

Terrailon®

www.terraillon.com

CE

Thank you for purchasing this Body Analyser Digital Scale. Please read the instructions and warnings carefully before use to ensure safe and satisfactory operation of this product.

The body analyser uses the help of electrodes placed on the scale; it sends a small harmless current through the body, so small that you will not feel anything.

CAUTION: This product should not be used by people with implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the device to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, consult your physician. Pregnant women should only use the weight function.

Instructions for use

Operation

When first use, please install batteries (2 PCS AAA batteries).

Press the switch on the bottom of the scale, you can choose KG or ST. Select your desired unit of measure, always when the scale is turned on and 0.0 is displayed.

1. To measure weight only:

Put the scale on a hard & flat surface (avoid carpet or soft surface).

Then gently step on the scale directly, put your feet evenly on the scale without moving and you will see body weight flash 3 times and lock. Your correct weight will be displayed.

Step off the scale and it will turn off in 10 seconds automatically.

2. Personal data setting mode: Set user ID

Press the SET button to enter set-up mode:

- "P01-P12" will appear on the screen and flash - this refers to the user memory in use (1 to 12)
- Scroll up and down using ▲ or ▼ button to select number and then SET to confirm
- The scale will go back to weighing mode after the user profile is set up

Input personal information (gender/age/height) before using :

1. To set gender: Scroll up and down using ▲ or ▼ button to select gender (select from female or male) and then SET to confirm.



2. To set height: Scroll up and down using ▲ or ▼ button to select height and then SET to confirm.



3. To set age: Scroll up and down using ▲ or ▼ button to select age and then SET to confirm.



To weigh and measure

1. After setting up the user profile, when the LCD displays 0.0, you may stand on the scale platform directly, with your barefoot aligned on the electrodes; your weight will be displayed.



2. After the weight is stable, a flashing 0 means that the scale is measuring the fat, the 0 signal moves from left to right across the screen, and then shows the data.

3. Measurement display

Body Fat percentage



Body Water percentage



BMI (Body Mass Index)



Calorie



When the scale is on, to recall your user memory (once it has already been set up), scroll up and down using ▲ or ▼ button to select your user memory. Press SET to confirm. Your age and height are displayed. When the LCD displays 0.0, you may stand on the scale platform directly. Your weight, body fat percentage, body water percentage, calorie and BMI will be displayed.

The scale will turn off automatically.

1. The body fat ratio (%): 4.0%-60.0%

Age	Fat (F)	Fat (M)	Status	Key Line Indication
≤30	4.0-16.0%	4.0-11.0%	Too lean	i--
	16.1-20.5%	11.1-15.5%	Lean	i-
	20.6-25.0%	15.6-20.0%	Normal	i
	25.1-30.5%	20.1-24.5%	Fat	i+
	30.6-60.0%	24.6-60.0%	Too fat	i++
>30	4.0-20.0%	4.0-15.0%	Too lean	i--
	20.1-25.0%	15.1-19.5%	Lean	i-
	25.1-30.0%	19.6-24.0%	Normal	i
	30.1-35.0%	24.1-28.5%	Fat	i+
	35.1-60.0%	28.6-60.0%	Too fat	i++

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.

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

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

The following table may be used as a guide:

2. The body water ratio (%): 27.5%-66.0%

Age	Hydration (F)	Hydration (M)	Status	Key Line Indication
≤30	66.0-57.8%	66.0-61.2%	Too lean	i--
	57.7-54.7%	61.1-58.1%	Lean	i-
	54.6-51.6%	58.0-55.0%	Normal	i
	51.5-47.8%	54.9-51.9%	Fat	i+
	47.7-27.5%	51.8-27.5%	Too fat	i++
>30	66.0-55.0%	66.0-58.4%	Too lean	i--
	54.9-51.6%	58.3-55.3%	Lean	i-
	51.5-48.1%	55.2-52.3%	Normal	i
	48.0-44.7%	52.2-49.2%	Fat	i+
	44.6-27.5%	49.1-27.5%	Too fat	i++

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.

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 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 measurement. Establishing your own baseline level of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

Trouble Shooting

- When scale is overloaded or when scale is loaded before zero is captured and displayed, display shows "Err".
- Do not overload the scale and do not step on the scale before display shows "0.0".
- Display shows "Errh/ErrL" when body fat is out of range (under or over 60%).
- When battery is low, display shows "Lo". Replace battery.
- Error exists, please re-test to get the correct result. Display shows "f".

Changing the batteries

To change the batteries, open the battery cover on the back of the scale unit. Remove used battery and insert new battery.

Batteries should be removed and replaced by adults only.

Only use recommended batteries or those of the same or equivalent type.

Do not mix old and new batteries or batteries of different types.

Batteries are to be inserted with the correct polarity.

The supply terminals are not to be short-circuited.

Remove exhausted batteries from item.

Remove batteries if equipment is not used for extended periods of time.

Rechargeable batteries are to be removed from the item before being recharged.


Rechargeable batteries are only to be charged under adult supervision.

Do not attempt to recharge non-rechargeable batteries.

Batteries contain substances that may be harmful to the environment and human health.

Keep out of the reach of children and seek immediate medical help if swallowed.



This symbol  indicates that batteries should not be disposed of in the normal household waste but taken to appropriate local recycling facilities, where and when these are available.

Never throw batteries in a fire or attempt to open outer casing.

(N.B if battery warnings appear on the packaging of a toy it should also include the statement - Packaging must be retained as it contains important information).

Guarantee

This product is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During the guarantee period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be provided).

Claims during the first year of guarantee shall be addressed to the store where you purchased the product. From the second year of guarantee, claims should be addressed to: Terrailon UK 2 Waterhouse, Waterhouse Street, Hemel Hempstead, Hertfordshire, England, HP1 1 ES.

The commercial 15 years guarantee is only applicable for products purchased from UK/Ireland retail.

Warnings!

CAUTION: This product should not be used by people with implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the device to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, consult your physician.

Pregnant women should only use the weight function.

Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury.

This product is not intended for professional or medical use; it is intended for private use only.

Clean with a lightly dampened cloth without allowing any water to get into the device.

Do not use solvents or immerse the product in water.

Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping the product onto the floor.



Please retain this information leaflet for future reference.

Vous venez d'acquérir ce pèse-personne électronique avec analyseur corporel et nous vous en remercions. Veuillez lire attentivement les instructions et les avertissements avant de l'utiliser pour garantir un fonctionnement sécurisé et satisfaisant de ce produit.

Cet analyseur corporel utilise des électrodes placées sur le pèse-personne. Un faible courant inoffensif est envoyé dans le corps, si faible que vous ne sentez rien.

ATTENTION : ce produit ne doit pas être utilisé par les personnes avec des implants tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il pourrait causer un dysfonctionnement de ces appareils ou produire un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin. Les femmes enceintes doivent uniquement utiliser la fonction de pesage.

Mode d'emploi

Fonctionnement

Lors de la première utilisation, veuillez installer des piles (2 piles PCS AAA).

Appuyez sur l'interrupteur situé en bas du pèse-personne, vous pouvez choisir entre KG et ST. Sélectionnez l'unité de mesure souhaitée, toujours lorsque le pèse-personne est allumé et que 0.0 est affiché.

1. Pour peser uniquement :

Placez le pèse-personne sur une surface dure et plane (évités les tapis ou les surfaces douces).

Ensuite, montez doucement et directement sur le pèse-personne, placez vos pieds uniformément sans bouger et vous verrez le poids du corps clignoter 3 fois et se bloquer. Votre poids correct s'affiche.

Descendez du pèse-personne et il s'éteindra automatiquement dans les 10 secondes.

2. Mode de paramétrage des données personnelles : configurer l'ID utilisateur

Appuyez sur le bouton SET pour accéder au mode de configuration :

- « P01-P12 » apparaîtra à l'écran et clignotera - il s'agit de la mémoire utilisateur utilisée (1 à 12)
- Faites défiler en utilisant le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner le chiffre, puis appuyez sur SET pour confirmer
- Le pèse-personne reviendra en mode de pesage après la création du profil de l'utilisateur

Saisissez les informations personnelles (sexe/âge/taille) avant de l'utiliser :

1. Définir le sexe : faites défiler en utilisant le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner le sexe (mâle ou femelle), puis appuyez sur SET pour confirmer.



2. Définir la taille : faites défiler en utilisant le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner la taille, puis appuyez sur SET pour confirmer.



3. Définir l'âge : faites défiler en utilisant le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner l'âge, puis appuyez sur SET pour confirmer.



Poids et mesures

1. Après avoir configuré le profil utilisateur, lorsque l'écran LCD affiche 0.0, vous pouvez vous placer directement sur le plateau du pèse-personne, les pieds nus alignés sur les électrodes. Votre poids s'affiche.



2. Lorsque le poids est stable, un 0 clignotant signifie que le pèse-personne mesure la graisse, le signal 0 se déplace de gauche à droite sur l'écran, puis les données s'affichent.

3. Affichage des mesures

Taux de masse grasseuse



Taux de masse hydrique



IMC

(Indice de Masse Corporelle)



Calorie



Lorsque le pèse-personne est allumé, pour récupérer votre mémoire utilisateur (une fois la configuration effectuée), faites défiler l'écran de haut en bas en utilisant le bouton ▲ ou ▼ pour sélectionner votre mémoire utilisateur. Appuyez sur SET pour confirmer. Votre âge et votre poids s'affichent. Lorsque l'écran LCD indique 0.0, vous pouvez directement monter sur le pèse-personne. Vos poids, pourcentage de masse grasseuse, pourcentage de masse hydrique, calories et IMC s'affichent.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement.

1. Le coefficient de masse grasseuse (%) : 4 % - 60 %

Âge	Masse grasseuse (F)	Masse grasseuse (M)	État	Indication de la ligne clé
≤30	4-16 %	4-11 %	Trop faible	i--
	16,1-20,5 %	11,1-15,5 %	Faible	i-
	20,6-25 %	15,6-20 %	Normal	i
	25,1-30,5 %	20,1-24,5 %	Élevé	i+
	30,6-60 %	24,6-60 %	Trop élevé	i++
>30	4-20 %	4-15 %	Trop faible	i--
	20,1-25 %	15,1-19,5 %	Faible	i-
	25,1-30 %	19,6-24,0%	Normal	i
	30,1-35 %	24,1-28,5 %	Élevé	i+
	35,1-60 %	28,6-60 %	Trop élevé	i++

Veillez 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.

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

L'eau est une composante essentielle de l'organisme 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 un support pour les réactions biochimiques qui régulent les fonctions corporelles. L'eau donne forme aux cellules, aide à maintenir la température du corps, hydrate la peau et les 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 de tout un chacun. Le taux estimé de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, c'est-à-dire de la quantité que vous avez bue ou de la quantité de sueur produite juste avant la mesure. Pour une meilleure précision, éviter toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.

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

Le tableau suivant peut être utilisé comme guide :

2. Le taux de masse hydrique (%) : 27,5 % - 66 %

Âge	Hydratation (F)	Hydratation (M)	État	Indication de la ligne clé
≤30	66-57,8 %	66-61,2 %	Trop faible	i--
	57,7-54,7 %	61,1-58,1 %	Faible	i-
	54,6-51,6 %	58-55 %	Normal	i
	51,5-47,8 %	54,9-51,9 %	Élevé	i+
	47,7-27,5 %	51,8-27,5 %	Trop élevé	i++
>30	66-55 %	66-58,4 %	Trop faible	i--
	54,9-51,6 %	58,3-55,3 %	Faible	i-
	51,5-48,1 %	55,2-52,3 %	Normal	i
	48-44,7 %	52,2-49,2 %	Élevé	i+
	44,6-27,5 %	49,1-27,5 %	Trop élevé	i++

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

Quand dois-je utiliser les fonctions de masse grasseuse et de masse hydrique totale du pèse-personne ?

Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse grasseuse et de masse hydrique totale du pèse-personne environ au même moment de la journée, p. ex. le matin avant le petit-déjeuner. Une bonne pratique est aussi d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Il est préférable d'établir votre propre niveau de référence du taux de masse grasseuse et du taux de masse hydrique totale et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs de taux de masse grasseuse et de taux de masse hydrique avec la valeur normale de la population.

Diagnostic

- Lorsque le pèse-personne est surchargé ou lorsqu'il est chargé avant que le zéro ne soit saisi et affiché, l'écran indique "Err".
- Ne surchargez pas le pèse-personne et ne montez pas dessus avant que l'écran indique "0.0".
- L'écran indique "Errh/ErrL" lorsque la masse grasseuse se trouve en dehors de la plage (inférieure à 4 % ou supérieure à 60 %).
- Lorsque la batterie est faible, l'écran affiche "Lo". Remplacez la pile.
- Une erreur s'est produite, veuillez refaire le test pour obtenir le résultat correct. L'écran indique "E".

Changement des piles

Pour remplacer les piles, ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de la balance. Retirez les piles usagées puis insérez les nouvelles.

Les piles doivent être retirées et remplacées uniquement par un adulte.

Utilisez uniquement les piles recommandées ou des piles du même type.

Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves.

Les piles doivent être insérées en respectant les polarités.

Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.

Retirez les piles usées de l'appareil.

Retirez les piles si l'appareil doit rester inutilisé pendant une longue période.

Les piles rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être rechargées.


Les piles rechargeables doivent être chargées uniquement sous la surveillance d'un adulte.

N'essayez jamais de recharger des piles non rechargeables.

Les piles contiennent des substances qui peuvent être nocives pour l'environnement et la santé.

Conservez hors de portée des enfants et consultez immédiatement un médecin en cas d'ingestion.



Ce symbole  indique que les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères normales, mais qu'elles doivent être apportées dans des installations de recyclage locales appropriées, là où elles sont disponibles.

Ne jetez jamais de piles dans un feu ou n'essayez pas d'ouvrir l'enveloppe extérieure).

(N.B. si des avertissements concernant les piles apparaissent sur l'emballage d'un jouet, il faut également inclure la mention - L'emballage doit être conservé car il contient des informations importantes).

Garantie

Ce produit est garanti contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée).

Les réclamations pendant la première année de garantie doivent être adressées au magasin où vous avez acheté le produit. À partir de la deuxième année de garantie, les réclamations doivent être adressées à : Terrailon UK 2 Waterhouse, Waterhouse Street, Hemel Hempstead, Hertfordshire, England, HP1 1ES.

La garantie commerciale de 15 ans n'est applicable que pour les produits achetés au détail au Royaume-Uni et en Irlande.

Avertissement !

ATTENTION : ce produit ne doit pas être utilisé par les personnes avec des implants tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il pourrait causer un dysfonctionnement de ces appareils ou produire un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.

Les femmes enceintes doivent uniquement utiliser la fonction de pesage.

Ne pas démonter le pese-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

Ce produit n'est pas destiné à un usage professionnel ou médical ; il est destiné à un usage privé uniquement. Nettoyez avec un chiffon légèrement humidifié sans laisser d'eau pénétrer dans l'appareil.

N'utilisez pas de solvants et ne plongez pas le produit dans l'eau.

Évitez toute vibration ou tout impact excessif sur l'appareil, par exemple en laissant tomber le produit sur le sol.



Veillez conserver cette brochure d'information pour toute consultation ultérieure.

Vielen Dank, dass Sie sich für diese digitale Waage mit Körperanalyse entschieden haben. Bitte lesen Sie die Anweisungen und Warnungen vor der Benutzung sorgfältig durch, um das Produkt sicher und zufriedenstellend betreiben zu können.

Für die Körperanalyse werden die in die Waage integrierten Elektroden genutzt, die einen schwachen, nicht spürbaren und harmlosen elektrischen Impuls durch den Körper senden.

ACHTUNG: Dieses Produkt sollte nicht von Personen mit Implantaten wie Herzschrittmachern, Prothesen, Verhütungsmitteln, Metallplatten oder Metallschrauben benutzt werden. Dadurch könnte die Funktion des Geräts beeinträchtigt oder ein falsches Ergebnis angezeigt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion nutzen.

Gebrauchsanweisung

Bedienung

Zur erstmaligen Verwendung bitte Batterien (zwei PCS AAA) einlegen.

Drücken Sie den Schalter an der Waagenunterseite, Sie können KG oder ST wählen. Wählen Sie die gewünschte Maßeinheit, während die Waage eingeschaltet ist und 0.0 anzeigt.

1. Nur das Gewicht messen:

Stellen Sie die Waage auf eine feste und flache Oberfläche (Teppiche oder weiche Oberflächen meiden).

Steigen Sie dann mit Ihren Füßen behutsam direkt auf die Waage und stehen Sie still: Das Körpergewicht blinkt dreimal auf und bleibt anschließend stehen. Ihr genaues Gewicht wird angezeigt.

Steigen Sie von der Waage, die sich in 10 Sekunden automatisch ausschaltet.

2. Modus zur Einstellung persönlicher Daten: Benutzer-ID einstellen

Drücken Sie die SET-Taste, um den Einstellungsmodus aufzurufen:

- Auf dem Bildschirm erscheint und blinkt „P01-P12“ – dies bezeichnet den Nutzerspeicher, der gerade verwendet wird (1 bis 12)
- Scrollen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ nach oben oder unten, um die Nummer zu wählen und dann mit SET zu bestätigen
- Die Waage kehrt in den Wiegemodus zurück, nachdem das Nutzerprofil eingerichtet ist

Geben Sie vor der Nutzung persönliche Informationen (Geschlecht/Alter/Größe) ein:

1. Einstellen des Geschlechts: Scrollen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ nach oben oder unten, um das Geschlecht (weiblich oder männlich) auszuwählen und dann mit SET zu bestätigen.



2. Einstellen der Größe: Scrollen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ nach oben oder unten, um die Größe auszuwählen und dann mit SET zu bestätigen.



3. Einstellen des Alters: Scrollen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ nach oben und unten, um das Alter auszuwählen und dann mit SET zu bestätigen.



Zum Wiegen und Messen

1. Wenn das LCD-Display nach dem Einstellen des Nutzerprofils 0.0 anzeigt, können Sie sich mit bloßen Füßen direkt auf die Elektroden der Wiegefläche stellen, und Ihr Gewicht wird angezeigt.



2. Nach der Stabilisierung des Gewichts blinkt die 0 auf, was bedeutet, dass die Waage jetzt das Fett misst. Hierbei wandert das 0-Zeichen von links nach rechts über den Bildschirm und zeigt dann die Daten an.

3. Messanzeige

Körperfettanteil



Körperwasseranteil



BMI (Body Mass Index)



Kalorien



Wenn die Waage eingeschaltet ist, scrollen Sie mit der Taste ▲ oder ▼ nach oben oder unten, um den (bereits eingerichteten) Nutzerspeicher auszuwählen und aufzurufen. Bestätigen Sie mit SET. Ihr Alter und Ihre Größe werden angezeigt. Wenn das LCD-Display 0.0 anzeigt, können Sie sich direkt auf die Wiegefläche stellen. Ihr Gewicht, Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Ihre Kalorien und Ihr BMI werden angezeigt.

Die Waage schaltet sich automatisch aus.

1. Körperfettanteil (%): 4.0%-60.0%

Alter	Fett (w)	Fett (m)	Status	Hauptzeilenanzeige
≤30	4.0-16.0%	4.0-11.0%	Zu mager	i--
	16.1-20.5%	11.1-15.5%	Mager	i-
	20.6-25.0%	15.6-20.0%	Normal	i
	25.1-30.5%	20.1-24.5%	Dick	i+
	30.6-60.0%	24.6-60.0%	Zu dick	i++
>30	4.0-20.0%	4.0-15.0%	Zu mager	i--
	20.1-25.0%	15.1-19.5%	Mager	i-
	25.1-30.0%	19.6-24.0%	Normal	i
	30.1-35.0%	24.1-28.5%	Dick	i+
	35.1-60.0%	28.6-60.0%	Zu dick	i++

Bitte denken Sie daran, dass der mit der Waage geschätzte KFA nur einen guten Näherungswert Ihres wirklichen Körperfetts darstellt. Es gibt klinische Methoden zur Schätzung des Körperfetts, die von Ihrem Arzt verordnet werden können.

Warum ist es wichtig, den gesamten Wasseranteil des Körpers zu überwachen?

Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil des Körpers, und sein Anteil gehört zu den Gesundheitsindikatoren. Wasser macht etwa 50–70 % des Körpergewichts aus. Proportional ist es in magerem Gewebe stärker enthalten als in Fettgewebe. Wasser ist ein Medium für biochemische Reaktionen, die Körperfunktionen regulieren. Wasser gibt den Zellen ihre Form, hilft beim Aufrechterhalten der Körpertemperatur, versorgt Haut und Schleimhaut mit Feuchtigkeit, schützt lebenswichtige Organe, schmiert Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Die Wassermenge im Körper schwankt je nach Hydrations- und Gesundheitszustand. Um dauerhaft gesund zu bleiben, kann es hilfreich sein, den Körperwasseranteil zu überwachen. Der geschätzte Wasseranteil des Körpers kann je nach Hydrationszustand – also je nachdem, wie viel Sie direkt vor der Messung getrunken oder geschwitzt haben – schwanken. Für größere Genauigkeit sollten Schwankungen des Hydrationszustands vor der Messung vermieden werden. Die Genauigkeit der Waage zur Schätzung des Wasseranteils sinkt außerdem bei Personen mit Krankheiten, die zu Wasseransammlungen im Körper führen können.

Der optimale Wasseranteil einer Person schwankt je nach Alter und Geschlecht.

Folgende Tabelle kann als Orientierung dienen:

2. Körperwasseranteil (%): 27.5%-66.0%

Alter	Hydrationszustand (w)	Hydrationszustand (m)	Status	Hauptzeilenanzeige
≤30	66.0-57.8%	66.0-61.2%	Zu mager	i--
	57.7-54.7%	61.1-58.1%	Mager	i-
	54.6-51.6%	58.0-55.0%	Normal	i
	51.5-47.8%	54.9-51.9%	Dick	i+
	47.7-27.5%	51.8-27.5%	Zu dick	i++
>30	66.0-55.0%	66.0-58.4%	Zu mager	i--
	54.9-51.6%	58.3-55.3%	Mager	i-
	51.5-48.1%	55.2-52.3%	Normal	i
	48.0-44.7%	52.2-49.2%	Dick	i+
	44.6-27.5%	49.1-27.5%	Zu dick	i++

Bitte denken Sie daran, dass der mit der Waage geschätzte Körperwasseranteil nur einen guten Näherungswert Ihres eigenen Wasseranteils darstellt. Es gibt klinische Methoden zur Schätzung des Körperfetts, die von Ihrem Arzt verordnet werden können.

Wann sollte ich die Körperfett- und Körperwasserfunktionen der Waage nutzen?

Für maximale Genauigkeit und Reproduzierbarkeit wird empfohlen, die Körperfett- und Körperwasserfunktionen der Waage etwa zur gleichen Tageszeit zu nutzen, zum Beispiel morgens vor dem Frühstück. Außerdem ist es ratsam, vor der Messung Schwankungen des Hydrationszustands im Körper zu vermeiden. Es ist besser, Ihren eigenen grundlegenden KFA und Wasseranteil festzulegen und die Änderungen zu verfolgen, als Ihre Werte einfach mit den Normalwerten der Bevölkerung zu vergleichen.

Fehlersuche

- Wenn die Waage überladen ist oder beladen wird, bevor die Null erscheint, zeigt das Display „Err“ an.
- Überladen Sie die Waage nicht und stellen Sie sich nicht auf sie, bevor das Display „0.0“ anzeigt.
- Das Display zeigt „Errh/ErrL“ an, wenn das Körperfett außerhalb des zulässigen Bereichs (unter 4 % oder über 60 %) liegt.
- Wenn die Batterie schwach ist, zeigt das Display „Lo“ an. Die Batterien wechseln.
- Wenn der Fehler bestehen bleibt, testen Sie bitte erneut, um das richtige Ergebnis zu erhalten. Das Display zeigt „L“ an.

Die Batterien wechseln

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage, um die Batterien auszutauschen. Nehmen Sie die alten Batterien heraus und legen sie neue Batterien ein.

Die Batterien dürfen nur von Erwachsenen herausgenommen und ausgetauscht werden.

Verwenden Sie nur die empfohlenen Batterien oder Batterien des gleichen Typs.

Alte und neue Batterien nicht mischen und keine Batterien unterschiedlichen Typs verwenden.

Achten Sie beim Einsetzen der Batterien auf die richtige Polarität.

Die Anschlusspunkte dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Entfernen Sie verbrauchte Batterien aus dem Gerät.

Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird.

Wiederaufladbare Batterien sind aus dem Gerät zu nehmen, bevor sie wieder aufgeladen werden.


Wiederaufladbare Batterien dürfen nur unter Aufsicht eines Erwachsenen aufgeladen werden.

Versuchen Sie nicht, Batterien wieder aufzuladen, die nicht wieder aufladbar sind.

Batterien enthalten Stoffe, die für die Umwelt und die menschliche Gesundheit schädlich sein können.

Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf und ziehen Sie beim Verschlucken sofort einen Arzt zurate.



Das Symbol  zeigt an, dass Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt, sondern zu den entsprechenden Recyclinganlagen vor Ort gebracht werden sollten.

Batterien nicht ins Feuer werfen und nicht versuchen, ihr äußeres Gehäuse zu öffnen.

(Anm.: Batteriewarnungen auf Spielzeugverpackungen müssen auch folgende Erklärung enthalten: Die Verpackung muss aufbewahrt werden, da sie wichtige Informationen enthält).

Garantie

Dieses Produkt verfügt über eine Garantie auf Material- und Fabrikationsfehler. Während des Garantiezeitraums werden derartige Defekte kostenfrei repariert (ein Kaufnachweis muss vorgelegt werden).

Ansprüche im ersten Jahr der Garantie müssen an das Geschäft gerichtet werden, in dem Sie das Produkt erworben haben. Ab dem zweiten Jahr der Garantie sollten Ansprüche an folgende Adresse gerichtet werden: Terrailon UK 2 Waterhouse, Waterhouse Street, Hemel Hempstead, Hertfordshire, England, HP1 1ES.

Die gewerbliche 15-jährige Garantie gilt nur für Produkte, die im Einzelhandel des Gebiets UK/Irland erworben wurden.

Warnhinweise!

ACHTUNG: Dieses Produkt sollte nicht von Personen mit Implantaten wie Herzschrittmachern, Prothesen, Verhütungsmitteln, Metallplatten oder Metallschrauben benutzt werden. Dadurch könnte die Funktion des Geräts beeinträchtigt oder ein falsches Ergebnis angezeigt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion nutzen.

Zerlegen Sie die Waage nicht, da eine falsche Handhabung des Geräts zu Verletzungen führen kann.

Dieses Produkt ist nicht für die professionelle oder medizinische, sondern nur für die private Nutzung vorgesehen.

Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch und achten Sie darauf, dass kein Wasser ins Innere gelangen kann.

Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein.

Vermeiden Sie starke Stöße oder Vibrationen des Geräts, wie bei einem Fall auf den Boden.



Bitte bewahren Sie dieses Informationsblatt zum späteren Nachschlagen auf.

Bedankt voor de aankoop van deze digitale weegschaal met lichaamsanalyse. Lees vóór gebruik de instructies en waarschuwingen aandachtig door om een veilige en goede werking van dit product te waarborgen.

De lichaamsanalyse-functie maakt gebruik van elektroden, die zich op de weegschaal bevinden. Deze zendt een licht stroomstootje door uw lichaam. Hier merkt u niets van.

LET OP: Dit product mag niet worden gebruikt door mensen met implantaten zoals een pacemaker, kunstmatige ledematen, anticonceptiemiddelen, metalen platen of schroeven. Het kan ervoor zorgen dat het apparaat slecht functioneert of aanleiding zijn voor een onnauwkeurig resultaat. Raadpleeg bij twijfel uw arts. Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsmeting gebruiken.

Gebruiksaanwijzing

Werking

Plaats voor het eerste gebruik de batterijen (2 PCS AAA-batterijen).

Druk op de knop onderaan de weegschaal. U kunt kiezen voor KG of ST. Selecteer de gewenste meeteenheid (wanneer de weegschaal is ingeschakeld en 0.0 wordt weergegeven).

1. Om alleen het gewicht te meten:

Zet de weegschaal op een harde en vlakke ondergrond (geen tapijt of zacht oppervlak).

Stap vervolgens voorzichtig op de weegschaal. Plaats uw voeten gelijkmatig op de weegschaal zonder u te verplaatsen. Na 3 keer knipperen, zal het gewicht blijvend worden weergegeven. Uw juiste gewicht wordt weergegeven.

Stap van de weegschaal af. Binnen 10 seconden schakelt hij automatisch uit.

2. Instelmodus voor persoonlijke gegevens: Gebruikersprofiel instellen

Druk op de knop SET (INSTELLEN) om naar de instelmodus te gaan:

- Er verschijnt 'P01-P12' knipperend in beeld. Dit verwijst naar het gebruikersgeheugen dat geactiveerd is (1 tot 12)
- Scroll naar boven en naar beneden met behulp van ▲ of ▼ om het nummer te selecteren. Druk vervolgens op SET (INSTELLEN) om te bevestigen
- De weegschaal keert terug naar de gewichtsmodus, nadat het gebruikersprofiel is ingesteld

Invoer van persoonlijke informatie (geslacht/leeftijd/ lengte) vóór gebruik:

1. Om het geslacht in te stellen: Scroll naar boven en naar beneden met behulp ▲ of ▼ om het geslacht te selecteren (kies uit man of vrouw). Druk vervolgens op SET (INSTELLEN) om te bevestigen.



2. Om de lengte in te stellen: Scroll naar boven en naar beneden met behulp van ▲ of ▼ om de lengte te selecteren. Druk vervolgens op SET (INSTELLEN) om te bevestigen.



3. Om de leeftijd in te stellen: Scroll naar boven en naar beneden met behulp van ▲ of ▼ om de leeftijd te selecteren. Druk vervolgens op SET (INSTELLEN) om te bevestigen.



Wegen en meten

1. Nadat het gebruikersprofiel is ingesteld en de LCD 0.0 aangeeft, kunt u op de weegschaal gaan staan met uw blote voeten op de elektroden. Uw gewicht wordt nu weergegeven.



2. Een knipperende 0, nadat het gewicht blijvend is weergegeven, betekent dat de weegschaal het vetpercentage aan het meten is. De 0 beweegt van links naar rechts over het scherm, waarna de gegevens in beeld verschijnen.

3. Meetdisplay

Percentage lichaamsvet



Percentage lichaamsvocht



BMI (Body Mass Index)



Calorieën



Om uw gebruikersgegevens op te vragen (wanneer deze al is ingesteld) als de weegschaal is ingeschakeld, kunt u naar boven en naar beneden scrollen met behulp van ▲ of ▼ om uw gebruikersgegevens te selecteren. Druk op SET (INSTELLEN) om te bevestigen. Uw leeftijd en lengte worden weergegeven. Als de LCD 0.0 aangeeft, kunt u op de weegschaal gaan staan. Uw gewicht, percentage lichaamsvet, percentage lichaamsvocht, calorieën en BMI worden weergegeven.

De weegschaal schakelt automatisch uit.

1. Het percentage lichaamsvet (%): 4,0%-60,0%

Leeftijd	Vet (V)	Vet (M)	Status	Lijnaanduiding
≤30	4,0-16,0%	4,0-11,0%	Te mager	i--
	16,1-20,5%	11,1-15,5%	Mager	i-
	20,6-25,0%	15,6-20,0%	Normaal	i
	25,1-30,5%	20,1-24,5%	Dik	i+
	30,6-60,0%	24,6-60,0%	Te dik	i++
>30	4,0-20,0%	4,0-15,0%	Te mager	i--
	20,1-25,0%	15,1-19,5%	Mager	i-
	25,1-30,0%	19,6-24,0%	Normaal	i
	30,1-35,0%	24,1-28,5%	Vet	i+
	35,1-60,0%	28,6-60,0%	Te dik	i++

Bedenk dat het geschatte %LV dat door de weegschaal is gemeten, slechts een goede benadering is van uw huidige percentage lichaamsvet. Er bestaan klinische methoden om het lichaamsvet bij benadering te meten. Hiervoor moet u bij uw arts zijn.

Waarom is het belangrijk om het percentage totale lichaamsvocht (%TLV) in het lichaam in de gaten te houden?

Vocht is een essentieel onderdeel van het lichaam en de hoeveelheid daarvan geeft aan hoe gezond iemand is. Vocht maakt tussen de 50-70% van het lichaamsgewicht uit. Het is proportioneel gezien meer aanwezig in mager weefsel dan in vet weefsel. Vocht speelt een rol bij biochemische reacties die de lichaamsfuncties reguleren. Vocht geeft cellen hun vorm, helpt om de lichaamstemperatuur op peil te houden, hydrateert de huid en slijmvliezen, ondersteunt de vitale organen, houdt gewrichten soepel en is onderdeel van vele lichaamssappen. De hoeveelheid vocht in het lichaam schommelt naar gelang het hydratatie-niveau van het lichaam en het gezondheidsspeel. Het monitoren van de vochtbalans kan een nuttig middel zijn om de gezondheid op peil te houden. Het geschatte %TLV kan variëren naar gelang het hydratatie-niveau, dat wil zeggen, hoeveel u vlak voor de meting heeft gedronken of getranspireerd. Voor een nauwkeurigere meting raden we u aan om schommelingen voorafgaand aan de meting te voorkomen. De nauwkeurigheid van de weegschaal bij het schatten van de TLV neemt ook af bij personen die aandoeningen hebben waarbij het lichaam de neiging heeft om vocht vast te houden.

Het optimale %TLV van een persoon hangt af van leeftijd en geslacht.

U kunt de volgende tabel gebruiken als leidraad:

2. Het gehalte aan lichaamsvocht (%): 27,5%-66,0%

Leeftijd	Hydratatie (V)	Hydratatie (M)	Status	Lijnaanduiding
≤30	66,0-57,8%	66,0-61,2%	Te mager	i--
	57,7-54,7%	61,1-58,1%	Mager	i-
	54,6-51,6%	58,0-55,0%	Normaal	i
	51,5-47,8%	54,9-51,9%	Dik	i+
	47,7-27,5%	51,8-27,5%	Te dik	i++
>30	66,0-55,0%	66,0-58,4%	Te mager	i--
	54,9-51,6%	58,3-55,3%	Mager	i-
	51,5-48,1%	55,2-52,3%	Normaal	i
	48,0-44,7%	52,2-49,2%	Dik	i+
	44,6-27,5%	49,1-27,5%	Te dik	i++

Bedenk dat het geschatte % TLV dat door de weegschaal is gemeten slechts een goede benadering van uw TLV is. Er zijn klinische methoden om het lichaamsvet bij benadering te meten. Hiervoor moet u bij uw arts zijn.

Wanneer moet ik de functies lichaamsvet en totale lichaamsvocht op de weegschaal gebruiken?

Voor maximale nauwkeurigheid raden we u aan om steeds op hetzelfde tijdstip van de dag, bijvoorbeeld vóór het ontbijt, uw lichaamsvet en lichaamsvocht te meten. We raden u ook aan om vóór de meting schommelingen in het hydratatieniveau van uw lichaam te voorkomen. Het bepalen van uw eigen referentiepunt voor %LV en %TLV en de wijzigingen daarin bijhouden, is beter dan uw %LV en %TLV louter te vergelijken met de normale waarde van de bevolking.

Probleemoplossing

- Wanneer er te veel gewicht op de weegschaal staat of wanneer er gewicht op staat nog voordat de nul wordt weergegeven, dan verschijnt er 'Err' in beeld.
- Zorg dat er niet te veel gewicht op de weegschaal staat en stap niet op de weegschaal, voordat er '0.0' in beeld verschijnt.
- Er verschijnt 'Err/ErrL' in beeld als het lichaamsvet buiten het bereik valt (minder dan 4% of meer dan 60%).
- Wanneer de batterij bijna leeg is, verschijnt er 'Lo' in beeld. Vervang de batterij.
- Voer de test opnieuw uit als de fout zich blijft voordoen om het juiste resultaat te verkrijgen. Er verschijnt 'E' in beeld.

Batterijen vervangen

Om de batterijen te vervangen, opent u het batterijdeksel aan de onderkant van de weegschaal. Verwijder de lege batterij en plaats de nieuwe batterij.

Batterijen mogen alleen worden verwijderd en vervangen door volwassenen.

Gebruik alleen aanbevolen batterijen of batterijen van hetzelfde type.

Meng nooit oude en nieuwe batterijen of batterijen van verschillende typen.

Let bij het plaatsen van de batterijen op de polariteit.

Vermijd kortsluiting van de batterijklemmen.

Verwijder lege batterijen uit het toestel.

Verwijder de batterijen als u het toestel langere tijd niet gebruikt.

Verwijder herlaadbare batterijen voor u ze oplaadt.

Herlaadbare batterijen mogen uitsluitend worden geladen door volwassenen.

Probeer nooit niet-herlaadbare batterijen te laden.

Batterijen bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de menselijke gezondheid.

Houd batterijen uit het bereik van kinderen en zoek meteen medische hulp indien ze worden ingeslikt.



Dit symbool  geeft aan dat batterijen niet in de vuilnisbak mogen worden gegooid, maar dat ze moeten worden ingeleverd bij een lokaal inzamelingspunt, indien aanwezig.

Gooi batterijen nooit in het vuur en probeer nooit om de batterij open te maken.

(N.B. Indien batterijwaarschuwingen worden getoond op de verpakking van speelgoed, dan moet het ook de volgende melding bevatten: Bewaar de verpakking aangezien deze belangrijke informatie bevat).

Garantie

De garantie op dit product is geldig in geval van materiaal- of productiefouten. Tijdens de garantieperiode worden dergelijke fouten kosteloos hersteld (bewijs van aankoop moet worden meegeleverd).

Claims moeten in het eerste jaar worden gericht aan de winkel waar u het product hebt gekocht. Vanaf het tweede jaar kunt u uw claim indienen bij: Terraillon UK 2 Waterhouse, Waterhouse Street, Hemel Hempstead, Hertfordshire, Engeland, HP1 1ES.

De commerciële garantie van 15 jaar is alleen geldig voor producten die via de detailhandel zijn gekocht in het VK/Ierland.

WAARSCHUWINGEN!

LET OP Dit product mag niet worden gebruikt door mensen met implantaten zoals een pacemaker, kunstmatige ledematen, anticonceptiemiddelen, metalen platen of schroeven. Het kan ervoor zorgen dat het apparaat slecht functioneert of aanleiding zijn voor een onnauwkeurig resultaat. Raadpleeg bij twijfel uw arts.

Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsmeting gebruiken.

Demonteer de weegschaal niet. Een foute handeling kan letsel veroorzaken.

Dit product is niet bedoeld voor professioneel of medisch gebruik. Het is uitsluitend bedoeld voor particulier gebruik.

Reinigen met een licht vochtige doek. Zorg ervoor dat er geen vocht in het apparaat terecht komt.

Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.

Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken door hem bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.



Bewaar dit informatieblad voor toekomstige raadpleging.

Gracias por adquirir esta báscula digital con analizador de cuerpo. Lea las instrucciones y las advertencias minuciosamente antes de usar el producto para garantizar un funcionamiento seguro y satisfactorio.

El analizador de cuerpo utiliza electrodos colocados en la báscula y envía una pequeña cantidad de corriente inofensiva a través del cuerpo. Es tan pequeña que no sentirá nada.

PRECAUCIÓN: las personas con implantes como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos y placas o clavos de metal no deben usar este producto. Puede causar un mal funcionamiento del dispositivo o producir un resultado inexacto. Si tiene alguna duda, consulte a su médico. La mujeres embarazadas solo deben usar la función de pesaje.

Instrucciones de uso

Funcionamiento

Cuando use el producto por primera vez, instale las pilas (2 pilas AAA).

Pulse el interruptor situado en la parte inferior de la báscula, puede escoger entre KG o ST. Seleccione la unidad de medida que desee, siempre en el momento de encender la báscula y cuando la pantalla muestre 0.0.

1. Solo para pesar:

Coloque la báscula sobre una superficie dura y plana (evite alfombras o superficies blandas).

A continuación, suba con cuidado en la báscula, coloque los pies uniformemente en ella y no se mueva. Verá que el peso corporal parpadea 3 veces y se bloquea. Se mostrará su peso correcto.

Cuando baje de la báscula, esta se apagará automáticamente tras 10 segundos.

2. Modo de configuración de datos personales : Establecer una ID de usuario

Pulse el botón SET para entrar en el modo de configuración:

- «P01-P12» aparecerá en la pantalla y parpadeará, esto hace referencia a la memoria de usuario en uso (de 1 a 12).
- Desplácese arriba y abajo con el botón ▲ o ▼ para seleccionar un número y luego pulse SET para confirmar.
- La báscula volverá al modo de pesaje una vez configurado el perfil del usuario.

Introduzca su información personal (sexo/edad/altura) antes de usar el producto:

1. Para ajustar el sexo: Desplácese arriba y abajo con el botón ▲ o ▼ para seleccionar el sexo (seleccione entre mujer u hombre) y pulse SET para confirmar.



2. Para ajustar la altura: Desplácese arriba y abajo con el botón ▲ o ▼ para seleccionar la altura y luego pulse SET para confirmar.



3. Para ajustar la edad: Desplácese arriba y abajo con el botón ▲ o ▼ para seleccionar la edad y luego pulse SET para confirmar.



Para pesar y medir

1. Una vez configurado el perfil del usuario, cuando la pantalla LCD muestre 0.0, puede colocarse sobre la plataforma de la báscula directamente, con los pies descalzos alineados sobre los electrodos, y se mostrará su peso.



2. 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 en la pantalla y, a continuación, muestra los datos.

3. Visualización de las mediciones

Porcentaje de masa grasa



Porcentaje de masa hídrica



IMC (índice de masa corporal)



Calorías



Cuando la báscula esté encendida, para recuperar su memoria de usuario (cuando ya la haya configurado) desplácese arriba y abajo con el botón ▲ o ▼ para seleccionarla. Pulse SET para confirmar. Se mostrarán su edad y su altura. Cuando la pantalla LCD muestre 0.0, puede colocarse sobre la plataforma de la báscula directamente. Se mostrarán su peso, su porcentaje de masa grasa, su porcentaje de masa hídrica, sus calorías y su IMC.

La báscula se apagará automáticamente.

1. El índice de masa grasa (%): 4,0 %-60,0 %

Edad	Grasa (M)	Grasa (H)	Estado	Indicación línea clave
≤30	4,0-16,0 %	4,0-11,0 %	Demasiado delgado/a	i--
	16,1-20,5 %	11,1-15,5 %	Delgado/a	i-
	20,6-25,0 %	15,6-20,0 %	Normal	i
	25,1-30,5 %	20,1-24,5 %	Sobrepeso	i+
	30,6-60,0 %	24,6-60,0 %	Demasiado sobrepeso	i++
>30	4,0-20,0 %	4,0-15,0 %	Demasiado delgado/a	i--
	20,1-25,0 %	15,1-19,5 %	Delgado/a	i-
	25,1-30,0 %	19,6-24,0 %	Normal	i
	30,1-35,0 %	24,1-28,5 %	Sobrepeso	i+
	35,1-60,0 %	28,6-60,0 %	Demasiado sobrepeso	i++

Tenga en cuenta que el porcentaje de masa grasa calculado con la báscula es tan solo una buena aproximación de su masa grasa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa grasa que su médico puede solicitar.

¿Por qué es importante controlar el porcentaje total de masa hídrica del cuerpo?

El agua es un componente esencial del cuerpo y su nivel es uno de los indicadores de salud. El agua constituye entre un 50 y un 70 %, aproximadamente, del peso corporal. En proporción, está más presente en el tejido magro que en el tejido graso. El agua es un medio para reacciones bioquímicas que regulan las funciones corporales. Da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura corporal, proporciona humedad a la piel y la mucosa, suaviza los órganos vitales, lubrica las articulaciones y es un componente de la mayoría de los fluidos corporales. La cantidad de agua en el cuerpo varía en función del nivel de hidratación del cuerpo y del estado de salud. Controlar el nivel de masa hídrica puede ser una herramienta útil para mantener su salud. El porcentaje total de masa hídrica calculado puede variar en función de su nivel de hidratación, es decir, de cuánto ha bebido o de cuánto ha sudado justo antes de la medición. Para obtener una mayor precisión, evite cambios en el nivel de hidratación antes de realizar la medición. La precisión de la báscula a la hora de calcular el porcentaje total de masa hídrica también disminuirá con personas que sufran alguna enfermedad que provoque la acumulación de agua en el cuerpo.

El porcentaje total de masa hídrica óptimo de una persona varía en función de su edad y su sexo.

Puede usar la tabla siguiente como guía:

2. El índice de masa hídrica (%): 27,5 %-66,0 %

Edad	Hidratación (M)	Hidratación (H)	Estado	Indicación línea clave
≤30	66,0-57,8 %	66,0-61,2 %	Demasiado delgado/a	i--
	57,7-54,7 %	61,1-58,1 %	Delgado/a	i-
	54,6-51,6 %	58,0-55,0 %	Normal	i
	51,5-47,8 %	54,9-51,9 %	Sobrepeso	i+
	47,7-27,5 %	51,8-27,5 %	Demasiado sobrepeso	i++
>30	66,0-55,0 %	66,0-58,4 %	Demasiado delgado/a	i--
	54,9-51,6 %	58,3-55,3 %	Delgado/a	i-
	51,5-48,1 %	55,2-52,3 %	Normal	i
	48,0-44,7 %	52,2-49,2 %	Sobrepeso	i+
	44,6-27,5 %	49,1-27,5 %	Demasiado sobrepeso	i++

Tenga en cuenta que el porcentaje total de masa hídrica calculado con la báscula es tan solo una buena aproximación de su masa hídrica total. Existen métodos clínicos para calcular la masa hídrica que su médico puede solicitar.

¿Cuándo debo usar las funciones para calcular la masa grasa y la masa hídrica total de la báscula?

Para obtener la máxima precisión y repetibilidad, se recomienda usar las funciones para calcular la masa grasa y la masa hídrica de la báscula aproximadamente a la misma hora del día, p. ej., antes de desayunar por la mañana. También es una buena práctica evitar cambios en el nivel de hidratación del cuerpo antes de la medición. Establecer su propio nivel de referencia del porcentaje de masa grasa y porcentaje total de masa hídrica y realizar un seguimiento de los cambios es mejor que limitarse a comparar su porcentaje de masa grasa y porcentaje total de masa hídrica con el valor habitual de la población.

Resolución de problemas:

- Cuando la báscula se sobrecarga o cuando se carga antes de registrar y mostrar cero, la pantalla muestra «Err».
- No sobrecargue la báscula ni se suba a ella antes de que la pantalla muestre «0.0».
- La pantalla muestra «Err/ErrL» cuando la masa grasa está fuera del intervalo (por debajo del 4 % o por encima del 60 %).
- Cuando queda poca batería, la pantalla muestra «Lo». Cambie las pilas.
- Si se produce algún error, vuelva a probar para obtener el resultado correcto. La pantalla muestra «↵».

Cambio de pilas

Para cambiar las pilas, abra la tapa situada en la parte trasera de la báscula. Retire las pilas usadas e introduzca las pilas nuevas.

Solo los adultos deben retirar y reemplazar las pilas.

Utilice solo pilas recomendadas, que sean del mismo tipo o equivalentes.

No mezcle pilas nuevas y usadas o pilas de distintos tipos.

Inserte las pilas con los polos orientados adecuadamente.

No produzca un cortocircuito en los bornes.

Retire las pilas agotadas del producto.

Retire las pilas si el producto no se utiliza durante largos periodos.

Retire las pilas recargables del producto antes de que sean recargadas.


Las pilas recargables solo deben recargarse bajo la supervisión de un adulto.

No intente recargar pilas no recargables.

Las pilas contienen sustancias que pueden ser nocivas para el medio ambiente y para la salud.

Manténgalas fuera del alcance de los niños y busque inmediatamente asistencia sanitaria en caso de ingestión.



Este símbolo  indica que las pilas no deben desecharse con los residuos domésticos normales, sino que deben llevarse hasta las instalaciones de reciclaje adecuadas más cercanas, en el momento y el lugar en el que estén disponibles.

No arroje nunca las pilas al fuego ni intente abrir su carcasa exterior.

(N. B. Si aparecen advertencias acerca de las pilas en el envoltorio de un juguete, también se debe incluir la frase siguiente: «El envoltorio debe conservarse ya que contiene información importante».)

Garantía

Este producto tiene garantía contra defectos de fabricación o en los materiales. Durante el periodo de garantía, se reparará cualquiera de estos defectos de forma gratuita (debe proporcionarse un justificante de compra).

Las reclamaciones efectuadas durante el primer año de garantía deben realizarse en la tienda en la que se adquirió el producto. A partir del segundo año de garantía, las reclamaciones deben enviarse a: Terrailon UK 2 Waterhouse, Waterhouse Street, Hemel Hempstead, Hertfordshire, Inglaterra, HP1 1ES.

La garantía comercial de 15 años solo se puede aplicar en productos adquiridos en comercios minoristas del Reino Unido e Irlanda.

Advertencias

PRECAUCIÓN: las personas con implantes como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos y placas o clavos de metal no deben usar este producto. Puede causar un mal funcionamiento del dispositivo o producir un resultado inexacto. Si tiene alguna duda, consulte a su médico.

Las mujeres embarazadas solo deben usar la función de pesaje.

No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

Este producto no está concebido para uso profesional o médico, está diseñado únicamente para uso privado.

Límpielo con un trapo ligeramente humedecido sin dejar que entre agua en el aparato.

No utilice disolventes ni sumerja el producto en agua.

Evite los impactos o las vibraciones fuertes en la unidad, como las caídas del producto.



Conserve este folleto informativo para futuras referencias.

Terrailon SAS France & Headquarters

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

Terrailon UK Limited

16 Great Queen Street - Covent Garden
LONDON
WC2B 5AH
support.uk@terraillon.com

Terrailon Asia Pacific Ltd

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

Terrailon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terrailon®

www.terraillon.com