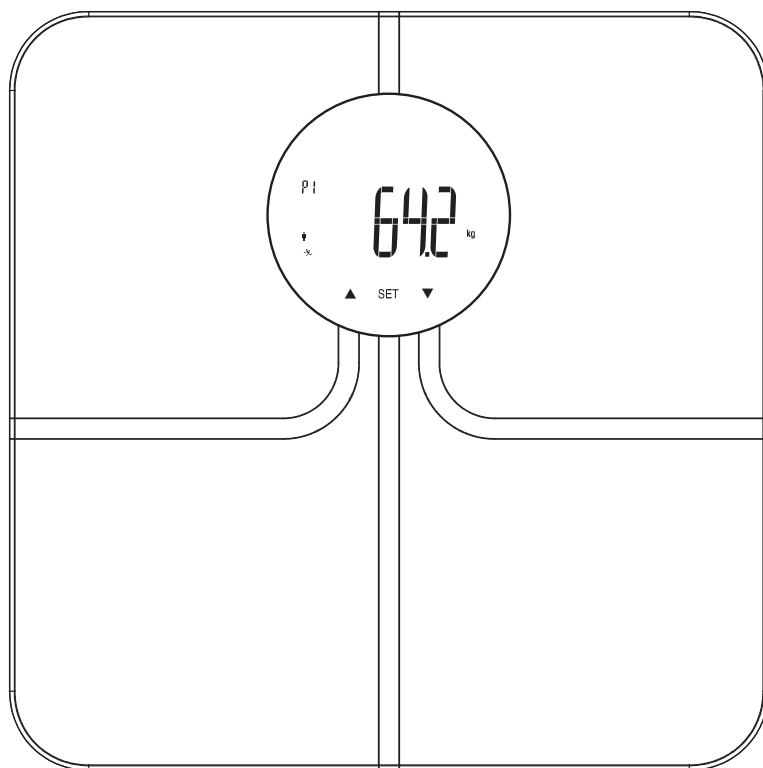




MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

R - COACH



Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT





R - COACH

FR	IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION	4
EN	TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL	14
DE	TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE – BEDIENUNGSANLEITUNG	24
NL	TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING	34
IT	BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI	44
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON .	54
PT	BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES	64

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Cher Client,

Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Nous vous en souhaitons un excellent usage et afin d'obtenir pleine satisfaction de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement cette 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

- Ne pas utiliser la balance chez les sujets porteurs stimulateur cardiaque ou autre appareil médical électronique. Cela pourrait causer un dysfonctionnement de l'appareil. En cas de doute, consultez votre médecin. Pour les femmes enceintes et les personnes porteuses d'implants tels que prothèses, dispositifs contraceptifs, ou broches, les résultats donnés par la balance peuvent s'avérer inexacts. Toutefois, l'utilisation de la balance ne représente aucun risque pour la santé.
- 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.



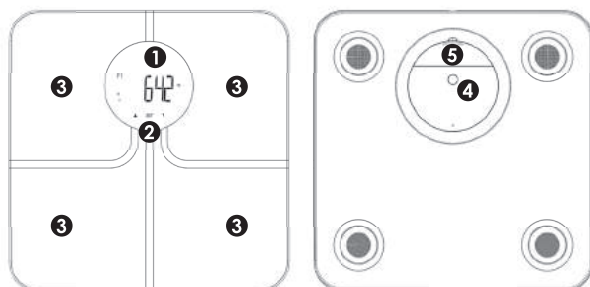
UTILISATION ET ENTRETIEN

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.

Terraillon®

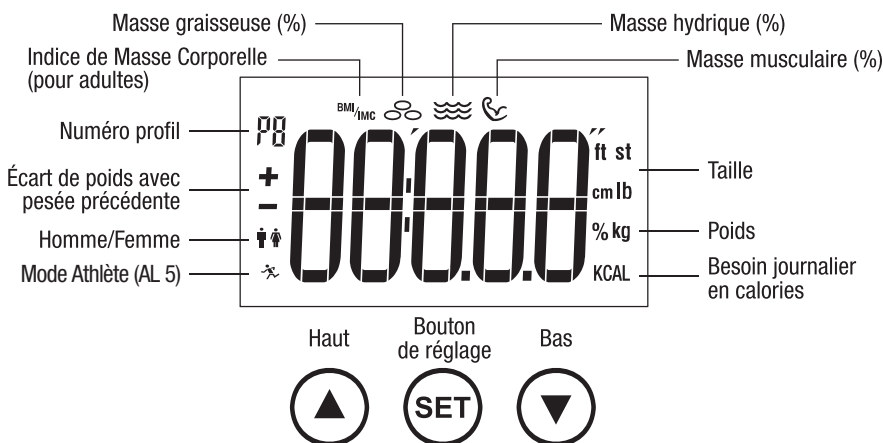
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT



- ① Écran LCD
- ② Touches de fonctions
- ③ Électrodes pour l'analyse de la composition corporelle
- ④ Bouton d'unité
- ⑤ Compartiment à piles

ÉCRAN LCD & TOUCHES DE FONCTION



PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Insérer les piles

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Insérez les piles 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 & Initialisation

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

Votre balance dispose de plusieurs unités de mesures, vous avez la possibilité de changer les unités de mesures (KG/ST/LB) par une simple pression sur le bouton qui se trouve à l'arrière de la balance.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

MODE D'EMPLOI

Saisissez vos données personnelles (sexe/âge/taille) avant d'utiliser l'appareil.

Vous pouvez saisir des données pour 8 utilisateurs au maximum.

1. Appuyez 3 secondes sur le bouton « SET » pour accéder au mode de réglage :

- le numéro Pn qui clignote (n pouvant être un chiffre de 1 à 8) indique le numéro de profil sur lequel mémoriser les données.
- Appuyez sur les boutons ▲ et ▼ pour changer le numéro puis appuyez sur le bouton « SET » pour confirmer.



2. Indiquer le sexe : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS (choisissez l'un des profils proposés : 1-femme ; 2-homme), puis appuyez sur SET pour confirmer.



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



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



5. Indiquez votre niveau d'activité (de 1 à 5, 5 étant le maximum correspondant au mode Athlète) à l'aide des touches HAUT et BAS; Appuyez sur SET pour confirmer.



Le tableau suivant sert de référence pour estimer votre Niveau d'Activité Physique (AL) d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, selon des données relatives à l'homme:

Mode de vie	Niveau d'Activité (AL)
Pas d'activité physique. Personne en fauteuil ou alitée.	AL 1
Activité professionnelle assise, sans possibilité de bouger, et avec peu ou pas de loisirs sportifs (courtes marches, légères activités de jardinage)	AL 2
Activité professionnelle assise, activité physique modérée (30 minutes 2 à 4 fois par semaine)	AL 3
Activité professionnelle debout, activité sportive modérée à élevée (30 minutes 4 à 6 fois par semaine)	AL 4
Activité professionnelle extrêmement physique ou loisirs hautement sportifs (au minimum 2 heures d'entraînement intense 3 fois par semaine) = mode athlète	AL 5

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

6. Après avoir saisi les données, lorsque l'écran LCD indique 0.0, montez directement sur le pèse-personne. Le poids s'affiche au bout de quelques secondes.



7. Une fois que le poids est stable, le « 0 » qui clignote signifie que le pèse-personne mesure la masse grasseuse. Le signal « 0 » se déplace ensuite de gauche à droite à deux reprises, puis les données s'affichent.



Analyse en cours



Différence de poids
depuis la dernière pesée (kg)



Indice de Masse corporelle
(Signification p.9)



Masse grasseuse (%)
(Signification p.9)



Évolution masse grasseuse
depuis la dernière pesée (en points)



Masse hydrique (%)
(Signification p.10)



Évolution masse hydrique
depuis la dernière pesée (en points)



Masse musculaire (%)
(Signification p.11)



Évolution masse musculaire
depuis la dernière pesée (en points)



Besoin journalier en calories
(Kcal) (Signification p.12)

NB : Les évolutions ne s'affichent
qu'à partir de la seconde pesée.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Rappel des mesures en mémoire

1. Lorsque l'appareil est éteint, pressez les touches [▲] [▼] pour atteindre la mémoire désirée et la touche [SET] pour valider.
2. Les dernières mesures mémorisées (poids et composantes corporelles) défilent à l'écran, puis le pèse-personne s'éteint.

Identification automatique des mesures de l'utilisateur

1. Si l'utilisateur monte directement sur le pèse-personne, l'appareil s'allume et indique son poids.
2. Une fois que le poids est stable, le « 0 » en mouvement qui s'affiche indique que l'appareil est en train d'effectuer les mesures. S'il parvient à identifier l'utilisateur, les mesures s'affichent. S'il détecte plusieurs poids similaires, il affiche les différents numéros d'utilisateur correspondants. Utilisez le Bouton HAUT ▲ pour choisir le numéro d'utilisateur de gauche et utilisez le bouton BAS ▼ pour choisir le numéro d'utilisateur de droite. Une fois que vous avez choisi l'utilisateur, les mesures s'affichent puis l'appareil s'éteint. Si vous ne choisissez pas d'utilisateur, les numéros d'utilisateur s'affichent quelques secondes puis l'appareil s'éteint.



3. Si une erreur se produit ou si l'utilisateur ne peut être identifié, le poids actuel s'affiche et l'appareil s'éteint.

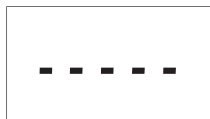


Effacer les données d'un profil

1. Lorsque l'appareil est éteint, pressez les touches [▲] ou [▼] pour atteindre la mémoire que vous souhaitez effacer et la touche [SET] pour valider.
2. Appuyez simultanément pendant 5 secondes sur les touches [▲] [▼] pour effacer le contenu de la mémoire. L'écran affiche « CLr » pendant 3 secondes puis « 0.0 kg ». Les informations personnelles de l'utilisateur ainsi que les mesures mémorisées sont effacées.



SIGNAUX D'AVERTISSEMENT



Surcharge : descendez immédiatement de la balance.



Piles déchargées : remplacez-les.



Erreur d'impédancemétrie.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

- Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour l'estimation de la masse grasseuse, de la masse hydrique, de la masse osseuse, et de la masse musculaire (solution à 4 mesures) (MG : 0,1 %, MH : 0,1 %, MO : 0,1 kg, MM : 0,1 %)
- Min/Max capacité: 10/150kg
- Calcul de l'IMC
- Besoin journalier en calories (Kcal)
- 8 mémoires utilisateurs
- 3 fonctionnalités par touches sensibles (HAUT/SET/BAS)
- Démarrage et arrêt automatiques
- Signal de surcharge ou de piles faibles
- Catégorie d'âge de 10 à 85 ans
- 5 niveaux d'activité
- Catégorie de taille de 75 à 225 cm (2'5,5" à 7'4,5")
- Reconnaissance de l'utilisateur à +/-2 kg
- Possibilité de changer les unités (kg/st – lb/lb) à l'aide du bouton Unité situé à l'arrière de la balance

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 :

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

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 %

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.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

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

	Taux de masse graisseuse	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 %

Veuillez 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 graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

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

Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse graisseuse 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 graisseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

7. À propos de la masse musculaire

Pourquoi est-il important de surveiller votre masse musculaire ?

Un des principaux problèmes liés au vieillissement est le déclin progressif de la masse musculaire. Tout en tenant compte de vos paramètres personnels (taille, âge, genre) ainsi que de votre poids et votre masse graisseuse, la balance vous donne une estimation de votre masse musculaire. Il n'existe pas de recommandations précises pour la masses musculaire. Cependant, ces indications sont importantes pour vous aider à contrôler la composition de votre corps et ses changements : à mesure que vous augmentez votre activité physique, votre poids peut ne pas changer mais vous pouvez transformer de la graisse en muscles et modifier votre silhouette.

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

L'estimation de la masse graisseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse graisseuse 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.

9. 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.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

10. L'apport journalier en calories

Ceci est une estimation approximative de l'apport en calories par jour nécessaire pour maintenir votre poids et vos masses en fonction de votre niveau d'activité physique.

Que sont les calories ?

En médecine, la quantité d'énergie contenue dans les aliments se mesure en kilocalories (une kilocalorie = 1 000 calories). Le corps humain utilise cette énergie pour vivre et respirer et exécuter toutes les activités quotidiennes. On peut employer soit la notion de kilocalorie (Cal) ou l'unité de kilojoule, qui est désormais l'unité internationale. Les régimes par contre restent établis en calories. Retenez simplement que 1 Cal = 4,18 kilojoules (kJoules, ou kJ). Tout aliment fournit des calories et toute calorie fournit de l'énergie. Ce sont les composants des aliments (les nutriments: Protides, Lipides, Glucides) qui couvrent les besoins énergétiques.

Nutriments (pour un gramme)	Calories	Kilojoules
Glucides	4 kilocalories	17 kilojoules
Protéines	4 kilocalories	17 kilojoules
Lipides	9 kilocalories	38 kilojoules

Lire : 1 g de Protides fournit 17 kJ (4 kCal).

Les autres nutriments (Eau, Vitamines, Minéraux et Fibres) n'apportent pas d'énergie. Les aliments et boissons sont composés d'une combinaison de Protides, Lipides et Glucides. L'apport énergétique d'un aliment correspond donc à la somme des calories fournie par chaque nutriment. Il est toujours donné pour 100 g d'aliment.

Quels sont les facteurs influençant le calcul du besoin énergétique d'un individu ?

De nombreux facteurs influent le calcul du besoin énergétique d'un individu. Ils correspondent aux différentes origines des dépenses d'énergie de l'organisme.

- a- Le métabolisme de base : c'est l'énergie minimale nécessaire pour l'entretien courant de la vie. Même au repos, le corps humain est très occupé: le cœur bat, le cerveau envoie ses messages, des muscles travaillent... Le Métabolisme de Base représente 60 à 70% de la dépense énergétique.
- b- L'âge : les enfants et les adolescents brûlent plus d'énergie par Kilogramme de poids qu'un adulte. Les besoins énergétiques augmentent jusqu'à 20 ans environ, puis ils commencent à baisser de 2% par décennie jusqu'à 60 ans, et ensuite de 10%.
- c- Le genre : un homme consomme plus d'énergie qu'une femme. Son corps est constitué d'une masse grasse moins importante et de 10 à 20% de muscles en plus qu'une femme de même âge et de même taille. Généralement, le besoin énergétique d'un homme est 5 à 10% plus élevé que celui d'une femme. Exceptions : une femme enceinte ou allaitante a un besoin d'énergie journalier augmenté pour assurer la bonne santé de la maman et du bébé.
- d- La thermorégulation : elle correspond aux dépenses pour maintenir le corps à sa température physiologique de 37°C. Une personne vivant dans une ambiance froide aura des dépenses énergétiques plus élevées. Les conditions de vie moderne (chauffage, vêtements chauds) réduisent cette dépense. Ce facteur de variation est devenu négligeable.
- e- La thermogenèse : c'est la dépense énergétique due à la prise alimentaire, à la digestion des aliments et au stockage des nutriments. Elle représente 10% de la dépense énergétique totale.
- f- Le travail musculaire : une personne active brûle plus de "calories" qu'une personne sédentaire. Se laver, s'habiller, jardiner, faire une promenade ou du sport, toutes ces activités consomment l'énergie fournie par notre corps. Les dépenses engendrées varient avec le type d'activité et son intensité.

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Pourquoi est-il important de surveiller votre apport journalier en calories ?

La Dépense Énergétique Journalière (DEJ) est définie par l'OMS comme "la quantité d'énergie nécessaire pour compenser ses dépenses énergétiques et assurer une taille et une composition corporelle compatible avec le maintien à long terme d'une bonne santé et une activité physique adaptée au contexte économique et social." Les facteurs de variation les plus conséquents sont le Métabolisme de Base (MB) et le Niveau d'Activité Physique (NAP).

L'équilibre entre les dépenses et les apports énergétiques assure la stabilité du poids, et une bonne santé. Un apport inférieur aux dépenses entraîne une perte de poids par fonte de la masse grasseuse et de la masse musculaire, et, dans certains cas, des carences nutritionnelles. Inversement, un apport supérieur aux dépenses entraîne une prise de poids par la mise en réserve de l'excédent sous forme de graisses. Une obésité et ses conséquences pathologiques peuvent apparaître.

Les nutritionnistes, les diététiciens et autres professionnels de la santé sont d'accord pour dire que manger sainement et limiter les graisses sont 2 éléments essentiels pour une perte de poids saine et durable.

Perdre du poids en réduisant l'apport journalier en calorie permet de développer la connaissance de ce qui est bon pour votre corps. La perte de poids saine et durable est possible en suivant un régime équilibré et en réduisant l'apport journalier en calories jusqu'à ce qu'il soit inférieur aux besoins énergétiques (brûlez plus de calories que vous mangez).

À titre d'exemple: pour un adulte âgé de 20 à 40 ans, ayant les activités habituelles de la majorité de la population française, les apports conseillés en énergie sont de 9200 kJ (2200 kcal) pour les femmes et de 11300 kJ (2700 kcal) pour les hommes.

Surveiller son poids régulièrement, et avoir une alimentation très variée sont 2 critères de contrôle, simples, de son équilibre alimentaire.

Attention, tout régime doit être accompagné d'un suivi médical.

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.

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Dear Customer,

Thank you for purchasing this product. We hope you will find it satisfactory. Please read these instructions carefully to take full advantage of your product.

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 a pacemaker or implantable electronic device. It may cause the device to malfunction. When in doubt, please consult your physician.
For pregnant women and people who have body implants such as artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws, the results given by the Body Fat Analyser may be inaccurate. However there is no health risk associated with using the Body Fat Analyzer.
- 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.

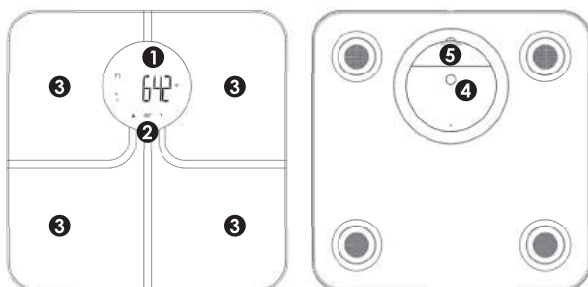


CARE AND MAINTENENCE

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.

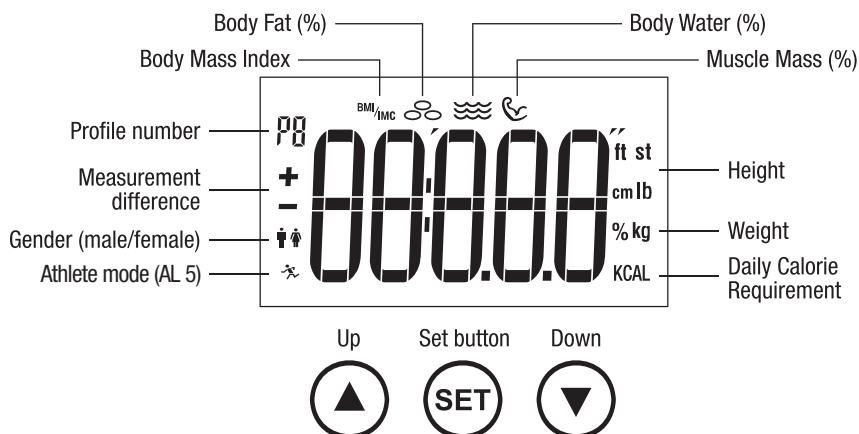
TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT OVERVIEW



- ① LCD Display
- ② Functions keys
- ③ Electrodes for body composition analysis
- ④ Unit button
- ⑤ Battery compartment

LCD OUTLOOK & FUNCTION KEYS



PREPARATION BEFORE USE

Insert the Batteries

Open the battery cover on the back of the scale unit. Insert the batteries and/or pull the plastic tape to initialize the batteries the first time. 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 & Initialisation

Place the scale on a hard, flat surface. The scale needs to be initialized 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 shows "0.0kg". Your scale is now ready for use.

If your scale has a conversion switch, you can change the measuring units from metric to imperial or vice versa (i.e KG/ST/LB) by simply pressing the conversion switch located on the under-side of the scale.

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

INSTRUCTION MANUAL

Set up personal data(gender/age/stature) before using, it can set up 8 users' data.

1. Hold 3s "set" to enter the mode of setup, the flashing Pn (n can be 1~8) means the memory of the data.

Press ▲ & ▼ to change number, then press "SET" to confirm.



2. Set up the gender: press UP, DOWN (can select female, male), then press SET to confirm.



3. Set up the stature: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



4. Set up age: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



5. Set up the physical Activity Level (AL) from 1 to 5: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



The following table is a reference for your Physical Activity Level (PAL) according to the World Health Organization based on human data:

Lifestyle	Activity Level (AL)
No physical activity - Chair-bound or bed-bound	AL 1
Seated work with no option of moving around and little or no strenuous leisure activity (short walks, light gardening...)	AL 2
Seated work, moderate leisure activity (30 minutes 2 to 4 times a week)	AL 3
Standing work, moderate to high physical efforts (30 minutes 4 to 6 times a week)	AL 4
Strenuous work or extremely high physical activity (at least 2 hours of intensive training 3 times a week) = Athlete mode	AL 5

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

6. After setting up of the data, when LCD displays 0.0, stand on the scale platform directly, the weight value will be shown after a few seconds.



7. After the weight is stable, the flashing “0” means that the scale is measuring the fat, the “0” signal moves from left to right for one times, and then shows the data.



Measuring process



Weight evolution since last measurement (kg)

Body Mass Index
(See page 19 for meaning)Body Fat (%)
(See page 19 for meaning)

Body Fat evolution since last measurement (points)

Body water (%)
(See page 20 for meaning)

Body Water evolution since last measurement (points)

Body muscle (%)
(See page 21 for meaning)

Body Muscle evolution since last measurement (points)

Daily Calorie requirement
(See page 22 for meaning)

NB: The evolutions are displayed only from the second weighing.

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Last measurement review

1. When the scale is off, press UP or DOWN key to go to the desired memory number and press SET to confirm the user number to review last measurements.
2. Previous weight and previous Body Mass Values will be shown, then scale will go to off mode.

Automatically identify the user measurement

1. When the user stand on the scale directly, the scale will turn on and lock the weight.



2. When the weight is stable, display moving "0" means it is measuring:
 - If it can identify the user successfully, it will display the measurement.
 - If it detects many similar weight, it will display the relative user No.. Use UP key to choose the left user No. and use DOWN key to choose the right user No. After finished choosing the user, it will display the measurement and turn off.
 - If you don't choose the user, it will display the user No. several seconds and turn off.



Note: If 3 or 4 users have the same weight, screen is changing to display 2x2 users.

3. If it occurred error or it can't identify the user, it will display the present weight and turn off.

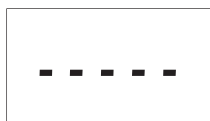


Delete the user information

When showing 0.0kg from the profile setting mode or last measurement review mode, touch UP and DOWN keys simultaneously for 5 seconds. The profile setting of the selected user number will be reset and its memory will be deleted. "CLr" will be shown for 3 seconds and go for 0.0 kg



WARNING INDICATORS



Overload: remove weight immediately Incorrect



Batteries failure:
Replace batteries



Impedance
measurement error

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT SPECIFICATION

- Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology for body fat and body water, and muscle mass estimation (4 Poles solution) (BF: 0.1 %, BW: 0.1 %, BM: 0.1 kg, MM: 0.1 %)
- Min/Max capacity: 10/150kg
- BMI calculation
- DCR functionality
- Measurement difference
- 8 User Memories
- 3 touch keys operation (UP/SET/DOWN)
- Auto on and off function
- Overload and Low battery indication
- Age range from 10 to 85 years
- Physical activity levels from 1 to 5
- Height range from 75 to 225cm (2'5.5" to 7'4.5")
- User recognition with +/-2 kg ; +/-4,4 lbs
- Unit change (kg / st – lb / lb) by pushing the unit button behind the scale.

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

* 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:

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

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 %
High	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

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.

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

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.

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. About muscle mass

Why is it important to monitor your muscle mass?

One of the key problem associated with getting older is a gradual decline in muscle mass. The scale gives you an estimate of your muscle mass with regards to your personal parameters (height, age, sex) as well as your total weight and body fat percentage.

There are no recommended results for muscle mass. However, they can help you monitor your body composition and its changes: as you increase your activity, your weight may not change but you may transform your body fat into muscles and change your body shape.

8. Why is the Athlete Mode (AL 5) 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.

9. 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. Only in this case you can select Activity Level 5.

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

10. About Daily Calorie Requirement (DCR)

This is an approximate estimation of the daily calorie intake to maintain your present weight and lean body mass at your present physical activity level.

What are calories?

In medicine, the quantity of energy contained in food is measured in kilocalories (one kilocalorie = 1,000 calories). The human body uses this energy to live and breathe and go about its everyday activities. We can use the notion of kilocalorie (Cal) or kilojoule, which is now the international unit. Diets however are counted in calories. Just remember that 1 Cal = 4.18 kilojoules (kJoules, or kJ).

All food provides calories and all calories provide energy. The components of food (nutriments: protein, fat, carbohydrate) cover our energy needs.

Nutriments (for one gram)	Calories	Kilojoules
Carbohydrate	4 kilocalories	17 kilojoules
Protein	4 kilocalories	17 kilojoules
Fat	9 kilocalories	38 kilojoules

i.e. 1 g of proteins provides 17 kJ (4 kCal)

Other nutriments (Water, Vitamins, Minerals and Fibre) do not provide energy. Food and drink are composed of a combination of Protein, Fat and Carbohydrate. The energetic value of food therefore corresponds to the sum of calories provided by each nutriment. It is always given per 100 g of food.

Which factors influence the calculation of a person's energy requirements?

Several factors influence the calculation of a person's energy requirements. They correspond to the different origins of the body's energy expenditure.

- a- The basic metabolism: it is the minimum energy needed for everyday life. Even when resting, the human body is very busy: the heart beats, the brain sends its messages, the muscles work... the Basic Metabolism represents 60 to 70% of energy expenditure.
- b- Age: children and teenagers burn more energy per kilogram of body weight than adults. Energy requirements increase until around the age of 20 then they start to reduce by 2% per decade until the age of 60 and then by 10%.
- c- Gender: men spend more energy than women. Their body contains less body fat and 10 to 20% more muscle than women of the same age and height. Generally speaking, the energy requirements of men are 5 to 10% higher than those of women.
Exceptions: a pregnant or breastfeeding mother needs a higher energy intake for the good health of mother and baby.
- d- Thermoregulation: it corresponds to the energy needed to maintain the body at its physiological temperature of 37°C. A person living in a cold environment will burn more energy. Modern living conditions (central heating, warm clothes) reduce this consumption. This variation factor has become negligible.
- e- Thermogenesis: this is the energy burnt due to food intake, digestion of food and storage of nutriments. It represents 10% of total energy expenditure.
- f- Muscular work: an active person burns more calories than a sedentary person. Washing, dressing, gardening, walking or sport are all activities that consume the energy provided by our body. Expenditure depends on the type of activity and its intensity (Activity levels from 1 to 5).

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

Why is it important to monitor your Daily Calorie Intake?

Daily Energy Expenditure is defined by the OMS as “the quantity of energy needed to compensate for energy expenditure and ensure a size and body composition compatible with long-term good health and physical activity adapted to the economic and social context”. The most consequential variation factors are the Basic Metabolism and the Level of Physical Activity.

The balance between expenditure and energetic intake ensures the stability of weight and good health. Intake lower than expenditure leads to weight loss by the reduction of body fat and muscle and, in certain cases, nutritional deficiencies.

Inversely, intake that is higher than expenditure leads to weight gain by the storage of any excess as fat. Obesity and its pathological consequences can appear.

Nutritionists, dieticians and other healthcare professionals agree that a healthy diet and reducing fat intake are the two essential factors for healthy and durable weight loss. Losing weight by reducing the daily calorie intake helps develop knowledge of what is good for your body. Healthy and durable weight loss is possible by following a balanced diet and by reducing the daily intake of calories until it is lower than energy requirements (you burn more calories than you eat).

For example, for an adult aged 20 to 40, with the usual activities of the majority of the population, the recommended energy intake is 9200 kJ (2200 kcal) for women and 11300 kJ (2700 kcal) for men.

Regular weight watching and a very varied diet are two simple means of controlling balanced food intake. Be careful: dieting should be monitored by your doctor.

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.

GUARANTEE

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

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Benutzung und hoffen, dass Sie mit dem Produkt zufrieden sein werden. Lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

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

- Träger eines Herzschrittmachers oder implantierten elektronischen Gerät sollten diese Personenwaage nicht benutzen, weil Störungen auftreten können. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.
Bei Schwangeren und Trägern von Implantaten wie Prothesen, kontrazeptive Vorrichtungen oder Knochennägel können sich die von der Personenwaage angezeigten Messwerte als ungenau erweisen. Hingegen stellt die Benutzung der Personenwaage keinerlei Gesundheitsrisiko dar.
- Zerlegen Sie die Waage nicht, da falsche Handhabungen zu Verletzungen führen können.

WICHTIG FÜR DEN BENUTZER

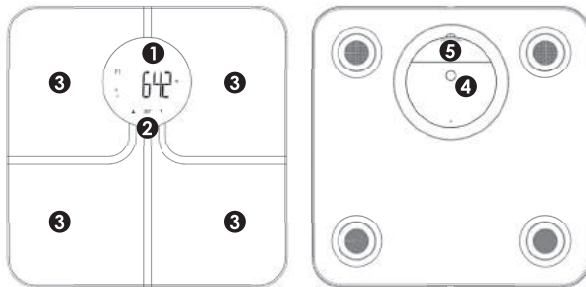
- Verwenden Sie nur die angegebene Batterieart (siehe Abschnitt „Batterien einlegen“).
- Die Modus „Sportler“ ist nur für Personen über 18 Jahren zu verwenden.
- Die Körperfettwerte in Prozent schwanken je nach Körperwasseranteil und können durch Dehydrierung oder große Wassermengen im Körper beeinflusst 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

- 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.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht benutzt wird.
- Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
- Vermeiden Sie größere Stöße oder Vibrationen am Gerät, wie das Fallenlassen auf den Boden.

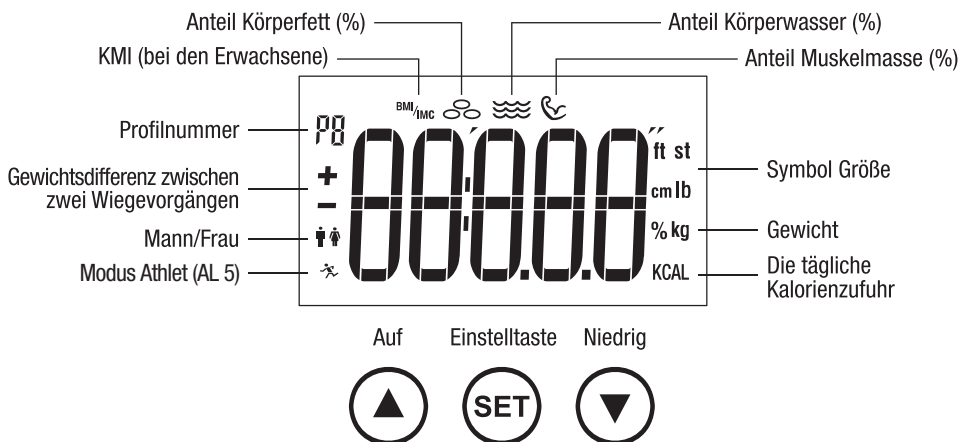
TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTBESCHREIBUNG



- 1 LCD Display
- 2 Funktionstasten
- 3 Elektroden für die Körperfettanalyse
- 4 Taste für Maßeinheit und Kopplung
- 5 Batteriefach

LCD-ANZEIGE & FUNKTIONSTASTEN


VORBEREITUNG VOR GEBRAUCH
Batterien einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage. Legen Sie die Batterien 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.

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 Trittpläche. Das Display zeigt 0.0 kg. Anschließend schaltet sich die Waage automatisch ab. Die Waage ist jetzt gebrauchsfähig.

Wenn Ihre Waage mehrere Maßeinheiten hat, können Sie die Maßeinheiten (KG / ST / LB) ändern, indem Sie einfach die Taste auf der Rückseite der Waage drücken.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

GEBRAUCHSANWEISUNG

Geben Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht/Alter/Größe) ein, bevor Sie das Gerät benutzen. Sie können Daten für maximal acht Nutzer eingeben.

1. Halten Sie die Taste „SET“ 3 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen:

- Die blinkende Nummer Pn (n kann eine Zahl von 1 bis 8 sein) zeigt das Speichern der Daten an.
- Mit den Tasten ▲ und ▼ können Sie die Nummer ändern; danach drücken Sie zum Bestätigen die Taste „SET“.



2. Geschlecht einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB (wählen Sie eines der vorgeschlagenen Profile: 1-Frau, 2-Mann) und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



3. Größe einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



4. Alter einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



5. Stellen Sie das Niveau Ihrer sportlichen Betätigung (von 1 bis 5, wobei 1 das niedrigste und 5 das höchste Niveau der täglichen sportlichen Betätigung ist) mit Hilfe der Tasten AUF or NIEDRIG ein. Bestätigen Sie mit [SET].



Die folgende Tabelle kann als Bezug zur Abschätzung unseres Körperaktivitätsgrads (AL) dienen, so wie sie die Weltgesundheitsorganisation vorschlägt. Die Werte gelten für den Menschen:

Lebenswandel	Aktivitätslevel (AL)
An Stuhl oder Bett gebunden – keine physische Aktivität	AL 1
Sitzende Tätigkeit ohne Möglichkeit, sich zu bewegen sowie wenig oder keine anstrengenden Freizeitaktivitäten (kurze Spaziergänge, leichte Gartenarbeit ...)	AL 2
Sitzende Tätigkeit, moderate Freizeitaktivitäten (30 Minuten, zwei bis vier Mal die Woche)	AL 3
Stehende Tätigkeit, moderate bis starke physische Anstrengung (30 Minuten, vier bis sechs Mal die Woche)	AL 4
Anstrengende Tätigkeit oder extrem hohe physische Aktivität (mindestens zwei Stunden intensives Training drei Mal pro Woche) = Sportlermodus	AL 5

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

6. Nach Eingabe der Daten können Sie, sobald der LCD-Bildschirm 0.0 anzeigt, die Personenwaage direkt betreten. Wenige Sekunden später wird das Gewicht angezeigt.



7. Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „0“ an, dass der Körperfettanteil gemessen wird. Das Zeichen „0“ bewegt sich daraufhin zweimal von links nach rechts; danach werden die Daten angezeigt.



Analyse wird durchgeführt



Gewichtsentwicklung seit letzter Messung (kg)



Body Mass Index
(Erklärung siehe Seite 29)



Körperfett (%)
(Erklärung siehe Seite 29)



Körperfettentwicklung seit letzter Messung (Punkte)



Körperflüssigkeit (%)
(Erklärung siehe Seite 30)



Entwicklung der Körperflüssigkeit seit letzter Messung (Punkte)



Muskelmasse (%)
(Erklärung siehe Seite 31)



Entwicklung der Körpermasse seit letzter Messung (Punkte)



Täglicher Kalorienbedarf
(Erklärung siehe Seite 32)

NB: Die Entwicklungen werden mit einem Gewicht von nur von der zweiten angezeigt.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Übersicht über letzte Messung

1. Wenn die Waage ausgeschaltet ist, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zur gewünschten Speichernummer zu gelangen und drücken Sie SET, um die Nutzernummer zu bestätigen und die letzten Messungen aufzurufen.
2. Es werden vorangegangene Gewichts- und Body Mass-Werte angezeigt, bevor sich die Waage wieder abschaltet.

Automatische Ermittlung der Messwerte des Nutzers

1. Betritt der Nutzer direkt die Personenwaage, leuchtet das Gerät auf und zeigt sein Gewicht an.
2. Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „0“ an, dass das Gerät dabei ist, die Messungen durchzuführen. Wenn das Gerät den Nutzer ermitteln kann, werden die Messwerte angezeigt. Erkennt das Gerät mehrere ähnliche Gewichte, zeigt es die verschiedenen Nummern der entsprechenden Nutzer an. Mit der Taste AUF ▲ wählen Sie die Nutzernummer auf der linken Seite, und mit der Taste AB ▼ wählen Sie die Nutzernummer auf der rechten Seite. Sobald Sie den Nutzer ausgewählt haben, werden die Messwerte angezeigt. Danach schaltet sich das Gerät ab. Wählen Sie keinen Nutzer aus, werden die Nutzernummern einige Sekunden lang angezeigt, bevor sich das Gerät abschaltet.



3. Tritt ein Fehler auf oder kann der Nutzer nicht ermittelt werden, wird das tatsächliche Gewicht angezeigt, und das Gerät schaltet sich ab.

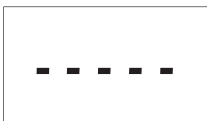


Löschen der Nutzerinformationen

1. Wenn die Waage ausgeschaltet ist, drücken Sie die UP- oder DOWN-Taste, um zur gewünschten Speichernummer zu gelangen und drücken Sie zur Bestätigung SET.
2. Halten Sie gleichzeitig für fünf Sekunden die UP- und DOWN-Taste. Die Profileinstellungen der ausgewählten Nutzernummer werden zurückgesetzt und der entsprechende Speicher gelöscht. „CLr“ wird für drei Sekunden angezeigt und springt auf 0,0 kg.



WARNMELDUNGEN



Überlastet: Entfernen Sie das Gewicht sofort.



Batteriefehler: Tauschen Sie die Batterien aus.



Impedanzmessfehler.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTANGABEN

- Bio-Impedanz-Analyse (BIA)-Technologie zur Bestimmung des Körperfett- und Körperwasseranteils sowie der Knochen- und Muskelmasse (4-Pol-Lösung) (KF: 0,1 %, KG: 0,1 %, KM: 0,1 kg, MM: 0,1 %)
- KMI-Berechnung
- Die tägliche Kalorienzufuhr (Kcal)
- 8 Speicherplätze
- 3 Sensortasten-Betrieb (OBEN/SET/UNTEN)
- Ein- und Ausschaltautomatik
- Überlastungs- und Batterieanzeige
- Altersbereich von 10 bis 85 Jahren
- 5 Aktivitätsgrade
- Körpergrößenbereich von 75 bis 225 cm
- Nutzererkennung im Bereich +/-2 kg
- Maßeinheitenwechsel (kg / st – lb / lb) durch Tastendruck auf der Waagenrückseite

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. Was ist die bioelektrische Impedanzanalyse?

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse wird der Widerstand gemessen, der im menschlichen Körper entsteht, wenn ihn ein elektrischer Strom durchfließt.

Alle Personenwaagen zur Fettmessung basieren auf dem grundlegend gleichen Prinzip, das darin besteht, die bioelektrische Impedanz des menschlichen Körpers zu messen und sie mit den morphometrischen Parametern (Größe, Gewicht, Geschlecht, Alter, etc.) der Person zu kombinieren. Anhand letzterer wird sein/ihr unterstellter Körperfettanteil errechnet, der auf klinischen Messungen beruht.

3. 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:

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

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 %

4. 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.

5. 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.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

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.

6. 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.

7. Die Muskelmasse

Warum ist es so wichtig, die Muskelmasse unter Kontrolle zu halten?

Ein Hauptgrund des Alterns ist der progressive Rückgang der Muskelmasse. Unter Berücksichtigung der persönlichen Maße (Größe, Alter, Geschlecht), sowie Ihres Gewichts und Ihrem Fettanteil erhalten Sie eine Einschätzung Ihrer Muskelmasse. Es gibt keine genauen Empfehlungen hinsichtlich Muskelmasse. Dennoch ist diese Angabe wichtig, um die Anteile Ihres Körpers und die eventuellen Veränderungen zu kontrollieren: Bei zunehmender körperlicher Betätigung, kann es sein, dass sich das Gewicht nicht verändert, wohl aber wird der Fettanteil in Muskeln umgewandelt und Ihre Silhouette ändert sich.

8. 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.

9. 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.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

10. Die Tägliche Kalorienzufuhr

Dies ist eine grobe Schätzung der Kalorien pro Tag benötigt, um Ihr Gewicht und Ihre Masse basierend auf Ihre körperliche Aktivität zu erhalten.

Was sind Kalorien?

In der Medizin wird die in Nahrungsmitteln vorhandene Energiemenge in Kilokalorien gemessen (eine Kilokalorie = 1 000 Kalorien). Der menschliche Körper nutzt diese Energie, um zu leben, zu atmen und alle täglichen Aktivitäten auszuführen. Man kann entweder die Einheit Kilokalorie (Cal) oder die Einheit Kilojoule benutzen. Letztere ist jetzt die internationale Einheit. Diäten hingegen werden weiter in Kalorien ausgerechnet. Halten Sie nur einfach fest, dass 1 cal = 4,18 Kilojoule (auch kJ) ist. Jedes Nahrungsmittel liefert Kalorien, und jede Kalorie liefert Energie. Gewisse Nahrungsbestandteile (nämlich die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) decken den Energiebedarf.

Nährstoffe (auf 1 g)	Kalorien	Kilojoule
Kohlenhydrate	4 Kilokalorien	17 kilojoule
Eiweiß	4 Kilokalorien	17 kilojoule
Fette	9 Kilokalorien	38 kilojoule

Lesart: 1 g Eiweiß liefert 17 kJ (4 kCal)

Die anderen Nährstoffe (Wasser, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe) führen keine Energie zu. Nahrungsmittel und Getränke bestehen aus einer Kombination von Proteinen (Eiweißstoffe), Fett und Kohlenhydraten. Somit entspricht die Energiezufuhr eines Nahrungsmittels der Summe der von jedem einzelnen Nährstoff gelieferten Kalorien. Sie wird immer pro 100 g des betreffenden Nahrungsmittels angegeben.

Welche Faktoren beeinflussen die Berechnung des Energiebedarfs einer Person?

Die Berechnung des Energiebedarfs einer Person wird von vielen Faktoren beeinflusst. Sie entsprechen den verschiedenen Ursachen für den Energieverbrauch des Organismus.

- a- Der Grundstoffwechsel: Dies ist die erforderliche Mindestenergie zur laufenden Erhaltung des Lebens. Auch in Ruhe ist der menschliche Körper sehr beschäftigt: das Herz schlägt, das Gehirn sendet Botschaften aus, die Muskeln arbeiten usw. Der Grundstoffwechsel macht 60-70 % des Energieverbrauchs aus.
- b- Das Alter: Kinder und Jugendliche verbrennen mehr Energie pro Kilo Körpergewicht als ein Erwachsener. Der Energiebedarf steigt ungefähr bis zum Alter von 20 Jahren an, und sinkt dann in einem Jahrzehnt bis 60 Jahre um 2 % und danach um 10 % ab.
- c- Das Geschlecht: Ein Mann verbraucht mehr Energie als eine Frau. Sein Körper besteht aus weniger Fettmasse und 10-20 % mehr Muskeln als bei einer Frau im selben Alter und von der selben Größe. Generell ist der Energiebedarf des Manns 5-10 % größer als bei der Frau.
Ausnahmen: Eine schwangere oder stillende Frau braucht täglich eine erhöhte Energiemenge, damit Mutter und Kind gesund bleiben.
- d- Die Thermoregulation: Sie gleicht Verluste aus, damit der Körper immer seine physiologische Temperatur von 37°C behält. Eine in kalter Umgebung lebende Person hat einen höheren Energieverlust. Dieser wird durch die moderne Lebensweise (Heizung, warme Kleidung) reduziert, und der Variationsfaktor ist unwesentlich geworden.
- e- Die Thermogenese: Das ist der Energieverbrauch durch die Nahrungsaufnahme und -verdauung und die Einlagerung der Nährstoffe. Sie entspricht 10 % des gesamten Energieverbrauchs.
- f- Die Muskelarbeit: Eine aktive Person verbrennt mehr "Kalorien" als eine Person mit sitzender Lebensweise. Sich waschen, sich anziehen, gärtnern, spazieren gehen oder Sport treiben: alle diese Tätigkeiten verbrauchen unsere Körperenergie. Die dadurch bewirkten Energieverluste hängen von Art und Intensität der Aktivität ab.

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

Warum ist es wichtig, die tägliche Kalorienzufuhr zu überwachen?

Die WHO definiert die tägliche Energiezufuhr (DEJ) als "diejenige Energiemenge, die erforderlich ist, um den Energieverbrauch auszugleichen und eine Körpergröße und -zusammensetzung sicherzustellen, welche mit der langfristigen Erhaltung einer guten Gesundheit und einer zum wirtschaftlichen und sozialen Umfeld passenden körperlichen Aktivität vereinbar ist." Die relevantesten Variationsfaktoren sind der Grundstoffwechsel (MB) und der körperliche Aktivitätsgrad (PAL).

Das Gleichgewicht zwischen Energieverbrauch und -zufuhr bewirkt ein gleich bleibendes Körpergewicht und eine gute Gesundheit. Wenn weniger Energie zugeführt als verbraucht wird, nimmt man durch Einschmelzung der Fett- und Muskelmasse ab, und in gewissen Fällen kommt es zu einem Nährstoffmangel. Umgekehrt nimmt man, wenn mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, zu, weil der Überschuss in Form von Fett eingelagert wird. Dann kann ein Übergewicht (oder Fettleibigkeit) mit krankhaften Folgezuständen entstehen.

Ernährungs- und Diätspezialisten und andere Mitglieder der Gesundheitsberufe sind sich einig darüber, dass eine gesunde Ernährung und die Einschränkung fetter Nahrung zwei wesentliche Voraussetzungen für gesundes und dauerhaftes Abnehmen sind.

Wer abnimmt, indem er die tägliche Kalorienzufuhr einschränkt, entwickelt sein Wissen über das, was für den Körper gut ist. Gesundes und dauerhaftes Abnehmen ist möglich, wenn man sich eine ausgewogene Ernährung zur Gewohnheit macht und seine tägliche Kalorienzufuhr so einschränkt, dass sie niedriger liegt als der Energiebedarf (verbrennen Sie mehr Kalorien als Sie essen!).

Beispiel: Für Erwachsene im Alter von 20-40 Jahren mit den durchschnittlichen Aktivitäten der mehrheitlichen westeuropäischen Bevölkerung beträgt die empfohlene Energiezufuhr bei Frauen 9200 kJ (2200 kcal) und bei Männern 11300 kJ (2700 kcal).

Die regelmäßige Überwachung des Gewichts und ein sehr abwechslungsreiches Essen sind zwei einfache Kontrollkriterien für eine ausgewogene Ernährung.

Achtung: Jegliche Diät bedarf der ärztlichen Aufsicht.

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.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Geachte klant,

Wij danken u voor de aankoop van dit apparaat. Wij hopen dat u er veel plezier van zult hebben. Lees deze gebruiksaanwijzing van tevoren aandachtig door zodat u het apparaat optimaal zult kunnen benutten.

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 bij personen met een pacemaker of implanteerbaar elektronisch toestel of instrument. Dit kan een verkeerde werking van het toestel veroorzaken. Raadpleeg uw arts in geval van twijfel. Bij zwangere vrouwen en personen met implantaten, zoals prothesen, anticonceptie-systemen of beugels, kunnen de door de weegschaal gegeven resultaten onnauwkeurig blijken. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen enkel risico in voor de gezondheid.
- Demonteer de weegschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.



BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- Gebruik alleen het gepaste batterijtype (zie «Batterij invoeren»).
- De Atletestand 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.

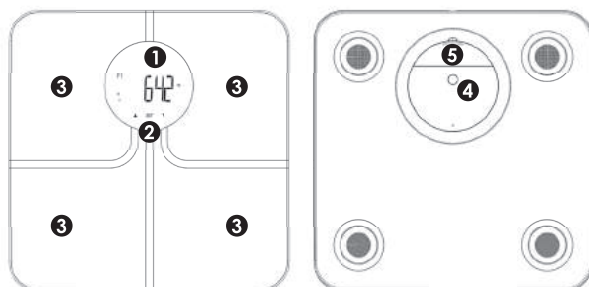


GEBRUIK EN ONDERHOUD

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

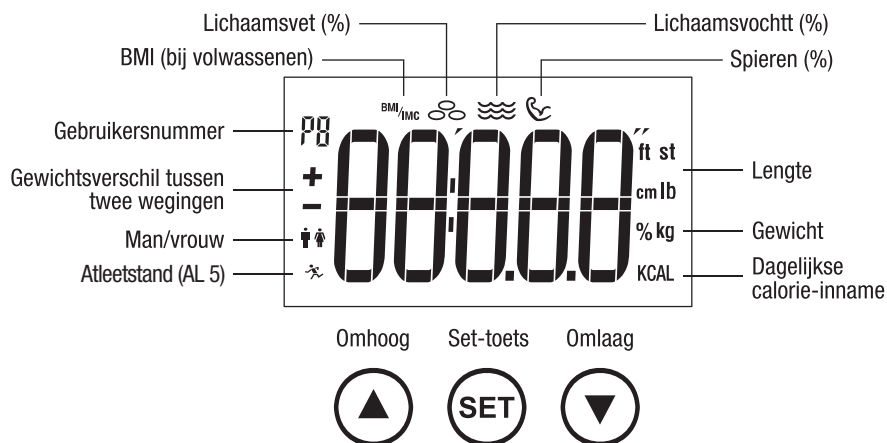
TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT



- 1 Lcd-scherm
- 2 Functietoetsen
- 3 Elektroden voor analyses van de lichaamssamenstelling
- 4 Eenheids- en koppelingsknop
- 5 Batterijvak

LCD-SCHERM & FUNCTIETOETSEN



VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

Batterijen invoeren

Open het batterijdeksel onderaan de weegschaal. Voer de batterijen in. Let daarbij op de polariteit (staat aangeduid in het batterijvak). Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.

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 kg". Uw weegschaal is nu klaar voor gebruik.

Als uw de weegschaal heeft verschillende eenheden van de meting, kunt u de meeteenheden (KG / ST / LB) veranderen door een simpele druk op de knop aan de achterzijde van het saldo.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

GEBRUIKSAANWIJZING

Geef voor gebruik uw persoonlijke gegevens in (geslacht, leeftijd en lengte). U kunt tot 8 gebruikers instellen.

1. Houd op “ SET ” 3 seconden ingedrukt, om naar de instelmodus te gaan:

- ode knipperende Pn (n kan 1 tot 8 zijn) geeft aan voor welke gebruiker de gegevens worden getoond.
- oDruk op ▲ of ▼ om het gebruikersnummer aan te passen, en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



2. Het geslacht instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets (kies een van de voorgestelde profielen: 1-vrouw; 2-man), en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



3. De lengte instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



4. De leeftijd instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op ‘SET’ om te bevestigen.



5. Druk op [▲] / [▼] om uw activiteitsniveau in te geven (van 1 tot 5: 1 is een niveau van vrijwel geen fysieke activiteit, 5 is een niveau van intense activiteit gedurende de dag). Druk vervolgens op [SET] om te bevestigen.



Zie volgende tabel om uw Fysieke Activiteitsniveau (AL) te bepalen:

Levensstijl	Activiteitsniveau (AL)
Rolstoelgebruikers of bedlegerige personen (geen fysieke activiteit)	AL 1
Zittend werk zonder mogelijkheid om rond te lopen en weinig of geen inspannende vrijetijdsbestedingen (korte wandelingen, licht werk in de tuin ...)	AL 2
Zittend werk, matig intensieve vrijetijdsbestedingen (30 minuten, 2 tot 4 keer per week)	AL 3
Staannd werk, matig tot zeer intensieve fysieke inspanningen (30 minuten, 4 tot 6 keer per week)	AL 4
Inspannend werk of extreem intensieve fysieke inspanningen (intensieve training van minstens 2 uur, 3 keer per week) = atleetstand	AL 5

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

6. Wanneer het lcd-scherm na het invoeren van de gegevens 0.0 weergeeft, kunt u op de weegschaal gaan staan om u te wegen. Het gewicht wordt enkele seconden later getoond.



7. Zodra het gewicht is bepaald, toont een knipperende '0' dat het percentage lichaamsvet wordt berekend. Het percentage verschijnt nadat de '0' twee keer van links naar rechts is gegaan.



Analyse wordt
uitgevoerd



Evolutie gewicht sinds
laatste meting (kg)



Body Mass Index
(zie pagina 39 voor meer uitleg)



Lichaamsvet (%)
(zie pagina 39 voor meer uitleg)



Evolutie lichaamsvet sinds
laatste meting (punten)



Lichaamswater (%)
(zie pagina 40 voor meer uitleg)



Evolutie lichaamswater sinds
laatste meting (punten)



Spiermassa (%)
(zie pagina 41 voor meer uitleg)



Evolutie spiermassa sinds
laatste meting (punten)



Dagelijkse caloriebehoefte
(zie pagina 42 voor meer uitleg)

NB: De evoluties worden
alleen weergegeven vanaf
de tweede weging.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Laatste meting opnieuw bekijken

1. Wanneer de weegschaal is uitgeschakeld, drukt u op OMHOOG of OMLAAG om naar het gewenste geheugennummer te gaan. Druk vervolgens op SET om het profielnummer te bevestigen en de laatste metingen te bekijken.
2. Het vorige gewicht en de vorige lichaamsmassawaarden worden weergegeven. Daarna wordt de weegschaal uitgeschakeld.

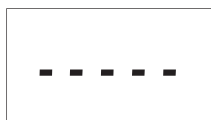
Automatische identificatie van de gebruiker.

1. Wanneer u op de weegschaal stapt, slaat de weegschaal aan en wordt het gewicht berekend.
2. Zodra het gewicht is bepaald, geeft de knipperende '0' aan dat de meting begonnen is. Is de gebruiker correct geïdentificeerd, dan worden de meetgegevens weergegeven. Kan de weegschaal aan de hand van het gewicht niet vaststellen om welke gebruiker het gaat, dan worden twee mogelijke gebruikersnummers weergegeven. Druk op de Omhoog-toets ▲ voor de linkse gebruiker en de Omlaag-toets ▼ voor de rechtse gebruiker. Na de keuze van de gebruiker worden de meetgegevens getoond en schakelt de weegschaal vanzelf uit. Kiest u geen gebruiker, dan wordt het gebruikersnummer enkele seconden weergegeven en schakelt de weegschaal vanzelf uit.

3. Bij een fout of als de gebruiker niet kan worden bepaald, wordt het huidige gewicht weergegeven en schakelt de weegschaal vanzelf uit.

De gebruikersgegevens wissen

1. Wanneer de weegschaal is uitgeschakeld, drukt u op OMHOOG of OMLAAG om naar het gewenste geheugennummer te gaan. Druk vervolgens op SET om te bevestigen.
2. Druk gedurende 5 seconden tegelijkertijd op OMHOOG en OMLAAG. De profielinstellingen van het geselecteerde profielnummer worden gereset en het geheugen wordt gewist. Gedurende 3 seconden verschijnt op het scherm 'CLr' en daarna '0,0 kg'. Klaar!

**WAARSCHUWINGEN**

Overbelasting: verwijder
onmiddellijk (een deel van)
het gewicht.



Batterij bijna leeg:
vervang de batterij.



Fout bij
impedantiemeting.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

PRODUCTKENMERKEN

- Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) om het lichaamsvet, het lichaamsvocht, de botmassa en de spiermassa te bepalen (vierledige oplossing) (lichaamsvet: 0,1%, lichaamsvocht: 0,1%, botmassa: 0,1 kg, spiermassa: 0,1%)
- BMI-berekening
- Dagelijkse calorie-inname (Kcal)
- Acht gebruikersgeheugens
- Werking met drie drukknoppen (OMHOOG/SET/OMLAAG)
- Automatische in- en uitschakeling
- Waarschuwing bij overbelasting en bijna lege batterij
- Voor gebruikers van 10 tot 85 jaar
- Activiteitsniveau
- Lengte van 75 tot 225 cm (2,55 ft tot 7,45 ft)
- Gebruikersherkenning met ± 2 kg
- Eenheden instellen (kg/st-lb/lb) door op de 'UNIT'-knop op de achterkant van de weegschaal te drukken

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 gewichtscontrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscontrole 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:

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

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 %

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 lichaamsvloeistoffen. 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.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

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 %

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 hydratationiveau 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. Spiermassa

Waarom is het belangrijk om je spiermassa te controleren?

Een van de belangrijkste problemen geassocieerd met veroudering is de geleidelijke afname van de spiermassa. Rekening houdend met uw persoonlijke parameters (grootte, leeftijd, geslacht), evenals uw gewicht en lichaamsvet, de weegschaal geeft u een schatting van uw spiermassa.

Er zijn geen specifieke aanbevelingen voor de spiermassa. Echter, deze gegevens zijn belangrijk om u te helpen de controle van uw lichaamssamenstelling en de veranderingen: als je een lichamelijke activiteit te verhogen, kan uw gewicht niet veranderen, maar je kunt vet om te zetten in spieren en verander uw figuur.

8. Waarom is de Atletestand 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 hydratationiveau. De Atletestand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

9. 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.

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

10. Dagelijkse caloriebehoefte

Dit is een schatting van de dagelijkse calorie-inname om uw huidige gewicht en vetvrije lichaamsmassa te behouden met uw huidig fysiek activiteitsniveau.

Wat zijn calorieën?

In de geneeskunde wordt de hoeveelheid energie in voedingsmiddelen uitgedrukt in kilocalorieën (1 kilocalorie (kcal) = 1.000 calorieën (cal)). Het menselijk lichaam gebruikt die energie om te leven, te ademen en alledaagse activiteiten uit te voeren. We kunnen gebruikmaken van het begrip kilocalorie (kcal) of ook kilojoule (kJ), dat nu de internationale eenheid is. Bij diëten wordt echter gerekend in calorieën. Onthoud gewoon dat 1 calorie = 4,18 kilojoule.

In alle voedingsmiddelen zitten calorieën en alle calorieën leveren energie. De bestanddelen van voedingsmiddelen (voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten) voorzien in onze energiebehoeften.

Voedingsstoffen (voor 1 gram)	Calorieën	Kilojoule
Koolhydraten	4 kilocalorieën	17 kilojoule
Eiwitten	4 kilocalorieën	17 kilojoule
Vetten	9 kilocalorieën	38 kilojoule

bv. 1 g eiwitten levert 17 kJ (4 kcal)

Andere voedingsstoffen (water, vitaminen, mineralen en vezels) leveren geen energie. Voedingsmiddelen en dranken bestaan uit een combinatie van eiwitten, vetten en koolhydraten. De energetische waarde van voedingsmiddelen komt dus overeen met de som van de calorieën die door elke voedingsstof worden geleverd en wordt altijd vermeld per 100 g voedingsmiddelen.

Welke factoren beïnvloeden de berekening van de energiebehoeften van een persoon?

Verscheidene factoren beïnvloeden de berekening van de energiebehoeften van een persoon en hangen samen met de diverse oorsprong van het energieverbruik van het lichaam.

- Basaal metabolisme:** dit is de minimale hoeveelheid energie die nodig is om te leven. Zelfs in rust is het menselijk lichaam druk bezig: het hart klopt, de hersenen sturen signalen, de spieren werken ... Het basaal metabolisme vertegenwoordigt 60 tot 70% van het energieverbruik.
- Leeftijd:** kinderen en tieners verbranden meer energie per kilogram lichaamsgewicht dan volwassenen. Tot de leeftijd van ongeveer 20 jaar nemen de energiebehoeften toe. Daarna verminderen ze met 2% per decennium tot de leeftijd van 60 jaar en daarna met 10%.
- Geslacht:** mannen verbruiken meer energie dan vrouwen. Hun lichaam bevat minder lichaamsvet en 10 tot 20% meer spieren dan vrouwen van dezelfde leeftijd en lengte. Over het algemeen zijn de energiebehoeften van mannen 5 tot 10% hoger dan die van vrouwen. Uitzonderingen: een zwangere vrouw of een vrouw die borstvoeding geeft, moet meer energie innemen voor de goede gezondheid van moeder en baby.
- Thermoregulatie:** dit stemt overeen met de energie die nodig is om een lichaamstemperatuur van 37 °C te behouden. Een persoon die in een koude omgeving woont, zal meer energie verbranden. Moderne levensomstandigheden (centrale verwarming, warme kledij) verminderen dit verbruik. Deze variatiefactor is verwaarloosbaar geworden.
- Thermogenese:** dit is de energie die wordt verbrand bij de inname en de vertering van voedingsmiddelen en de opslag van voedingsstoffen. Ze vertegenwoordigt 10% van het totale energieverbruik.
- Spierarbeid:** een actieve persoon verbrandt meer calorieën dan een persoon met weinig lichaamsbeweging. Zich wassen, zich aankleden, tuinieren, wandelen of sporten zijn allemaal activiteiten die de energie verbruiken die door ons lichaam wordt geleverd. Het verbruik hangt af van het soort activiteit en de intensiteit (activiteitsniveaus van 1 tot 5).

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

Waarom is het belangrijk om uw dagelijkse calorie-inname in het oog te houden?

De dagelijkse energiebehoefte wordt door de WHO gedefinieerd als “de hoeveelheid energie die nodig is om het energieverbruik te compenseren en te zorgen voor een lichaamssomvang en -samenstelling die verenigbaar is met een goede gezondheid op lange termijn en fysieke activiteit die is aangepast aan de economische en sociale context”. De belangrijkste variatiefactoren zijn het basaal metabolisme en het fysiek activiteitsniveau.

Een balans tussen het energieverbruik en de energie-inname zorgt voor een stabiel gewicht en een goede gezondheid. Een inname die lager is dan het verbruik, leidt tot gewichtsverlies door een vermindering van het lichaamsvet en de spiermassa en, in sommige gevallen, tot een tekort aan voedingsstoffen.

Omgekeerd zorgt een inname die hoger is dan het verbruik, voor een gewichtstoename omdat het overschot aan energie wordt opgeslagen als vet. Dat kan leiden tot obesitas en daaraan verbonden aandoeningen.

Voedingsdeskundigen, diëtisten en andere professionals uit de gezondheidssector zijn het erover eens dat een gezond dieet en een lagere vetinname twee essentiële factoren voor een gezond en blijvend gewichtsverlies zijn. Gewicht verliezen door de dagelijkse calorie-inname te verminderen helpt u te weten te komen wat goed is voor uw lichaam. Een gezond en blijvend gewichtsverlies is mogelijk door een evenwichtig dieet te volgen en door de dagelijkse calorie-inname te verminderen tot ze lager is dan de energiebehoeften (u verbrandt meer calorieën dan u eet).

Bij volwassenen tussen 20 en 40 jaar, met de gebruikelijke bezigheden van de meerderheid van de bevolking, is de aanbevolen energie-inname bijvoorbeeld 9.200 kJ (2.200 kcal) voor vrouwen en 11.300 kJ (2.700 kcal) voor mannen.

Regelmatig op de kilo's letten en een gevarieerd dieet volgen zijn twee eenvoudige manieren om te zorgen voor een evenwichtige voedselinname. Opgelet: een dieet moet worden begeleid door een dokter.

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 TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

Caro Cliente,

grazie per avere acquistato questo prodotto. Augurandole un ottimo utilizzo, le raccomandiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso per ottenere piena soddisfazione dal prodotto.

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

- Non utilizzare la bilancia per le persone portatrici di un pacemaker o dispositivo elettronico indossabile o impiantabile. Potrebbe causare una disfunzione dell'apparecchio. In caso di dubbio, consultare un medico. Per le donne incinte e le persone portatrici di impianti tali protesi, dispositivi contraccettivi, o chiodi, i risultati dati dalla bilancia si possono rivelare inesatti. Tuttavia, l'utilizzazione della bilancia non rappresenta nessun rischio per la salute.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

 IMPORTANTE PER GLI UTENTI

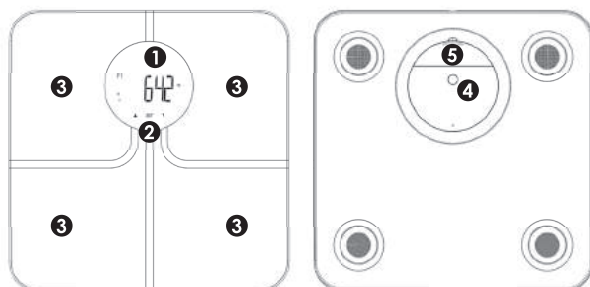
- Assicurarsi di utilizzare solo il tipo di batterie indicato (vedere sezione "Inserimento delle batterie").
- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni.
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, 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.

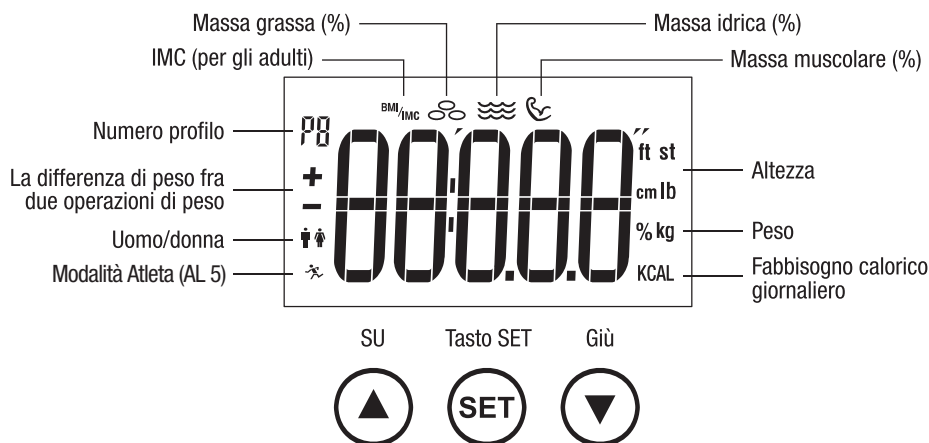
BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO



- ❶ Display LCD
- ❷ Tasti Funzione
- ❸ Elettrodi per l'analisi della composizione corporea
- ❹ Tasto Unit e accoppiamento
- ❺ Vano batterie

DISPLAY LCD & TASTI FUNZIONE



PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

Inserimento delle batterie

Aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia. Inserire le batterie. 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.

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 kg ». La bilancia è ora pronta per l'uso.

Se la bilancia ha diverse unità di misura, è possibile modificare le unità di misura (kg / ST / LB), semplicemente premendo il pulsante che si trova sul retro della bilancia.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

ISTRUZIONI PER L'USO

Impostare i dati personali (sesso/età/altezza) prima dell'uso. Può memorizzare i dati di 8 utenti.

1. Tenere premuto «SET» 3 secondi per accedere alle impostazioni per accedere alle impostazioni:

- Quando il Pn lampeggia (n può essere 1~8), sta memorizzando i dati.
- Premere ▲ e ▼ per modificare numero utente. Quindi premere «SET» per confermare.



2. Impostare il sesso: premere SU, GIÙ (selezionare uno dei profili disponibili: 1-donna; 2-uomo), quindi premere «SET» per confermare.



3. Impostare l'altezza: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.



4. Impostare l'età: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.



5. Premere i tasti [▲] / [▼] per regolare il livello di attività (da 1 a 5, dove 1 rappresenta un livello di attività fisica quasi nullo e 5 un livello di intensa attività fisica nella giornata). Poi premere [SET] per confermare.



Per valutare il proprio Livello di Attività Fisica (PAL) fare riferimento alla seguente tabella

Stile di vita	Livello di attività (AL)
Livello massimo di sedentarietà - Nessuna attività fisica	AL 1
Lavoro in posizione seduta senza possibilità di muoversi e con attività fisica ricreativa minima o nulla (brevi passeggiate, giardinaggio leggero...)	AL 2
Lavoro in posizione seduta e attività ricreativa moderata (30 minuti da 2 a 4 volte alla settimana)	AL 3
Lavoro in posizione eretta e sforzo fisico da moderato a elevato (30 minuti da 4 a 6 volte alla settimana)	AL 4
Lavoro pesante o notevole attività fisica (almeno 2 ore di allenamento intensivo 3 volte alla settimana) = Modalità atleta	AL 5

Tabella di riferimento per il Livello di Attività Fisica (PAL) acura dell'Organizzazione Mondiale della Salute, in base a dati relativi all'uomo.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

6. Dopo aver impostato i dati personali, quando sul display LCD appare 0.0, salire direttamente sul piatto della bilancia. Il peso apparirà dopo pochi secondi.



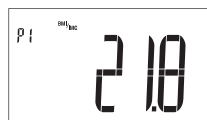
7. Quando il peso è stabile, lo "0" lampeggiante sul display indica che la bilancia sta misurando la massa grassa. Lo "0" si sposta da destra a sinistra per due volte e quindi vengono visualizzati i dati.



Analisi in corso



Evoluzione del peso
dall'ultima misurazione (kg)



Indice di massa corporea (per il
significato, consultare pagina 49)



Massa grassa (%) (per il
significato, consultare pagina 49)



Evoluzione della massa grassa
dall'ultima misurazione (punti)



Massa idrica (%) (per il
significato, consultare pagina 50)



Evoluzione della massa idrica
dall'ultima misurazione (punti)



Massa muscolare (%) (per il
significato, consultare pagina 51)



Evoluzione della massa muscolare
dall'ultima misurazione (punti)



Fabbisogno calorico giornaliero
(per il significato, consultare
pagina 52)

NB: Les evoluzioni vengono
visualizzati solo dal peso di secondo.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

Riesame delle ultime misurazioni

1. A bilancia spenta, premere il tasto UP o DOWN per selezionare il numero della memoria desiderato, quindi premere SET per confermare il numero utente e riesaminare le ultime misurazioni.
2. Verranno visualizzati i valori precedenti, relativi al peso e all'indice di massa corporea, poi la bilancia entrerà in modalità spegnimento.

Per identificare automaticamente le misurazioni dell'utente

1. Quando l'utente sale direttamente sulla bilancia, questa si accende e registra il peso.



2. Quando il peso è stabile, lo "0" in movimento sul display significa che la bilancia sta effettuando una misurazione. Se riesce a identificare l'utente, la bilancia mostra la misurazione. Se rileva più pesi simili, mostra il numero utente relativo. Premere il tasto freccia verso l'alto (▲) per selezionare il numero utente di sinistra e il tasto freccia verso il basso (▼) per quello di destra. Dopo aver selezionato l'utente, la bilancia mostra la misurazione e si spegne. Se non si seleziona un utente, mostra il numero utente per alcuni secondi e si spegne.



3. Se si verifica un errore o non riesce a identificare l'utente, mostra il peso attuale e si spegne.

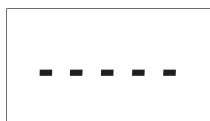


Eliminazione informazioni utente

1. A bilancia spenta, premere il tasto UP o DOWN per selezionare il numero della memoria desiderato, quindi premere SET per confermare.
2. Premere i tasti UP e DOWN contemporaneamente per 5 secondi. L'impostazione del profilo del numero utente selezionata verrà resettata e i dati in memoria saranno cancellati. Sarà dapprima visualizzato "CLr" per 3 secondi, quindi un peso pari a 0,0 kg.



MESSAGGI DI AVVISO



Sovraccarico: rimuovere immediatamente il peso.



Batteria scarica: sostituirla.



Errore di misura dell'impedenza.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

- Tecnologia BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per la stima di massa grassa, massa idrica, massa ossea e massa muscolare (soluzione a 4 poli) (massa grassa: 0,1%, massa idrica: 0,1%, massa ossea: 0,1 kg, massa muscolare: 0,1%)
- Calcolo dell'IMC
- Funzionamento di accensione e spegnimento automatico
- Indicazione di sovraccarico e batteria scarica
- 8 memorie utente
- Funzionamento con 3 tasti a sfioramento (SU/SET/GIÙ)
- Funzionamento di accensione e spegnimento automatico
- Indicazione di sovraccarico e batteria scarica
- Fascia d'età dai 10 agli 85 anni
- Livello di attività
- Intervallo di altezza da 75 a 225 cm (da 2' e 5,5" a 7' e 4,5")
- Riconoscimento utente con tolleranza +/- 2 kg
- Modifica unità (kg/st - lb/lb) premendo il tasto "Unit" collocato nella parte posteriore della bilancia.

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:

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

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 %

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.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

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 %

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. LA MASSA MUSCOLARE

Perché è importante monitorare la massa muscolare ?

Uno dei principali problemi connessi con l'invecchiamento è il graduale declino della massa muscolare. Pur tenendo conto i parametri personali (dimensioni, età , sesso) così come il vostro peso e grasso corporeo, la scala si fornisce una stima della massa muscolare.

Non ci sono raccomandazioni specifiche per la massa muscolare. Tuttavia , questi dettagli sono importanti per aiutare a controllare la composizione corporea e dei suoi cambiamenti : come aumentare l'attività fisica, il peso non può cambiare, ma è possibile trasformare il grasso in muscoli e cambiare la tua figura.

8. 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.

9. 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.

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

10. Informazioni sul fabbisogno calorico giornaliero (FCG)

Questa è una stima approssimativa dell'apporto calorico giornaliero necessario per mantenere stabile il vostro attuale peso corporeo, aumentando l'indice di massa corporea in base al livello di attività fisica svolta.

Cosa sono le calorie?

In medicina, le calorie designano la quantità di energia contenuta negli alimenti. Vengono di solito indicate sotto forma di kilocalorie (una kilocaloria = 1.000 calorie). Il corpo umano utilizza tale energia per vivere, respirare e svolgere tutte le attività quotidiane. Attualmente, l'unità internazionale per la misura dell'energia contenuta negli alimenti è il kilojoule (kjoule o kJ), ma i regimi dietetici vengono abitualmente calcolati in calorie. È sufficiente tenere presente che 1 kilocaloria = 4,18 kilojoule.

Tutti gli alimenti apportano calorie che, a loro volta, forniscono energia. Gli elementi costitutivi del cibo (i nutrienti, ovvero proteine, grassi, carboidrati) soddisfano i nostri fabbisogni energetici.

Valori nutrizionali (per un grammo)	Calorie	Kilojoule
Carboidrati	4 kilocalorie	17 kilojoule
Proteine	4 kilocalorie	17 kilojoule
Grassi	9 kilocalorie	38 kilojoule

Per es.: 1 g di proteine fornisce 17 kJ (4 kcal)

Altri nutrienti, quali l'acqua, le vitamine, i minerali e le fibre, non forniscono energia. Cibi e bevande sono costituiti da una miscela di proteine, grassi e carboidrati. Pertanto, il valore energetico degli alimenti equivale alla somma delle calorie fornite da ciascun nutriente, e viene sempre indicato utilizzando come base 100 g di prodotto.

Quali fattori influiscono sul calcolo del fabbisogno energetico di una persona?

Il calcolo del fabbisogno energetico viene determinato da vari fattori che sono all'origine del consumo energetico.

- a- **Metabolismo basale:** si tratta della minima quantità di energia necessaria alle funzioni vitali. Anche a riposo, il corpo umano è sempre in funzione: il cuore batte, il cervello invia messaggi, i muscoli lavorano. In definitiva, il metabolismo basale pesa sul consumo di energia per il 60–70%.
- b- **Età:** rispetto agli adulti, bambini e adolescenti bruciano una maggiore quantità di energia per chilogrammo di massa corporea. Il fabbisogno di energia aumenta indicativamente fino all'età di 20 anni, per poi ridursi del 2% ogni dieci anni fino all'età di 60 anni e, in seguito, del 10%.
- c- **Sesso:** gli uomini consumano più energia delle donne. A parità di età e di peso, il corpo di un uomo contiene meno massa grassa e dal 10% al 20% di massa muscolare in più rispetto al corpo di una donna. In altri termini, il fabbisogno di energia di un uomo è superiore a quello di una donna del 5–10%. Eccezioni: una donna incinta o in allattamento necessita un apporto energetico maggiore per garantire un buono stato di salute sia a lei che al bambino.
- d- **Termoregolazione:** corrisponde all'energia necessaria per mantenere il corpo alla temperatura fisiologica di 37 °C. Le persone che vivono in un ambiente freddo, per esempio, bruciano una maggiore quantità di energia. Le moderne condizioni di vita (riscaldamento centralizzato, abiti caldi) contribuiscono a ridurre il consumo di energia, al punto che tale fattore di variazione è ormai diventato marginale.
- e- **Termogenesi:** è l'energia bruciata durante l'assunzione e la digestione di alimenti e l'immagazzinamento di nutrienti. Rappresenta il 10% del consumo totale di energia.
- f- **Lavoro muscolare:** rispetto a una persona sedentaria, una persona attiva brucia una maggiore quantità di calorie. Lavarsi, vestirsi, camminare, fare sport o giardinaggio sono tutte attività che consentono di consumare l'energia fornita dal corpo. Il consumo dipende dal tipo di attività svolta e dalla sua intensità (classificata in livelli da 1 a 5).

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

Perché è importante controllare l'apporto calorico giornaliero?

L'OMS definisce il fabbisogno energetico giornaliero come l'apporto di energia necessario a compensare il dispendio energetico di individui che mantengano un livello di attività fisica sufficiente per partecipare attivamente alla vita sociale ed economica e che abbiano dimensioni e composizione corporee compatibili con un buono stato di salute a lungo termine. Pertanto, i fattori di variazione più significativi risultano essere il metabolismo basale e il livello di attività fisica.

L'equilibrio tra il consumo e l'apporto di energia garantiscono un peso corporeo stabile e un buono stato di salute. Se l'apporto energetico è inferiore al consumo di energia si verifica una perdita di peso con conseguente riduzione della massa grassa e della massa muscolare; ciò, in alcuni casi, può anche causare l'apparizione di carenze nutrizionali.

Al contrario, se l'apporto energetico è superiore al consumo di energia, si verifica un aumento di peso, il cui eccesso viene immagazzinato nel corpo sotto forma di adipe. Ciò può determinare lo svilupparsi dell'obesità e delle sue conseguenze patologiche.

Nutrizionisti, dietologi e altri professionisti del settore sanitario sono concordi nell'affermare che una dieta sana e la riduzione dell'apporto di grassi sono due fattori essenziali per una perdita di peso salutare e duratura. La perdita di peso mediante la riduzione dell'apporto calorico giornaliero è utile, in quanto consente di capire quali sono gli elementi positivi per il nostro corpo. È possibile perdere peso in modo salutare e duraturo seguendo una dieta bilanciata e riducendo l'apporto calorico giornaliero finché quest'ultimo non risulta inferiore al fabbisogno energetico (le calorie bruciate sono superiori a quelle ingerite con gli alimenti).

Per esempio, per un adulto di età compresa tra 20 e 40 anni, che svolge attività fisiche abituali e comuni alla maggioranza della popolazione, l'apporto energetico consigliato è 9.200 kJ (2.200 kcal) per le donne e 11.300 kJ (2.700 kcal) per gli uomini.

Un regolare controllo del peso e una dieta molto varia sono due metodi semplici per tenere sotto controllo un'alimentazione bilanciata. Attenzione! I regimi dietetici devono sempre essere svolti sotto stretto controllo medico.

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 DE TERRAILLON

Estimado(a) Cliente(a):

Acaba usted de adquirir este producto y le agradecemos por ello. Esperamos saque de él máximo provecho posible. Para obtener plena satisfacción, le recomendamos lea atentamente las siguientes instrucciones de uso.

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

- Las personas con marcapasos o implantado un dispositivo electrónico no deben usar la báscula. Podría causar un malfuncionamiento del aparato. En caso de duda, consulte su médico.
En el caso de la mujer embarazada o de las personas con implantes como prótesis, dispositivos contraceptivos o clavos, los resultados dados por la báscula pueden ser inexactos. Sin embargo, el uso de la báscula no incluye ningún riesgo para la salud.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

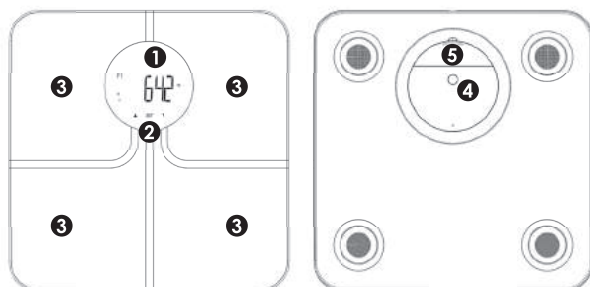
- Asegúrese de utilizar solo el tipo de pilas indicado (consulte el apartado «Introducir las pilas»).
- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o 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

- 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.
- Quite las pilas cuando no vaya a utilizar la báscula durante un tiempo prolongado.
- Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
- Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.

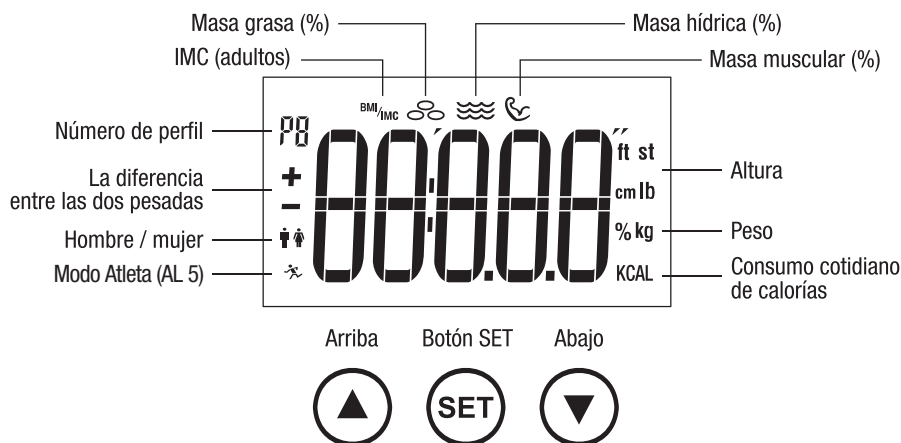
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO



- ❶ Pantalla LCD
- ❷ Teclas de función
- ❸ Electrodo para análisis de composición corporal
- ❹ Botón UNIT y de vinculación
- ❺ Compartimento de las pilas

PANTALLA LCD & TECLAS DE FUNCIÓN



PREPARACIÓN ANTES DEL USO

Introducir las pilas

Abra la tapa de las pilas, que se encuentra en la parte posterior de la báscula. Introduzca las pilas. Asegúrese de respetar la polaridad de las pilas para su 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.

Inicialización

La báscula 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 kg" en pantalla. La balanza está lista para su uso.

Si la báscula de su cuenta con varias unidades de medida, puede cambiar las unidades de medida (kg / ST / LB) simplemente pulsando el botón situado en la parte trasera de la balanza.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

INSTRUCCIONES DE USO

Introduzca los datos personales (sexo / edad / estatura) antes de usarla. Puede introducir los datos de 8 usuarios distintos.

1. Mantenga pulsado SET 3 segundos para acceder al modo de configuración.

- El símbolo Pn que parpadea (siendo n un número entre 1 y 8) se refiere a la memoria de los datos.
- Pulse ▲ y ▼ para cambiar el número y, a continuación, pulse SET para confirmar.



2. Introduzca el sexo: pulse ARRIBA, ABAJO (seleccione uno de los perfiles propuestos: 1) mujer; 2) hombre) y a continuación pulse SET para confirmar.



3. Introduzca la estatura: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar.



4. Introduzca la edad: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar



5. Prima [▲] / [▼] para inserir o seu nível de actividade (de 1 a 5, sendo que 1 indica um nível quase nulo de actividade física e 5 um nível de actividade intensa durante o dia). Em seguida, prima [SET] para confirmar



La siguiente tabla sirve como referencia para evaluar su Nivel de Actividad Física (PAL) según la Organización Mundial de la Salud, según datos relativos al hombre.

Estilo de vida	Nivel de actividad (AL)
En silla de ruedas o postrado en cama: sin actividad física	AL 1
Trabajo sentado sin posibilidad de movimiento y poca o ninguna actividad intensa en el tiempo libre (paseos cortos, pequeños trabajos de jardinería...)	AL 2
Trabajo sentado, actividad moderada en el tiempo libre (30 minutos de dos a cuatro veces por semana)	AL 3
Trabajo de pie, esfuerzos físicos de moderados a elevados (30 minutos de cuatro a seis veces por semana)	AL 4
Trabajo intenso o actividad física extremadamente elevada (al menos dos horas de entrenamiento intensivo tres veces por semana) = Modo Atleta	AL 5

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

6. Después de configurar los datos, cuando la pantalla LCD muestre 0.0, sube directamente en la báscula. El peso se mostrará en unos segundos.



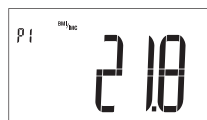
7. Una vez que el peso sea estable, el «0» que parpadea significa que la báscula está midiendo la grasa; se mueve de izquierda a derecha dos veces y a continuación muestra los datos.



Análisis en curso



Evolución del peso desde la última medición (kg)



Índice de masa corporal (consulte la página 59 para ver su significado)



Masa grasa (%) (consulte la página 59 para ver su significado)



Evolución de la masa grasa desde la última medición (puntos)



Masa hídrica (%) (consulte la página 60 para ver su significado)



Evolución de la masa hídrica desde la última medición (puntos)



Masa muscular (%) (consulte la página 61 para ver su significado)



Evolución de la masa muscular desde la última medición (puntos)



Necesidad diaria de calorías (consulte la página 62 para ver su significado)

NB: Los evoluciones sólo se muestran a partir de la segunda pesada.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

Revisar la última medición

1. Cuando la báscula esté apagada, pulse los botones ARRIBA o ABAJO para ir al número de memoria deseado, pulse SET para confirmar el número de usuario y revisar la última medición.
2. Se mostrarán los valores previos de masa corporal y peso, y la báscula se apagará.

Identifica automáticamente la medición del usuario

1. Cuando el usuario se suba directamente en la báscula, esta se encenderá y bloqueará el peso.
2. Cuando el peso sea estable, se mostrará un «0» en movimiento, lo que significa que está teniendo lugar la medición. Si puede identificar al usuario con éxito, mostrará la medición. Si detecta muchos pesos similares, mostrará el n.º del usuario relativo. Utilice ARRIBA ▲ para escoger el n.º del usuario de la izquierda y utilice ABAJO ▼ para escoger el n.º del usuario de la derecha. Una vez que haya seleccionado al usuario, la báscula mostrará la medición y se apagará. Si no escoge al usuario, mostrará el n.º del usuario relativo durante varios segundos y se apagará.



3. Si se produce un error o no puede identificar al usuario, mostrará el peso actual y se apagará.



Borrar la información de usuario

1. Cuando la báscula esté apagada, pulse los botones ARRIBA o ABAJO para ir al número de memoria deseado y pulse SET para confirmar.
2. Pulse los botones ARRIBA y ABAJO simultáneamente durante cinco segundos. La configuración del perfil del número de usuario seleccionado se reiniciará y se borrará su memoria. «CLr» aparecerá durante tres segundos y se pondrá en 0,0 kg.



INDICADORES DE ADVERTENCIA



Sobrecarga: retire el peso inmediatamente.



Fallo de la pila: cámbiela.



Error de medición de impedancia.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

- Tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para la medición de la masa grasa, la masa hídrica, la masa ósea y la masa muscular (solución de 4 polos) (MG: 0,1 %, MH: 0,1 %, MO: 0,1 kg, MM: 0,1 %)
- Cálculo del IMC
- Consumo cotidiano de calorías (Kcal)
- 8 memorias de usuario
- Funcionamiento con 3 teclas táctiles (ARRIBA/SET/ABAJO)
- Función automática de encendido y apagado
- Indicador de sobrecarga y batería baja
- Edad de 10 a 85 años
- Nivel de Actividad
- Rango de altura de 75 a 225 cm (de 2 ft 5,5 in a 7 ft 4,5 in)
- Reconocimiento del usuario con +/-2 kg
- Cambio de unidad (kg / st – lb / lb) pulsando el botón UNIT detrás de la báscula

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

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:

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

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 %

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 ser 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.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

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 %

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. La masa muscular

¿Por qué es importante vigilar su masa muscular?

Uno de los principales problemas relacionados con el envejecimiento son el declive progresivo de la masa muscular. Al mismo tiempo que se tienen en cuenta sus parámetros personales (estatura, edad, sexo) así como su peso y su masa grasa, la báscula que da una estimación de su masa muscular. No existen recomendaciones precisas para la masa muscular. Sin embargo, estas indicaciones son importantes para ayudarle a controlar la composición de su cuerpo y sus cambios: a medida que usted aumenta su actividad física, su peso puede no cambiar pero se puede transformar grasa en músculo y modificar su silueta.

8. ¿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.

9. ¿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.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

10. Consumo cotidiano de calorías

Este es un cálculo aproximado de las calorías necesarias por día para mantener su peso y su masa corporal en función de su nivel de actividad física.

¿Qué son las calorías?

En medicina, la cantidad de energía contenida en los alimentos se mide en kilocalorías (una kilocaloría = 1 000 calorías). El cuerpo humano utiliza esta energía para vivir, respirar y ejecutar todas sus actividades cotidianas. Se puede usar la noción de kilocaloría (Cal) o la unidad de kilojulio, la actual unidad internacional. Las dietas, sin embargo, siguen establecidas en calorías. Basta con recordar que 1 Cal = 4,18 kilojulios (Kjulos o kJ). Todos los alimentos proporcionan calorías, y todas las calorías proporcionan energía. Son los componentes de los alimentos (los nutrientes: Prótidos, Lípidos, Glúcidos) quienes cubren las necesidades energéticas.

Nutrientes (por gramo)	Calorías	Kilojulios
Glúcidos	4 kilocalorías	17 kilojulios
Proteínas	4 kilocalorías	17 kilojulios
Lípidos	9 kilocalorías	38 kilojulios

Léase : 1 g de Prótidos proporciona 17 kJ (4 Kcal.)

Los demás nutrientes (Agua, Vitaminas, Minerales y Fibras) no proporcionan energía. Los alimentos y las bebidas se componen de una combinación de Prótidos, Lípidos y Glúcidos. El peso energético de un alimento corresponde pues a la suma de las calorías de cada nutriente. Siempre se indica para 100 gramos de alimento.

¿Cuáles son los factores que influyen en el cálculo de las necesidades energéticas de un individuo?

Numerosos factores influyen sobre el cálculo de las necesidades energéticas de una persona. Corresponden a los diversos orígenes de los gastos de energía del organismo.

- a- El metabolismo básico: es la energía mínima necesaria para el mantenimiento corriente de la vida. Incluso cuando descansa, el cuerpo humano está muy ocupado: late el corazón, el cerebro envía sus mensajes, los músculos trabajan... El metabolismo básico representa entre el 60 y 70% del gasto energético.
- b- La edad: los niños y los adolescentes queman mas energía por kilogramo de peso que los adultos. Las necesidades energéticas van aumentando hasta los 20 años de edad aproximadamente, luego empiezan a bajar de 2% por decenio hasta los 60 años, y luego de 10%.
- c- El género: un hombre consume mas energía que una mujer. Su cuerpo se compone de una masa adiposa menos importante y de entre 10 y 20% de músculos mas que una mujer de misma edad y misma estatura. Generalmente, la necesidad energética de un hombre es entre 5 y 10% superior a la de una mujer. Excepciones: la mujer embarazada o que da el pecho tiene mayor necesidad energética cotidiana para asegurar la buena salud de la madre y del bebé.
- d- La termorregulación: corresponde a los gastos para mantener el cuerpo a su temperatura fisiológica de 37°C. Una persona que vive en un ambiente frío tendrá gastos energéticos mas elevados. Las condiciones de vida moderna (calefacción, ropa caliente) reducen este gasto. Este factor de variación se ha convertido en marginal.
- e- La termogénesis: es el gasto energético debido a la toma de alimentos, a la digestión de alimentos y al almacenamiento de los nutrientes. Representa el 10% del gasto energético total.
- f- El trabajo muscular: una persona activa quema mas "calorías" que una persona sedentaria. Lavarse, vestirse, hacer jardinería, pasearse o hacer deporte, todas estas actividades consumen la energía generada por nuestro cuerpo. Los gastos varían con el tipo de actividad y su intensidad.

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

¿Porqué es importante controlar su ingestión cotidiana de calorías?

La OMS define el Gasto Energético Cotidiano (GEC) como "la cantidad de energía necesaria para compensar sus gastos energéticos y asegurar una estatura y una composición corporal compatibles con el mantenimiento a largo plazo de un buen estado de salud y una actividad física adaptada al contexto económico y social". Los factores de variación más influyentes son el Metabolismo Básico (MB) y el Nivel de Actividad Física (NAF).

El equilibrio entre gasto y aportación de energía asegura la estabilidad del peso y un buen estado de salud. Una aportación inferior a los gastos genera pérdida de peso por fundición de la masa adiposa y de la masa muscular, y, en algunos casos, deficiencia nutricional. Una aportación superior a los gastos genera un aumento de peso por transformación en grasa del excedente. Puede entonces aparecer la obesidad y sus consecuencias patológicas. Los expertos en nutrición, bromatólogos y demás profesionales de la salud coinciden en que comer sano y limitar las grasas son 2 elementos esenciales para perder peso de forma sana y duradera. Perder peso reduciendo la aportación cotidiana de calorías permite conocer mejor lo que es bueno para su cuerpo.

La pérdida sana y duradera de peso es posible siguiendo una dieta equilibrada y reduciendo la ingestión cotidiana de calorías hasta que sea inferior a las necesidades energéticas (quemar mas calorías de las que se comen).

Por ejemplo, para un adulto de 20 a 40 años, con las actividades habituales de la mayoría de la población francesa, se recomienda una aportación diaria de 9200kJ (2200 Kcal.) para las mujeres y de 11300 kJ (2700 Kcal.) para los hombres.

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 TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Caro Cliente,

Obrigado por adquirir este produto. Desejamos-lhe uma excelente utilização para obter plena satisfação. Recomendamos que leia atentamente este folheto 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 deve ser utilizada por indivíduos portadores de pacemakers ou dispositivo eletrónico portátil, pois isto poderia provocar uma disfunção do aparelho. Caso tenha dúvidas, consulte o seu médico. Para as mulheres grávidas e as pessoas portadoras de implantes tais como próteses, dispositivos contraceptivos ou brocas, os resultados dados pela balança podem revelar-se incorrectos. Todavia, a utilização da balança não apresenta nenhum risco para a saúde.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

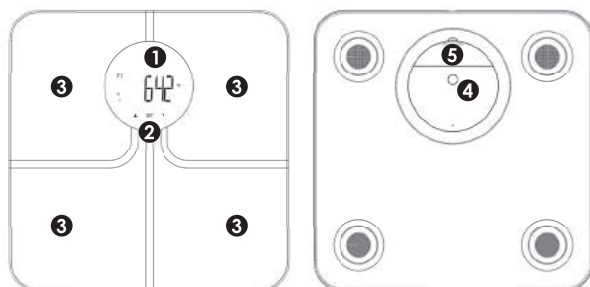
- Certifique-se de que apenas o tipo de pilha indicada é utilizada (ver “Secção Colocação da Pilha”).
- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação 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.

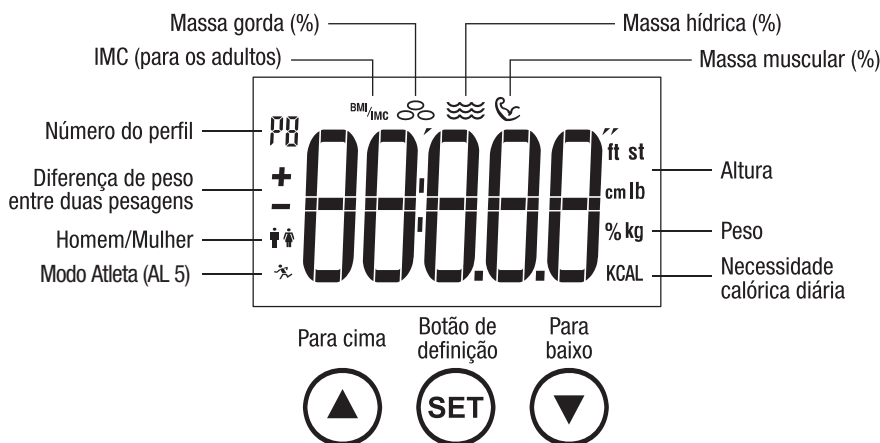
BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

DESCRIÇÃO DO PRODUTO



- 1 Ecrã LCD
- 2 Teclas de função
- 3 Eléktrodo para análise da composição corporal
- 4 Botão de emparelhamento e unidade
- 5 Compartimento da pilha

VISOR LCD & TECLAS DE FUNÇÃO



PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

Instalação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança. Introduza as pilhas. 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.

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 kg”. A sua balança está pronta a ser utilizada.

Se a balança tem várias unidades de medida, é possível alterar as unidades de medida (kg / ST / LB), simplesmente pressionando o botão localizado na parte traseira do saldo.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Defina os dados pessoais (sexo/idade/altura) antes de usar; permite definir dados para 8 utilizadores.

1. Mantenha premido “SET” 3 segundos para entrar no modo de configuração:

- o Pn (n pode ser 1~8) a piscar indica a posição de memória dos dados.
- Prima ▲ ou ▼ para mudar de número em seguida, prima “SET” para confirmar.



2. Definir o sexo: prima CIMA, BAIXO (selecione um dos perfis propostos: 1-mulher; 2-homem) em seguida, prima SET para confirmar.



3. Definir a altura: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.



4. Definir a idade: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.



5. Prima [▲] / [▼] para inserir o seu nível de actividade (de 1 a 5, sendo que 1 indica um nível quase nulo de actividade física e 5 um nível de actividade intensa durante o dia). Em seguida, prima [SET] para confirmar.



Consulte a seguinte tabela para calcular o seu Nível de Actividade Física (PAL):

Estilo de vida	Nível de atividade (AL)
Limitado a uma cadeira ou acamado - Sem atividade física	AL 1
Trabalho sentado sem possibilidade de deslocação e pouca ou ligeira atividade de lazer (caminhadas curtas, jardinagem ligeira...)	AL 2
Trabalho sentado, atividade de lazer moderada (30 minutos, 2 a 4 vezes por semana)	AL 3
Trabalho em pé, esforços físicos moderados a elevados (30 minutos, 4 a 6 vezes por semana)	AL 4
Trabalho árduo ou atividade física extremamente elevada (pelo menos 2 horas de treino intensivo 3 vezes por semana) = Modo atleta	AL 5

Tabela de referência para o Nível de Actividade Física (PAL), segundo dados da Organização Mundial de Saúde.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

6. Depois de definir os dados, quando o LCD mostrar 0.0, subir diretamente na balança; o valor do peso será apresentado depois alguns segundos.



7. Quando o peso estabilizar, um “0” intermitente indica que a balança está a medir a gordura; o símbolo “0” move-se da esquerda para a direita duas vezes e, em seguida, mostra os dados.



Análise em curso



Evolução do peso desde a última medição (kg)



Índice de massa corporal
(Ver o significado na página 69)



Massa gorda (%)
(Ver o significado na página 69)



Evolução da massa gorda desde a última medição (pontos)



Massa hídrica (%)
(Ver o significado na página 70)



Evolução da massa hídrica desde a última medição (pontos)



Músculo (%)
(Ver o significado na página 71)



Evolução do músculo desde a última medição (pontos)



Necessidade diária de calorias
(Ver o significado na página 72)

NB: As evoluções só unicamente apresentados a partir da segunda pesagem.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Revisão da última medição

1. Quando a balança estiver desligada, prima a tecla UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para ir para o número de memória desejado e prima SET (DEFINIR) para confirmar o número do utilizador para rever as últimas medições.
2. Serão mostrados o peso anterior e os valores anteriores da massa corporal, em seguida a balança irá para o modo desligada.

Identificação automática da medição do utilizador.

1. Quando o utilizador sobe diretamente para a balança, esta liga-se e bloqueia o peso.
2. Quando o peso estabiliza, o símbolo “0” em movimento indica que está a medir. Se a balança conseguir identificar o utilizador com êxito, mostrará a medição. Se detetar vários pesos semelhantes, apresentará o número de utilizador relativo. Use CIMA ▲ para seleccionar o número de utilizador à esquerda e use BAIXO ▼ para seleccionar o número de utilizador à direita. Depois de escolher o utilizador, a balança apresentará a medição e desligar-se-á. Se não escolher o utilizador, a balança mostra o número do utilizador durante alguns segundos e depois desliga-se.



3. Se ocorrer um erro ou se não for possível identificar o utilizador, a balança apresenta o peso e desliga-se.

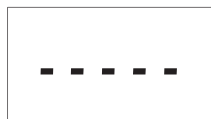


Eliminação da informação do utilizador

1. Quando a balança estiver desligada, prima a tecla UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para ir para o número de memória desejado e prima SET (DEFINIR) para confirmar.
2. Prima as teclas UP (PARA CIMA) e DOWN (PARA BAIXO) simultaneamente durante 5 segundos. A configuração do perfil do número de utilizador selecionado será reajustada e a sua memória será apagada. Aparecerá “CLr” durante 3 segundos e irá para 0,0 kg.



INDICADORES DE ALERTA



Excesso de carga: remova o peso imediatamente.



Falha da pilha: substitua-a.



Erro de medição da impedância.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

- Tecnologia de Análise de Impedância Bioelétrica (AIB) para determinação da massa gorda e massa hídrica, massa óssea e massa muscular (solução de 4 Pólos) (MG: 0,1%, MH: 0,1%, MÔ: 0,1 kg, MM: 0,1%)
- Cálculo do IMC
- Necessidade calórica diária (Kcal)
- 8 Memórias de Utilizador
- Operação de 3 teclas de toque (PARA CIMA/SET/PARA BAIXO)
- Função automática de ligar e desligar
- Indicação de Excesso de carga e de Pilha fraca
- Faixa etária dos 10 aos 85 anos
- Nível de actividade
- Intervalo de altura de 75 a 225 cm (2'5.5" a 7'4.5")
- Reconhecimento do utilizador com +/-2 kg
- Mudança de unidade (kg / st - lb / lb) premindo o botão da unidade atrás da balança.

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 bioelétrica?

A impedância bioelétrica 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 bioelétrica 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:

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

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 %

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.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

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 %

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. La massa muscular

Por que é importante para monitorar a sua massa muscular ?

Um dos principais problemas associados com o envelhecimento é o declínio gradual da massa muscular. Mesmo tendo em conta os seus parâmetros pessoais (tamanho, idade, sexo), bem como o seu peso e gordura corporal, a escala dá-lhe uma estimativa da sua massa muscular.

Não há recomendações específicas para a massa muscular. No entanto, esses detalhes são importantes para ajudar a controlar a sua composição corporal e suas mudanças : como você aumentar sua atividade física, seu peso não pode mudar, mas você pode transformar gordura em músculo e mudar a sua figura.

8. 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.

9. 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.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

10. Acerca das necessidades diárias de calorias (NDC)

Esta é uma estimativa aproximada do ganho calórico diário para manter o seu peso e a sua massa corporal magra atuais com o seu nível de atividade física atual.

O que são calorias?

Na medicina, a quantidade de energia contida nos alimentos é medida em quilocalorias (uma quilocaloria = 1.000 calorias). O corpo humano usa esta energia para viver e respirar e desenvolver as suas atividades diárias. Podemos usar a noção de quilocaloria (Cal) ou quilojoule, que é agora a unidade internacional. No entanto, a dieta alimentar é medida em calorias. Não se esqueça que 1 Cal = 4,18 quilojoules (kjoules ou kJ).

Todos os alimentos fornecem calorias e todas as calorias fornecem energia. Os componentes dos alimentos (nutrientes: proteínas, gordura, hidratos de carbono) satisfazem as nossas necessidades de energia.

Nutrientes (para um grama)	Calorias	Quilojoules
Hidratos de carbono	4 quilocalorias	17 quilojoules
Proteínas	4 quilocalorias	17 quilojoules
Gordura	9 quilocalorias	38 quilojoules

i.e., 1 g de proteínas fornece 17 kJ (4 kCal)

Outros nutrientes (água, vitaminas, minerais e fibras) não fornecem energia. Os alimentos e as bebidas são compostos por uma combinação de proteínas, gordura e hidratos de carbono. O valor energético dos alimentos corresponde, portanto, à soma das calorias fornecidas por cada nutriente. É sempre indicado por cada 100 g do alimento.

Que fatores influenciam o cálculo das necessidades de energia de uma pessoa?

Vários fatores influenciam o cálculo das necessidades de energia de uma pessoa. Correspondem às diferentes origens do gasto energético corporal.

- a- O metabolismo básico: é a energia mínima necessária para a vida de todos os dias. Mesmo em descanso, o corpo humano está muito ativo: o coração bate, o cérebro envia as suas mensagens, os músculos trabalham... o metabolismo básico representa 60 a 70% do gasto de energia.
- b- Idade: as crianças e os adolescentes queimam mais energia por quilograma de peso corporal que os adultos. As necessidades de energia vão aumentando até perto dos 20 anos; em seguida, começam a diminuir cerca de 2% por década até aos 60 anos e depois cerca de 10%.
- c- Sexo: os homens gastam mais energia do que as mulheres. O seu corpo contém menos massa gorda e 10 a 20% mais músculo do que o das mulheres da mesma idade e altura. De uma forma geral, as necessidades de energia dos homens são 5 a 10% mais elevadas do que as das mulheres. Exceções: uma mulher grávida ou que esteja a amamentar necessita de um ganho de energia maior para a boa saúde da mãe e do bebé.
- d- Regulação térmica: corresponde à energia necessária para manter o corpo à sua temperatura fisiológica de 37° C. Uma pessoa que viva num ambiente frio queima mais energia. As condições de vida modernas (aquecimento central, roupas quentes) reduzem este consumo. Este fator de variação deixou de ser significativo.
- e- Termogénese: esta é a energia queimada devido à ingestão e digestão dos alimentos e à reserva de nutrientes. Representa 10% do gasto total de energia.
- f- Trabalho muscular: uma pessoa ativa queima mais calorias do que uma pessoa sedentária. Lavar-se, vestir-se, jardinar, andar ou fazer desporto são tudo atividades que consomem a energia fornecida pelo nosso corpo. O gasto de energia depende do tipo de atividade e da sua intensidade (níveis de atividade de 1 a 5).

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Porque é que é importante monitorizar o seu ganho calórico diário?

Os requisitos diários de energia são definidos pela OMS como “a quantidade de energia necessária para compensar o gasto de energia e assegurar uma dimensão e composição corporal compatíveis com uma boa saúde a longo prazo e uma atividade física adaptada ao contexto económico e social”. Os fatores de variação mais relevantes são o metabolismo básico e o nível de atividade física.

O equilíbrio entre o gasto e o ganho energético assegura a estabilidade do peso e a boa saúde. Um ganho menor que o gasto provoca perda de peso através da redução da massa gorda e do músculo e, em certos casos, deficiências nutricionais.

Por outro lado, um ganho maior do que o gasto provoca aumento de peso através da reserva de todo o excesso como gordura. Podem aparecer a obesidade e as suas consequências patológicas.

Os nutricionistas, dietistas e outros profissionais de saúde concordam que uma dieta saudável e a redução da ingestão de gordura são os dois fatores essenciais para uma perda de peso saudável e duradoura. Perder peso reduzindo o ganho calórico diário ajuda a desenvolver o conhecimento do que é bom para o seu corpo. Uma perda de peso saudável e duradoura é possível seguindo uma dieta equilibrada e reduzindo o ganho calórico diário até ser inferior às necessidades de energia (queima mais calorias do que come).

Por exemplo, para um adulto entre os 20 e os 40 anos, com as atividades usuais da maioria da população, o ganho de energia recomendado é de 9.200 kJ (2.200 kcal) para as mulheres e de 11.300 kJ (2.700 kcal) para os homens.

Uma vigilância de peso regular e uma dieta muito variada são dois meios simples de controlar uma ingestão de alimentos equilibrada. Tenha cuidado: uma dieta deve ser monitorizada pelo seu médico.

PROTEÇÃO 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

Terraillon®

www.terraillon.com