior de la báscula y la que se encuentra en la parte posterior del terminal de control. Introduzca las pilas en ambos compartimentos. Asegúrese de respetar la polaridad de las pilas para un funcionamiento correcto (está indicada en el interior del compartimento de las pilas). Si no tiene previsto utilizar la unidad durante un tiempo prolongado, se recomienda que la almacene sin las pilas.

Instalación

Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura. El terminal de control puede permanecer en la báscula, sostenerse en la mano, colocarse sobre una mesa o puede instalarse en una pared o en un mueble del baño gracias al soporte magnético adhesivo. Escoja una superficie dura, lisa, seca y limpia para colocar el soporte magnético adhesivo. Retire la banda adhesiva, coloque el soporte en el área escogida y presione con fuerza para fijarlo. El soporte está listo para sujetar el terminal de control.

Inicialización

La balanza se debe inicializar cuando se utilice por primera vez, cada vez que se desplace o tras sustitución de las pilas. Coloque la balanza en una superficie dura y plana. Apoye el pie, breve pero firmemente, en la mitad de la bandeja. Se visualizará « 0.0 » en pantalla. La balanza está lista para su uso.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

MANUAL DE INSTRUCCIONES

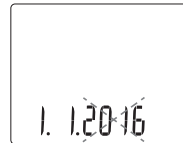
Modo de encendido

Al colocar las pilas por primera vez en el producto se iniciará el primer modo de configuración.

1. Se mostrarán todas las funciones del LCD.



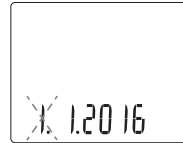
2. A continuación, el LCD mostrará la fecha y el año comenzará a parpadear cada segundo. Pulse los botones arriba y abajo para cambiar el año desde 2014 a 2055. Pulse SET para confirmar.



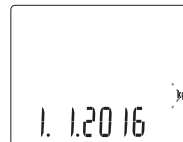
3. El mes comenzará a parpadear cada segundo. Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar el número del mes. Pulse SET para confirmar.



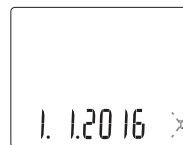
4. El día comenzará a parpadear cada segundo. Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar el número del día. Pulse SET para confirmar.



5. La unidad de peso comenzará a parpadear cada segundo. Pulse los botones arriba y abajo para cambiar la unidad a kg, lb o lb st. Pulse SET para confirmar.



6. La unidad de temperatura comenzará a parpadear cada segundo. Pulse los botones arriba y abajo para cambiar la unidad a °C o °F. Pulse SET para confirmar.



7. Se aplicará el mismo procedimiento para seleccionar hora y minutos.

8. A continuación, el LCD mostrará la fecha, hora y temperatura.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Introducir datos

1. Configure la información de la persona

Mantenga pulsado el botón MODE durante más de 5 segundos para seleccionar el modo de funcionamiento: Configure el modo fecha, el modo unidad o la información de la persona pulsando los botones arriba y abajo para cambiar el modo. Pulse SET para confirmar.

Pulse el botón SET para iniciar el modo.

Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar el número de personas (Pn donde n = 1 a 8). Pulse SET para confirmar.

Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar el sexo.

Existen cuatro tipos de sexo: hombre, mujer, hombre deportista, mujer deportista.

Pulse SET para confirmar.

Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar la altura.

Pulse SET para confirmar.

Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar la edad.

Pulse SET para confirmar.

Configuración peso objetivo : Seleccione el peso objetivo utilizando las flechas y pulsando SET. El peso objetivo se guarda en su perfil.

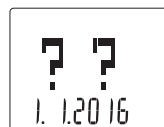
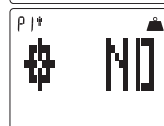
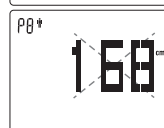
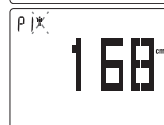
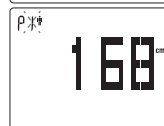
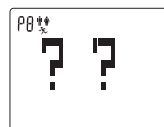
Una vez configurada la información de la persona, inicie el modo de pesaje del usuario.

2. Configurar el modo fecha

Mantenga pulsado el botón MODE durante más de 5 segundos para seleccionar el modo de funcionamiento: Configure el modo fecha, el modo unidad o la información de la persona pulsando los botones arriba y abajo para cambiar el modo. Pulse SET para confirmar. El funcionamiento es el mismo que el del modo encendido: configure año, mes, día, hora y minuto. A continuación, se volverá a mostrar la fecha, hora y temperatura.

3. Configurar el modo unidad

Mantenga pulsado el botón MODE durante más de 5 segundos para seleccionar el modo de funcionamiento: Configure el modo fecha, el modo unidad o la información de la persona pulsando los botones arriba y abajo para cambiar el modo. Pulse SET para confirmar. El funcionamiento es el mismo que el del modo encendido: configure la unidad de peso y la unidad de temperatura.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Modo de pesaje

1. Modo de pesaje del usuario.

Cuando el producto muestre la fecha, hora y temperatura,



pulse el botón SET para seleccionar la persona y, a continuación, pulse SET para confirmar.

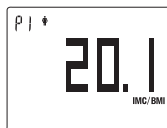
Si el usuario ha configurado la información, el producto volverá al modo de pesaje 0.0/Pn directamente.



Si el usuario no ha configurado la información, el producto iniciará la configuración de información. Una vez seleccionado el número de personas, sexo y altura, el producto volverá al modo de pesaje 0.0/Pn.

Cuando el usuario se suba a la báscula, el producto mostrará el peso. Cuando el peso sea estable, el valor parpadeará dos veces y se quedará fijo.

Al comenzar a medir la grasa, el LCD mostrará una animación  para indicar que el análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) está en proceso. Si la medición se realiza con éxito, el producto mostrará el valor de IMC, grasa, agua, masa muscular y masa ósea dos veces sucesivamente y a continuación volverá a mostrar la fecha, hora y temperatura.

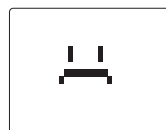
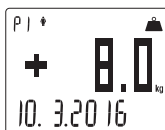


A continuación, el modo compara su peso más reciente con su peso objetivo para ver su progreso en relación a dicho objetivo y establecer así si está por encima o por debajo de su peso objetivo.

Aparecerá una cara sonriente si se acerca a su objetivo. Aparecerá una cara triste si se aleja de su objetivo.

Una vez que el usuario fija el objetivo, el producto guardará dicho objetivo y el peso más reciente del usuario.

Si la próxima vez el peso está más cerca del objetivo, aparecerá una cara sonriente. Por ejemplo, si el usuario P1 pesa 70 kg, fija su objetivo en 75 kg y la próxima vez pesa 73 kg, aparecerá una cara sonriente. Si la próxima vez pesa 68 kg, aparecerá una cara triste.



2. Modo de pesaje directo.

Si el usuario no escoge un perfil (Pn) manualmente y se sube a la báscula, el valor del peso parpadeará dos veces y se quedará fijo. A continuación, el producto identificará automáticamente al usuario. Si consigue identificar al usuario con éxito, iniciará el modo de autorreconocimiento y selección (3.); si no consigue identificarlo, solo mostrará el peso.

3. Modo de autorreconocimiento y selección

El producto compara las últimas mediciones de los pesos de todos los usuarios. Cuando el valor D está dentro de ± 3 kg, el producto identificará al usuario. Si el producto no consigue identificar al usuario, solo mostrará el peso. Si el producto reconoce a un usuario, iniciará automáticamente la medición de la grasa. Cuando reconozca el perfil de más de un usuario, los mostrará todos.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Por ejemplo, el producto reconoce a dos usuarios, por lo que mostrará el número de los dos usuarios durante cuatro segundos, repitiéndolos dos veces. Cuando el LCD parpadee, el usuario puede pulsar SET para confirmar el número del usuario y, a continuación, la báscula iniciará el proceso de medición de la grasa. Si el usuario no escoge uno de los perfiles durante el reconocimiento, el producto los repetirá dos veces y después volverá a mostrar la fecha, hora y temperatura.

Temporizador

1. Temporizador de cuenta atrás.

Seleccione el modo pulsando el botón MODE hasta que aparezca la pantalla del tiempo. Utilice las flechas para seleccionar el minuto y, a continuación, pulse SET para escoger los segundos.

Una vez seleccionado el tiempo pulse SET y el temporizador comenzará.

Cuando el temporizador se agote, se oír un zumbido y los dígitos parpadearán.

Nota: la última configuración del temporizador se guardará en la memoria por lo que el próximo usuario no tendrá que volver a configurarlo (salvo si desea configurar un tiempo nuevo).

2. Temporizador del cepillo de dientes.

Seleccione el modo pulsando el botón MODE hasta que aparezca el cepillo de dientes. Pulse SET para iniciar el temporizador. El tiempo por defecto es 2:00.

El temporizador inicia la cuenta atrás en dos minutos, con el cepillo de dientes moviéndose cada 30 segundos, lo que significa que debe cepillarse una zona diferente de la boca.

Cuando el temporizador se agote, se oír un zumbido y aparecerá una cara sonriente.

3. Temporizador de la ducha.

Seleccione el modo pulsando el botón MODE hasta que aparezca el tiempo. Pulse SET para iniciar el temporizador. El tiempo por defecto es 10:00.

El temporizador inicia la cuenta atrás hasta que el usuario termine su ducha y pulse SET. La cuenta atrás llegará a los números negativos, con lo cual sabrá el tiempo que se ha excedido.

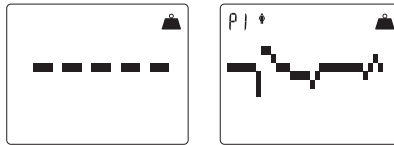
Si el usuario termina y detiene el temporizador antes de los 10 minutos, aparecerá una cara. Sonriente si se encuentra dentro del tiempo y triste si se pasa.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Seguimiento de objetivos y mediciones de peso

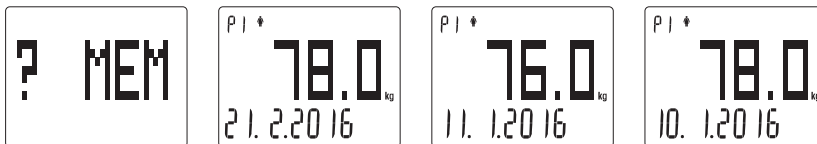
1. Presione MODE hasta que aparezca el gráfico. Si el usuario no ha fijado un objetivo, el gráfico aparecerá vacío. El gráfico mostrará la fluctuación del peso comenzando desde su primer peso. El primer peso comienza en la mitad del gráfico y el valor de división de los tres puntos más altos del gráfico es el valor D (su primer peso y el peso objetivo)/3; lo mismo para los tres puntos más bajos. Si el peso aumenta o disminuye de forma brusca y se sale del gráfico, el gráfico mostrará los tres puntos más altos y más bajos de forma acorde.

El producto guardará las 32 últimas mediciones de peso.



2. Pulse MODE hasta que aparezca MEM. Pulse los botones arriba y abajo para escoger el perfil Pn, y pulse SET para comprobar el peso de la memoria. Con los datos de su primer peso hasta los del más reciente se genera un gráfico.

Nota: el producto comenzará a guardar las mediciones de peso después de que el usuario haya fijado el objetivo. Guardará las 32 mediciones de peso más recientes de cada persona.

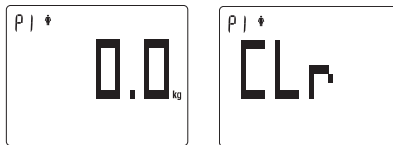


MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Borrar la información de usuario

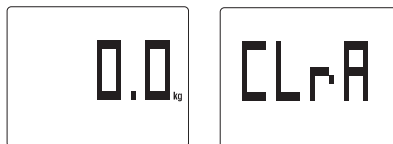
1. Borrar la información de un único usuario.

Pulse el botón SET para iniciar el modo. Pulse los botones arriba y abajo para seleccionar el número de personas (Pn donde n = 1 a 8). Pulse SET para confirmar. Cuando se muestre 0.0/Pn (siendo n el número del perfil que desea borrar), pulse los botones arriba y abajo simultáneamente durante más de cinco segundos. A continuación, el producto borrará la información de la persona del perfil seleccionado, mostrará «CLr» asociado al perfil «Pn» seleccionado y volverá a mostrar la fecha, hora y temperatura.



2. Borrar la información de todos los usuarios.

Cuando aparezca 0.0, pulse los botones arriba y abajo simultáneamente durante más de cinco segundos. A continuación, el producto borrará toda la información de los usuarios y mostrará «CLr A». A continuación, volverá a mostrar la fecha, hora y temperatura.



MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

OTROS MENSAJES

The image shows the error code 'EEEE' in a large, bold, black, pixelated font, centered within a thin black rectangular border.

Sobrecarga.

The image shows the error code 'Lo1' in a large, bold, black, pixelated font, centered within a thin black rectangular border.

La plataforma de pesaje tiene batería baja.

The image shows the error code 'Lo2' in a large, bold, black, pixelated font, centered within a thin black rectangular border.

El terminal de control LCD tiene batería baja.

The image shows the error code 'Err1' in a large, bold, black, pixelated font, centered within a thin black rectangular border.

Error de medición de la grasa.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

1. Tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para la medición de la masa grasa y la masa hídrica
2. 8 memorias de usuario
3. Indicador de batería baja
4. Capacidad máxima: 160 Kg
5. Capacidad mínima: 10 Kg
6. Graduación: 100 g
7. Graduación de la masa grasa y la masa hídrica: 0,1 %
8. Edad: de 10 a 99 años
9. Funciona con 2 x 3 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas)
10. Unidad de medición: kg/lb/st

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCIÓMETRO

1. ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

- Adultos de 19 a 99* años:

Es la proporción entre el peso y la estatura de una persona. El índice se emplea para evaluar la corpulencia de una persona. Cálculo: $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Estatura(m)}]^2$

* En los adultos mayores de 65 años, la clasificación del IMC puede resultar inexacta. No obstante, el uso de la báscula no presenta ningún riesgo para la salud.

> 30	De 25 a 29,9	De 18,5 a 24,9	< 18,5
Obeso	Sobrepeso	Normal	Delgado

2. ¿Qué es el monitor de masa corporal bioeléctrico?

La impedancia bioeléctrica es la resistencia que opone en cuerpo humano al paso de la corriente eléctrica. Todas las básculas con monitor de masa corporal se basan en el mismo principio de funcionamiento, que consiste en medir la impedancia bioeléctrica del cuerpo humano y combinarla con los parámetros morfométricos del individuo (altura, peso, sexo, edad, etc.) para deducir la cantidad de masa grasa probable basándose en datos clínicos.

3. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?

El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud. El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?

El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

5. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?

El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.

La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varía según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % y más	55 à 37 %
Mujeres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % y más	49 à 37 %

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

6. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

7. ¿Porque es necesario integrar un modo “atleta” en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo “atleta” solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

8. ¿Cómo se define un atleta?

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes específicas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular. Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas. Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

GARANTÍA

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto.

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

NOTAS SOBRE SEGURANÇA

Antes de utilizar a unidade, leia cuidadosamente esta secção de modo a familiarizar-se com as suas características e operações.

- Encontra aqui uma lista dos sinais de advertência e ícones apresentados, de modo a que possa utilizar este produto correctamente e em segurança, e evitar danos no produto, riscos e lesões em si próprio e em terceiros.

 ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO	Indica a condição correcta de utilização do produto e para prevenir danos, riscos e lesões.
 IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR	Indica elementos importantes que o utilizador deve conhecer antes de utilizar o produto.
 CUIDADOS E MANUTENÇÃO	Indica situações em que podem ocorrer danos em consequência de manuseamento incorrecto e manutenção insuficiente ou errada.

ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO

- Não utilizar a balança em indivíduos que tenham implantes tais como pacemakers, membros artificiais, dispositivos contraceptivos ou placas e parafusos metálicos. Estes poderão causar a avaria do dispositivo ou resultados imprecisos. Em caso de dúvidas, consulte um médico.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

- Certifique-se de que apenas o tipo de pilha indicada é utilizada (ver “Secção Colocação da Pilha”).
- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação ou sobre-hidratação devido a factores tais como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
- Não utilizar em mulheres grávidas. O resultado será impreciso.
- Para realizar estimativas de massa gorda e massa hídrica, o indivíduo deve sempre encontrar-se descalço.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Não desmonte a balança a não ser para substituir as pilhas; esta não contém peças possíveis de reparar pelo utilizador. Poderão ocorrer danos na balança em resultado de manuseamento incorrecto.
2. Retire as pilhas caso não preveja utilizar a balança durante um período prolongado de tempo.
3. Limpe a balança após a utilização com um pano húmido. Não utilize solventes nem mergulhe a unidade dentro de água.
4. Evite a vibração excessiva ou impacto, por exemplo deixar cair a balança no chão.

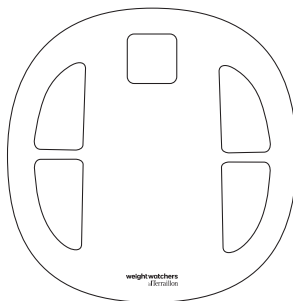
BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

TERMINAL DE CONTROLO LCD



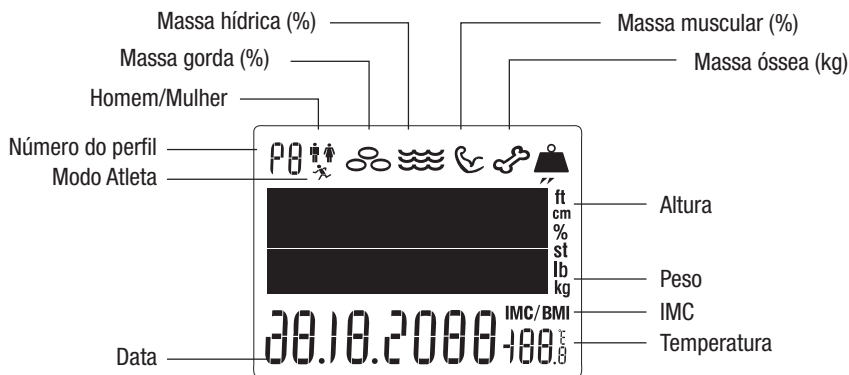
BASE DE PESAGEM



SUPORTE ADESIVO MAGNÉTICO



VISOR LCD



PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

Instalação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança e o compartimento na parte de trás do terminal de controlo. Introduza as pilhas nos dois compartimentos. Assegure-se de que a polaridade das pilhas é a correcta (a polaridade está indicada no interior da tampa do compartimento das pilhas). Caso não se preveja que o dispositivo venha a ser utilizado durante um período de tempo prolongado, aconselha-se a remoção das pilhas antes do respectivo armazenamento.

Instalação

Coloque a balança sobre uma superfície plana e rígida. O terminal de controlo pode ficar na balança, ser mantido na mão, colocado em cima de uma mesa ou instalado numa parede ou num armário de casa de banho, graças ao suporte adesivo magnético. Escolha uma superfície limpa, seca, lisa e rígida para colocar o suporte adesivo magnético. Remova a tira adesiva, coloque o suporte na área seleccionada e faça pressão com força para o fixar bem. O suporte está agora pronto para receber o terminal de controlo.

Inicialização

A balança deve ser inicializada na primeira utilização, após qualquer deslocação e/ ou substituição das pilhas. Coloque a balança numa superfície plana e dura. Com o pé, exerça uma pressão rápida e firme no meio da plataforma. O mostrador indica « 0.0 ». A sua balança está pronta a ser utilizada.

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

MANUAL DE INSTRUÇÕES

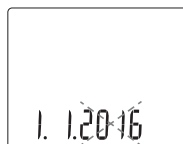
Modo de início

Coloque as pilhas. Na primeira vez, a balança entrará no modo de configuração de primeira utilização.

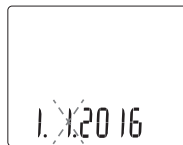
1. O visor LCD é apresentado totalmente.



2. Em seguida, o visor LCD apresentará a data e o ano começa a piscar a cada segundo. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar o ano de 2014 a 2055 e prima SET para confirmar.



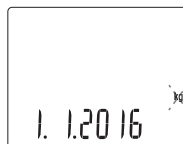
3. O mês começa a piscar a cada segundo. Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o número do mês e prima SET para confirmar.



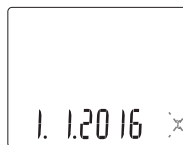
4. O dia começa a piscar a cada segundo. Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o número do dia e prima SET para confirmar.



5. A unidade de peso começa a piscar a cada segundo. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar a unidade entre kg, lb, ou lb st, e prima SET para confirmar.



6. A unidade de temperatura começa a piscar a cada segundo. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar a unidade °C ou °F. Prima SET para confirmar



7. Siga as mesmas instruções para definir as horas e os minutos.

8. Em seguida, o visor LCD apresenta a data, as horas e a temperatura.



BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Seleção do modo de configuração**1. Configuração de informação da pessoa**

Prima o botão MODE durante mais de 5 segundos para seleccionar o modo de configuração: modo de configuração da data, modo de configuração da unidade, configuração da informação da pessoa. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar o modo. Prima SET para confirmar.

Prima o botão SET para entrar no modo.

Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o número de pessoa (Pn com o nº = 1 a 8) e prima SET para confirmar.

Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o género.

Existem quatro tipos de género: homem, mulher, homem desportista, mulher desportista. Prima SET para confirmar.

Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o peso.

Prima SET para confirmar.

Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar a idade.

Prima SET para confirmar.

Definição peso ideal: Selecione o peso ideal utilizando os botões das setas e premindo SET. O peso ideal é guardado no seu perfil.

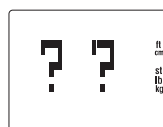
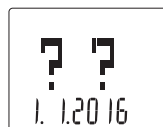
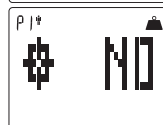
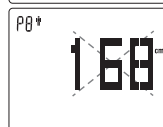
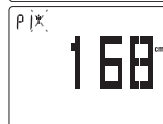
Após a configuração da informação da pessoa, introduza o modo de pesagem do utilizador.

2. Modo de configuração da data

Prima o botão MODE durante mais de 5 segundos para seleccionar o modo de configuração: modo de configuração da data, modo de configuração da unidade, configuração da informação da pessoa. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar o modo. Prima SET para confirmar. O funcionamento é o mesmo que para o modo de início. Defina o ano, o mês, o dia, a hora e os minutos. Após essa operação, altere para o estado de apresentação da data, horas e temperatura.

3. Modo de configuração da unidade

Prima o botão MODE durante mais de 5 segundos para seleccionar o modo de configuração: modo de configuração da data, modo de configuração da unidade, configuração da informação da pessoa. Prima o botão para cima ou para baixo para alterar o modo. Prima SET para confirmar. O funcionamento é o mesmo que para o modo de início. Defina a unidade de peso e de temperatura.

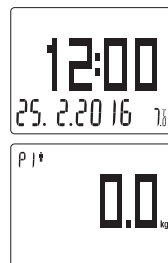


BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Modo de pesagem

1. Modo de pesagem do utilizador.

Quando a balança estiver no menu de apresentação da data, horas e temperatura,



prima o botão SET para seleccionar a pessoa e prima SET para confirmar.

Se o utilizador não tiver configurado a informação, a balança entrará na configuração de informação. Após a selecção do número de pessoa, género e altura, a balança voltará ao modo de pesagem 0.0/Pn.

Quando utilizador sobe para a balança, a balança apresenta o peso. Quando o peso permanecer constante, o respectivo valor piscará duas vezes e será bloqueado.

Em seguida, começa a ser medida a massa gorda e o visor LCD apresenta uma animação  para indicar que a Análise de Impedância Bioeléctrica (BIA) está em processamento. Se a medição for bem sucedida, a balança apresentará o valor de IMC, massa gorda, massa hídrica, massa muscular e massa óssea, duas vezes cada uma e, em seguida, volta ao estado de apresentação da data, horas e temperatura.



Em seguida, o modo compara o seu peso mais recente com o peso ideal, para verificar o seu progresso em relação ou a partir do peso-alvo, mostrando-lhe se está acima ou abaixo deste.

Aparece um “smiley” contente se estiver a aproximar-se do seu objectivo. Aparece um “smiley” triste se estiver a afastar-se do seu objectivo. Depois de o utilizador definir o objectivo, a balança guardará o objectivo e o peso mais recente do utilizador. Se, da próxima vez, o peso estiver mais perto do objectivo, aparece um “smiley” contente. Por exemplo, se o utilizador P1 pesar 70 kg e tiver definido o peso de 75 kg e, na próxima vez, pesar 73 kg, aparecerá um “smiley” contente. Se, na próxima vez, pesar 68 kg, aparece um “smiley” triste.



2. Modo de pesagem simples.

Se o utilizador não escolher um perfil (Pn) manualmente e subir para a balança, o valor do peso piscará duas vezes e será bloqueado. Depois disso, a balança identificará o utilizador automaticamente. Se for possível identificar o utilizador com sucesso, a balança entra no modo 3. (modo de selecção e reconhecimento automático); se não for possível identificar o utilizador, a balança mostrará apenas o peso.

3. Modo de selecção e reconhecimento automático

A balança compara todas as medições de peso anteriores dos utilizadores; se o valor D estiver dentro de +/- 3 kg, a balança identificará o utilizador. Se a balança não conseguir identificá-lo, mostrará apenas o valor do peso. Se a balança reconhecer um utilizador, entrará imediatamente na medição de massa gorda. Se a balança reconhecer mais de um perfil de utilizador, mostrará todos os que tiver reconhecido.

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Por exemplo, se a balança reconhecer 2 utilizadores, mostrará o número dos 2 utilizadores durante 4 segundos, repetindo 2 vezes. Quando o visor LCD piscar, o utilizador pode premir SET para confirmar o nº de utilizador e, em seguida, a balança entrará no processamento de medição de massa gorda. Se o utilizador não escolher o respectivo perfil durante o reconhecimento, a balança repetirá a informação 2 vezes e, em seguida, volta ao estado de apresentação da data, horas e temperatura.

Temporizador

1. Temporizador.

Selecione o modo premindo o botão de modo até aparecer a indicação das horas. Utilize o botão das setas para definir os minutos e, em seguida, prima SET para escolher o segundos.

Depois de seleccionadas as horas, prima SET e o temporizador irá iniciar.

Quando o temporizador terminar, será emitido um sinal sonoro e os dígitos piscam.

Nota: A definição anterior do temporizador será mantida na memória para que, da próxima vez, o utilizador não tenha de a redefinir (excepto se pretender definir um novo temporizador).

2. Temporizador de escova de dentes.

Selecione o modo premindo o botão MODE até aparecer a escova de dentes. Clique em SET para iniciar o temporizador. O temporizador está predefinido para 2:00.

O temporizador começa a contagem decrescente a partir dos 2 minutos; a escova de dentes muda de posição a cada 30 segundos, para indicar que deve ser escovada uma área diferente na boca.

Quando o temporizador terminar, será emitido um sinal sonoro e aparece um «smiley».

3. Temporizador de duche.

Selecione o modo premindo o botão MODE até aparecer o temporizador. Clique em SET para iniciar o temporizador. O temporizador está predefinido para 10:00.

O temporizador começa a contar até o utilizador terminar o duche e premir SET. A contagem será efectuada em números negativos, para que o utilizador saiba quanto tempo ultrapassou.

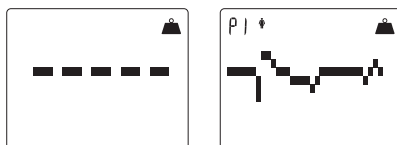
Se o utilizador terminar e parar o temporizador antes de serem ultrapassados 10 minutos, aparece um «smiley».

Este apresentará uma expressão contente se tiver batido o seu recorde e triste se não tiver conseguido.

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

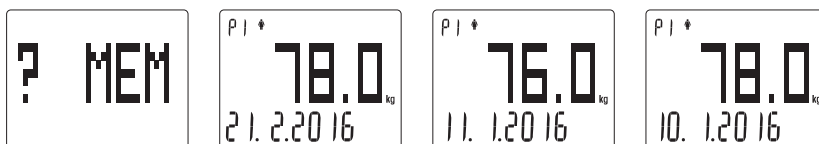
Rastreamento de objectivos e medições de peso

1. Prima o botão MODE até aparecer o gráfico. Se o utilizador não tiver definido o objectivo, o gráfico apresenta-se vazio. O gráfico mostrará a variação do seu peso desde a sua primeira pesagem. A primeira pesagem começa no centro do gráfico e o valor de divisão dos três pontos mais altos é o valor D (o seu primeiro peso e o objectivo)/3. É igual para os três pontos mais baixos. Se o peso aumentar ou diminuir de forma pronunciada, e para fora do gráfico, este mostrará três pontos mais elevados ou três pontos mais baixos em conformidade.
A balança guarda as 32 medições de peso anteriores.



2. Prima o botão MODE até aparecer MEM. Prima o botão para cima ou para baixo para escolher o perfil Pn e prima o botão SET para verificar o peso guardado na memória. Utilizando os dados da primeira pesagem até ao peso mais recente, esta definição gera um gráfico.

Nota: A balança começará a guardar as medições de peso depois de o utilizador definir o objectivo. Serão guardadas as 32 medições de peso mais recentes para cada pessoa.

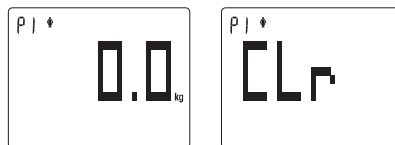


BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Eliminação da informação do utilizador

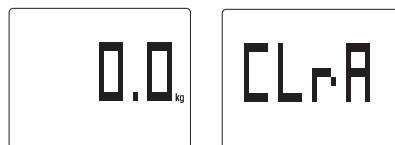
1. Eliminação da informação de apenas um utilizador.

Prima o botão SET para entrar no modo. Prima o botão para cima ou para baixo para seleccionar o número de pessoa (Pn com o n° = 1 a 8) e prima SET para confirmar. Quando o visor apresentar 0.0/ Pn (n é o número do perfil que pretende eliminar), prima simultaneamente os botões para cima e para baixo durante mais de 5 segundos. Em seguida, a balança eliminará a informação da pessoa do perfil seleccionado, apresentará a informação “CLr” associada ao perfil seleccionado “Pn” e, em seguida, regressará ao estado de apresentação da data, horas e temperatura.



2. Eliminação da informação de todos os utilizadores.

Quando o visor apresentar 0.0, prima simultaneamente os botões para cima e para baixo durante mais de 5 segundos. Em seguida, a balança eliminará todas as informações dos utilizadores e apresentará a informação “CLr A”. Depois, regressa ao estado de apresentação da data, horas e temperatura.



BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

OUTRAS INSTRUÇÕES

The image shows the display of the scale showing four 'E' characters, indicating an overload condition.

Informação de sobrecarga da balança.

The image shows the display of the scale showing 'Lo1', indicating low battery in the weighing base.

Informação de pilhas fracas na base de pesagem.

The image shows the display of the scale showing 'Lo2', indicating low battery in the LCD control terminal.

Informação de pilhas fracas no terminal de controlo LCD.

The image shows the display of the scale showing 'Err1', indicating a measurement error for body mass.

Informação de erro de medição de massa gorda.

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

1. Tecnologia de Análise de Impedância Eléctrica (AIE) para determinação de massa gorda e massa hídrica
2. 8 memórias de utilizador
3. Indicador de pilhas fracas
4. Capacidade máxima: 160 Kg
5. Capacidade mínima: 10 Kg
6. Graduação: 100 g
7. Graduação de massa gorda e massa hídrica: 0,1 %
8. Intervalos de idade entre 10 e 99 anos
9. Alimentação com 2 x 3 pilhas AAA de 1,5V (não incluídas)
10. Unidade de medida: kg/lb/st

INFORMAÇÕES IMPORTANTES A CONSIDERAR ANTES DE UTILIZAR A BALANÇA IMPEDANCÍMETRO

1. O que é o Índice de Massa Corporal (IMC)?

- para os adultos dos 19 aos 99 anos :

É o rácio entre o peso e a altura da pessoa. Este índice é utilizado para avaliar a corpulência da pessoa.

Cálculo : $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Altura(m)}]^2$

* Para os adultos com mais de 65 anos, a classificação do IMC pode revelar-se inexacta. Todavia a utilização da balança não representa nenhum risco para a saúde.

> 30	Entre 25 e 29,9	Entre 18,5 e 24,9	< 18,5
Obeso	Peso em excesso	Normal	Magro

2. O que é a impedância bioeléctrica?

A impedância bioeléctrica é a resistência que o corpo humano impõe à passagem de uma corrente eléctrica. Todas as balanças com impedancímetro funcionam fundamentalmente de acordo com um mesmo princípio que consiste em medir a impedância bioeléctrica do corpo humano e em combinar o resultado dessa medição com parâmetros morfométricos (altura, peso, sexo, idade, etc...) para deduzir a sua quantidade de massa gorda estimada baseada nas medições clínicas

3. Por que é importante vigiar a taxa de massa gorda?

O peso é um indicador útil, mas não o suficiente para vigiar a sua forma física. A evolução da mudança de peso, por si só, não indica se foi o peso da massa gorda ou da massa muscular que mudou. Para a gestão do peso, é preferível manter a massa muscular e perder a massa gorda. Portanto, vigiar a taxa de massa gorda no corpo é um passo importante para uma gestão bem sucedida do peso e para uma boa saúde física.

A taxa de massa gorda ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.

O quadro abaixo pode servir de orientação:

Norma para os homens

Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baixa	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ideal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Média	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevada	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Norma para as mulheres

Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baixa	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ideal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Média	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevada	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

4. Como é calculada a taxa de massa gorda?

A taxa de massa gorda é calculada através de um método chamado de análise de impedância bioelétrica (BIA). É emitida uma corrente eléctrica (**sem perigo**) de um pé para o outro. Quando a corrente encontra células gordas, abranda. Esta resistência chama-se impedância. Por conseguinte, ao medir a impedância eléctrica e ao aplicar um algoritmo aos dados, é possível calcular uma estimativa da taxa de massa gorda.

Note-se que a taxa de massa gorda calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa gorda real. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico.

5. Por que é importante vigiar a taxa de massa hídrica total no corpo?

A água é um composto essencial do corpo e o seu nível é um dos indicadores de saúde. A água representa cerca de 50 a 70% do peso corporal. Tem uma presença proporcionalmente superior nos tecidos magros em relação à sua presença nos tecidos adiposos. A água é uma substância necessária às reacções bioquímicas que regulam as funções do corpo. A água dá forma às células, permite manter a temperatura do corpo, assegura a hidratação da pele e das mucosas, protege os órgãos vitais, lubrifica as articulações e faz parte de vários fluidos corporais. A quantidade de água no corpo varia consoante o nível de hidratação do corpo e o estado de saúde. Vigiar o nível de massa hídrica pode constituir uma ferramenta útil para a manutenção da saúde. Tal como no cálculo da massa gorda, a função para medir a taxa de massa hídrica total deste impedancímetro baseia-se no método BIA. A taxa de massa hídrica total pode variar consoante o seu nível de hidratação, nomeadamente a quantidade de água que bebeu ou a quantidade de suor que eliminou mesmo antes da medição. Para uma melhor precisão, evite qualquer variação do nível de hidratação antes da medição. A precisão da balança no cálculo da taxa de massa hídrica total diminuirá também nas pessoas com patologias e que tenham tendência para acumular água no corpo.

A taxa de massa hídrica total ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.

O quadro de correspondência abaixo pode servir de orientação:

	Taxa de massa gorda	Taxa de massa hídrica total ideal
Homens	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	≥ 25 %	55 à 37 %
Mulheres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	≥ 33 %	49 à 37 %

BALANÇA DE MASSA GORDA – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Note-se que a taxa de massa hídrica total calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa hídrica total. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico

6. Quando devo utilizar as funções de massa gorda e hídrica?

Para obter o máximo de precisão e repetibilidade, recomenda-se que as funções de massa gorda e hídrica sejam utilizadas na mesma altura do dia (por exemplo: de manhã, antes do pequeno-almoço) e que sejam evitadas variações do nível de hidratação do corpo antes da medição. Recomendamos que estabeleça o seu próprio valor de referência para a taxa de massa gorda e hídrica e que acompanhe as suas alterações, em vez de comparar apenas os seus valores com o valor normal da população.

7. Por que é necessário o modo Atleta num impedancímetro?

O cálculo da massa gorda, efectuado com a ajuda do método BIA, pode fazer uma estimativa por excesso da taxa de massa gorda dos atletas adultos de alto nível. Nos atletas, as variações fisiológicas da densidade óssea e do nível de hidratação são duas das razões apresentadas para justificar a diferença. O modo Atleta só pode ser seleccionado por adultos com idade igual ou superior a 18 anos.

8. Definição de atleta

Os investigadores estão de acordo quanto à possibilidade de se utilizar uma dimensão quantitativa na definição de atleta. Por exemplo, um atleta pode ser definido como uma pessoa que treina, no mínimo, três vezes por semana durante duas horas de cada vez para melhorar as competências específicas exigidas na realização do desporto e/ou actividade específica.

PROTECÇÃO DO AMBIENTE



Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas. No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

GARANTIA

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

Terraillon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine - France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Service Après Vente

SAV TERRAILLON chez GEFCO
ZA La Porte des Champs
Bâtiment A
95470 SURVILLIERS

Terraillon UK Ltd

2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44 (0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

Terraillon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay - Hong Kong
Tel: + 852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon Corp USA

contact@terraillon.fr

weightwatchers BY **Terraillon®**

www.terraillon.com
www.weightwatchers.fr