

SANITAS

SBG 19

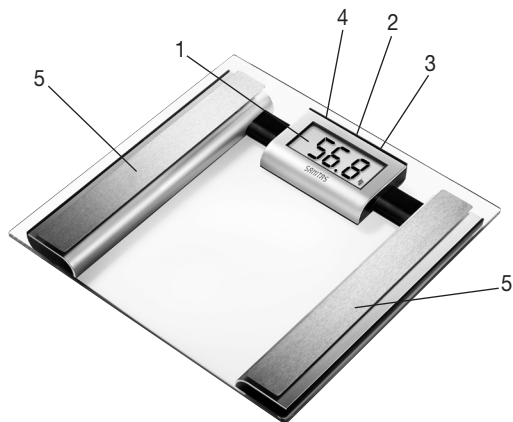
- ⓓ **Gebrauchsanleitung**
Diagnose-Waage
- ⓖⓔ **Operating Instructions**
Diagnostic scale
- ⓕ **Mode d'emploi**
Pèse-personne
impédancemètre
- ⓔ **Modo de empleo**
Báscula de diagnóstico
- Ⓡⓤⓢ **Инструкция по применению**
Диагностические
напольные весы
- ⓐ **Instruzioni per l'uso**
Bilancia diagnostica
- ⒸⓏ **Návod k použití**
Diagnostická váha



Service-Adresse:
Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY
Tel.: 0 73 74 - 91 57 66
Fax: 0 73 74 - 92 07 23
E-mail: kd@dinslage.net

SANITAS





Ⓓ Deutsch

1. Display
2. „Set“-Taste
3. „Auf“-Taste
4. „Ab“-Taste
5. Elektroden

Ⓖ English

1. Display
2. "SET" key
3. "Up" key
4. "Down" key
5. Electrodes

Ⓕ Français

1. Ecran
2. Touche réglage
3. Touche "haut"
4. Touche "bas"
5. Electrodes

Ⓔ Español

1. Pantalla
2. Botón "SET"
3. Botón "Incrementar"
4. Botón "Disminuir"
5. Electrodos

Ⓜ Русский

1. Дисплей
2. Кнопка „Set“
3. Кнопка „Увеличить“
4. Кнопка „Уменьшить“
5. Электроды

Ⓘ Italiano

1. Display
2. Tasto SET
3. Tasto Su
4. Tasto Giù
5. Elettrodi

Ⓒ Český

1. Displej
2. Tlačítko „SET“
3. Tlačítko „nahoru“
4. Tlačítko „dolů“
5. Elektrody

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. Wissenswertes



Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage ermittelt das Körpergewicht, Körperwasser, Körperfett und den Muskelanteil nach dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körpergewebsanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Fett-, Wasser- und Muskelanteil im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Fettgewebe hingegen hat eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.



Richtig wiegen

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

Nur der langfristige Trend zählt.

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

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

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

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

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

! 2. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

Vorsicht: Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.



Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit

- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) schützen.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Bei der Diagnosewaage sind Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Die Belastbarkeit der Waage beträgt max 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung werden die Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „inch“, „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



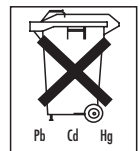
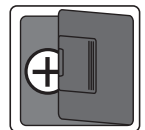
3. Inbetriebnahme

3.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.



3.2 Nur Gewicht messen

Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.

Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit. Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt. (Abb. 3) Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

3.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden;

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittfläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint. Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.
- Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (inch) (Abb. 5). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6). Stellen Sie durch kurzes oder langes Drücken der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie mit „SET“.
- Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7). Wählen Sie das Geschlecht durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie mit „SET“.
- Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8). Wählen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie den gewünschten Aktivitätsgrad mit der Taste „SET“.
- Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt. Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

- **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht
- **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität (Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen) Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.
- **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität (körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...). Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.
- **Fitness 5:** Intensive körperliche Aktivität (Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauf-training, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

Die Waage verfügt über 10 Grunddaten-Speicherplätze, auf denen der Anwender, z.B. jedes Familienmitglied, die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen kann.

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittpläche.
 - Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ► oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
 - Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
 - Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfett- und Körperwasser-Analyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.
- Wichtig:** Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil, in % (Abb. 9)
- Wasseranteil, in % (Abb. 10)
- Muskelanteil, in % (Abb. 11)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

3.4 Tipps zur Anwendung

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

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

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

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

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

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

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

Weiblich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Männlich

Alter	Sehr gut	Gut	Mittel	schlecht
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des Körperwassers in folgenden Bereichen liegen!

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

Da der Muskelanteil individuell unterschiedlich ist, existieren keine allgemeingültigen Richtwerte.

4. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

Mögliche Fehlerursachen:	Behebung:
– Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	– nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
– Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
– Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 3% oder größer 55%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
– Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	– Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

5. Garantie

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

Die Garantie gilt nicht:

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

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

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.



1. Interesting facts

The measuring principle of the diagnostic scale

This scale determines the body weight, body water and the percentage of muscle according to the principle of Bioelectric Impedance Analysis (BIA). With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. This measurement of electrical resistance (impedance) and the inclusion of constants and/or individual values (age, height, sex, activity levels) can be used to determine the percentage of fat, water and muscle in the body. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore a lower resistance. On the other hand, fatty tissue has a low conductivity, as the fat cells hardly conduct the current due to their very high resistance.



Weighing correctly

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

Only the long-term trend counts.

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

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

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

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

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

! 2. Important notes – keep for later use!

Caution: The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.



Caution – For your safety

- Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
- Attention! Do not step onto the scale with wet feet or when the scale's surface is damp—danger of slipping!
- You should protect the scale against impacts, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and keep it away from heat sources (ovens, radiators).
- Repairs may only be performed by Customer Service or authorized dealers. However, always check the batteries and replace them if necessary prior to making a complaint.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC + supplements. Should you still have questions regarding the use of our products, please contact your dealer or Beurer Service.
- The scale should occasionally be cleaned with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents and never submerge the scale.
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The diagnostic scale can be preset for an age range of 10–100 years and heights of 100–220 cm (3' 03"–7' 03"). The scale can accept a maximum load of 150 kg (330 lb, 24 St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2 lb, 1/4 St) angezeigt. The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery the scale is set to the units "cm" and "kg". A switch located on the back of the scale enables you to change to "inch", "pound" and "stones" (lb, St).
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



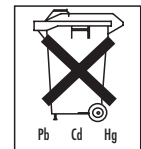
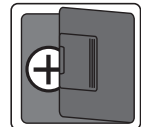
3. Operation

3.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "Lo" appears in the display field and the scale automatically switches off. The battery must be replaced in this case (3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.



3.2 Measuring weight only

Quickly and firmly tap the standing surface of your scale with your foot. The entire display (Fig. 1) appears up to "0.0" (Fig. 2) as a self-test (tap-on technology).

Now the scale is ready to measure your weight. Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1

3.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

- First your personal parameters must be stored;
- Briefly step onto the scale first and wait until the display “0.0” (Fig. 2) appears. Then press “SET”. Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm the desired preset with the “SET” button.
- Now height in cm (inch) flashes in the display (Fig. 5). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm it by pressing “SET”.
- “Age” in years then flashes in the display (Fig. 6). Set the desired value by briefly pressing or holding the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm it by pressing “SET”.
- The sex setting “Woman” or “Man” appears on the display (Fig. 7). Select your sex by pressing the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm by pressing “SET”.
- Now the setting for your individual level of activity or fitness appears on the display (Fig. 8). Select the desired level of activity by pressing the buttons “up” ► or “down” ◀ and confirm the desired level of activity with the “SET” button.
- The values you’ve just set are displayed again consecutively. After which the scale switches off automatically.

Explanation of the 5 levels of activity:

- **Fitness 1:** No physical activity while overweight
- **Fitness 2:** Little physical activity while overweight
- **Fitness 3:** No or little physical activity
(Less than 20 min of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)
This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6–10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **Fitness 4:** Moderate physical activity
(20 minutes of physical exercise 2 to 5 times a week, e.g. jogging, cycling, tennis etc.)
This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8–12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **Fitness 5:** Intensive physical activity
(Daily intensive training or physical work, e.g. intensive running, construction work etc.) For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.

The scale has 10 memory presets for basic data with which the users, e.g. each member of the family, can store and call up their personal settings at any time.

- First briefly step onto the scale.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ► or ◀ button repeatedly. The data are displayed consecutively until “0.0” (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you’re standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain standing on the scale; now the body fat and body water analysis is performed. This can take a few seconds.

Important: Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

The following data are displayed:

- Body fat percentage in % (Fig. 9)
- Water percentage in % (Fig. 10)
- Muscle percentage in % (Fig. 11)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.



Fig. 11

3.4 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

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

Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person's physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

Women

Age	Very good	Good	Average	Poor
<19	<17%	17–22%	22.1–27%	>27.1%
20–29	<18%	18–23%	23.1–28%	>28.1%
30–39	<19%	19–24%	24.1–29%	>29.1%
40–49	<20%	20–25%	25.1–30%	>30.1%
>50	<21%	21–26%	26.1–31%	>31.1%

Men

Age	Very good	Good	Average	Poor
<19	<12%	12–17%	17.1–22%	>22.1%
20–29	<13%	13–18%	18.1–23%	>23.1%
30–39	<14%	14–19%	19.1–24%	>24.1%
40–49	<15%	15–20%	20.1–25%	>25.1%
>50	<16%	16–21%	21.1–26%	>26.1%

based on: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999"

According to the World Health Organization (WHO 2001), the percentage of body water should lie within the following ranges!

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

In persons with a high percentage of body fat, the percentage of body water very frequently lies below the specified guidelines.

As the percentage of muscle differs from individual to individual, there are no generally valid guidelines.

4. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

Possible causes of errors:	Remedy:
- The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	- Only weigh the maximum permissible weight.
- The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	- Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
- Your body fat lies outside the measurable range (less than 3% or greater than 55%).	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
- Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 36% or greater than 70%)	- Repeat weighing barefoot. - Slightly moisten the soles of your feet if necessary.

FRANÇAIS

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.



1. A savoir

Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance détermine le poids du corps, sa teneur en eau, en graisse et en muscle selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. Le taux de graisse corporelle, celui de masse hydrique et de masse musculaire du corps sont déterminés à l'aide de la mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique). Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, le tissu graisseux a une faible conductibilité, car les cellules graisseuses sont très peu conductrices en raison de leur résistance élevée.



Pour bien se peser

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

Seule compte la tendance à long terme.

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

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

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

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une sé-



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

! 2. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

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



Attention – Pour votre sécurité

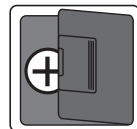
- Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- N'exposez pas la balance aux coups, à l'humidité, à la poussière, aux produits chimiques, aux fortes variations de température; éloignez-la des sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente de ou des revendeurs agréés. Cependant avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Toutes les balances sont conformes à la directive CEM 2004/108 CEE et ses compléments. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou au service après-vente.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas pour une utilisation à fins médicales ou commerciales.
- La balance impédancemètre dispose d'un pré réglage des groupes d'âge allant de 10 à 100 ans et des tailles de 100 à 220 cm (3-03"–7-03"). La portée maximale de la balance est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la mesure du poids, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1%.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en "cm" et "kg". Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur "inch", "livres" et "stones" (lb, st.).
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



3. Mise en service

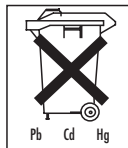
3.1 Piles

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



Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. La loi vous oblige d'éliminer les piles.

Remarque Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

3.2 Pesée seule

Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance. L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (III. 1) jusqu'à "0.0" (III. 2).

La balance est prête à mesure votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (III. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



III. 1



III. 2



III. 3



III. 4



III. 5



III. 6



III. 7

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

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que "0.0" s'affiche (III. 2). Ensuite appuyez sur "REGLAGE". La première position de mémoire clignote à l'écran (III. 4). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".
- Le champ de saisie de la taille clignote en cm (inch) (III. 5). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour entrer votre taille et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE".
- Le champ de saisie de l'âge clignote ("Age") en années (III. 6). Appuyez brièvement ou longuement sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour entrer votre âge et validez cette donnée en appuyant sur "REGLAGE". Le réglage du sexe, "femme" ou "homme", apparaît à l'écran (III. 7). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner votre sexe et validez en appuyant sur "REGLAGE".
- A l'écran apparaît le réglage du degré d'activité physique et de forme personnalisé (III. 8). Appuyez sur les touches "haut" ► ou "bas" ◀ pour sélectionner le degré d'activité physique voulu et validez cette position en appuyant sur "REGLAGE".
- Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres. Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids
- **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids
- **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)
En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- **Forme physique 4:** activité physique moyenne (efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)

Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.

- **Forme physique 5:** activité physique intense (entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.



III. 8



III. 9



III. 10



III. 11

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

- D'abord posez brièvement le pied sur le plateau.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ► où ◀ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (III. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Ceci peut prendre quelques secondes.

Important: Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

- Taux de graisse corporelle en % (III. 9)
- Taux de masse hydrique en % (III. 10)
- taux de masse musculaire en % (III. 11)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

3.4 Conseils d'utilisation

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

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

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

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus faibles. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mal
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

basé sur "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Selon les indications de l'Organisation mondiale de la santé (WHO 2001), le taux de masse hydrique devrait se situer dans les fourchettes suivantes:

femmes: 50–55%

hommes: 60–65%

enfants: 65–75%

Les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé ont très souvent un taux de masse hydrique inférieur aux taux de référence.

Comme le taux de masse musculaire diffère d'une personne à l'autre, il n'est pas possible de donner des taux de référence valables de manière générale.

4. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 3% ou supérieur à 55%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 36% ou supérieur à 70%).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

Sírvase leer las presentes instrucciones para el uso detenidamente; guarde el manual para usarlo ulteriormente; póngalo a disposición de otros usuarios y observe las instrucciones.

1. Temas interesantes



El principio de medición de la báscula de diagnóstico

Esta báscula se usa para determinar el peso del cuerpo, la masa líquida corporal, la masa adiposa corporal y la masa muscular según el principio BIA, el Análisis Biométrico de Impedancia. Para este efecto se hace pasar por el cuerpo durante pocos segundos una corriente eléctrica completamente inofensiva e imperceptible que permite determinar la masa de tejidos del cuerpo. Mediante esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y con el cálculo de las constantes, respectivamente con el cálculo de los valores individuales (edad, estatura, sexo, grado de actividad) puede determinarse la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo. El tejido muscular y el líquido presentan una buena conductividad eléctrica ejerciendo así poca resistencia al paso de la corriente eléctrica. La conductividad del tejido graso, contrariamente, es muy baja ya que las células grasas oponen una gran resistencia al paso de la corriente eléctrica.



Forma correcta de pesarse

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

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

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

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

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

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

! 2. ¡Instrucciones importantes – Guárdelas para su uso ulterior!

Cuidado: Esta báscula no debe ser utilizada por personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos). De lo contrario podría afectarse la función de dichos implantes.



Cuidado – Para su propia seguridad

- No utilizar durante el embarazo. Es posible que las mediciones sean inexactas debido al líquido amniótico.
- Atención, nunca suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la báscula esté húmeda. ¡Peligro de resbalamiento!
- Proteja la báscula contra golpes, humedad, polvo, productos químicos, grandes fluctuaciones de temperatura y no la coloque cerca de fuentes de calor intenso (estufas, calefacciones, radiadores).
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio postventa de o bien por agentes autorizados. No obstante, antes de hacer una reclamación compruebe usted las pilas y dado el caso cámbielas.
- Todas las básculas cumplen con la directriz de la CE 2004/108/CE con sus suplementos. Si usted tuviera aún consultas sobre la aplicación de nuestros aparatos, sírvase dirigirse a su agente autorizado o al servicio postventa.
- Es aconsejable limpiar de vez en cuando el equipo con un paño húmedo. No utilice para este efecto detergentes agresivos y nunca lavar el aparato bajo agua.
- El presente equipo está destinado únicamente para la aplicación propia, no habiéndose previsto para su uso médico o comercial.
- En la báscula de diagnóstico es posible preajustar edades entre 10 y 100 años y estaturas entre 100 y 220 cm (3-03" y 7-03"). La capacidad de carga máxima de la báscula es de 150 kg (330 lb, 24 St). Los resultados de la medición de peso son indicados en escalones de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Los resultados de la medición de la masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo son indicados en escalones de 0,1%.
- La báscula viene ajustada de fábrica con las unidades "cm" y "kg". En el lado trasero de la báscula se encuentra instalado un interruptor que permite usar las unidades "inch", "Libra" y "Stones" (lb, St).
- Elimine o equipamente de acuerdo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.



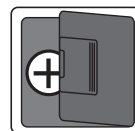
3. Puesta en operación

3.1 Pilas

Quite usted la cinta aisladora eventualmente puesta en la tapa del compartimento de pilas o bien retire la lámina protectora de la pila y coloque la pila observando la polaridad correcta. Si la báscula no funcionara ahora, retire usted la pila completa y vuelva a colocarla. Su báscula está provista de una "indicación de cambio de pila". Si la báscula se usa con una pila demasiado débil, en la pantalla se visualizará "Lo", y la báscula se desconectará automáticamente. En este caso debe reemplazarse la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2032). Las pilas normales y las pilas recargables agotadas y completamente descargadas deben ser eliminadas en los depósitos especialmente marcados para este efecto, en los puntos de recepción de basura especial o bien en las tiendas de artículos eléctricos. Conforme a la ley, usted está obligado a eliminar las pilas en una de las formas anteriormente descritas.

Nota: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.

Coloque usted la báscula sobre una superficie plana y firme; esta es una condición imprescindible para que la medición sea correcta.



3.2 Medir solamente el peso

Presione usted rápida y fuertemente con el pie la superficie de la báscula. A continuación tiene lugar un autotest en que se visualiza todas las indicaciones de la pantalla (fig. 1) hasta llegar a "0.0" (fig. 2).

Ahora queda la báscula lista para la medición de su peso. Suba ahora a la báscula. Permanezca quieto sobre la báscula distribuyendo su peso homogéneamente sobre ambas piernas. La báscula inicia inmediatamente la medición. Poco después se indica el resultado de la medición. (Fig. 3) La báscula se apaga por sí misma pocos segundos después de que usted se baje de ella.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

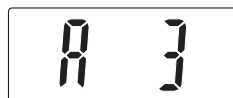


Fig. 8

3.3 Medición del peso, masa adiposa, líquida y muscular del cuerpo

En primer lugar debe almacenarse los parámetros personales;

- Suba a la báscula y espere que la pantalla visualice "0.0" (fig. 2). Pulse ahora "SET". En la pantalla parpadea ahora el primer lugar de memorización (fig. 4). Seleccione usted el lugar de memorización deseado accionando los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
- Ahora parpadea el valor de la estatura en cm (inch) (fig. 5). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ◀ o bien "Disminuir" ► para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".
- Ahora parpadea la edad ("Age") en años (fig. 6). Pulsar ahora durante un corto o largo tiempo los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ para ajustar el valor deseado y confírmelo luego con "SET".
- Ahora se visualiza en la pantalla la selección del sexo "Mujer" o bien "Varón" (fig. 7). Para seleccionar el sexo accione los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el ajuste con "SET".
- En la pantalla se visualiza ahora el ajuste para su grado individual de actividad y constitución física (fig. 8). Seleccione usted el grado de actividad deseado accionando los botones "Incrementar" ► o bien "Disminuir" ◀ y confirme el lugar seleccionado con el botón "SET".
- Los valores ajustados de esta manera son visualizados una vez más sucesivamente.

Después de esto la báscula se desconecta automáticamente.

Explicación de los 5 grados de actividad:

- **Constitución física 1:** Actividad física nula junto con sobrepeso
- **Constitución física 2:** Actividad física escasa junto con sobrepeso
- **Constitución física 3:** Actividad física escasa hasta nula (Menos de 2 x 20 minutos semanales de esfuerzo físico, por ejemplo, pasear, trabajos ligeros de jardinería, ejercicios de gimnasia) Además se recomienda seleccionar este modo al comienzo de programas de entrenamiento o dietas. Después de 6-10 semanas es posible cambiar al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 4:** Actividad física media (Esfuerzos físicos 2 hasta 5 veces a la semana; 20 minutos, por ejemplo, correr, montar en bicicleta, jugar al tenis ...) Se recomienda seleccionar este modo durante el entrenamiento/régimen dietético tan pronto como se compruebe un mejoramiento del bienestar general y/o de la constitución física. Después de 8-12 semanas de entrenamiento/régimen dietético ininterrumpidos puede pasarse al próximo grado de actividad.
- **Constitución física 5:** Actividad física intensa (Diariamente entrenamiento o actividad física intensa, por ejemplo, correr en entrenamiento intensivo, trabajos de construcción ...) Para aplicar este modo es conveniente que usted posea previamente un grado adecuado de movilidad, resistencia y fuerza y que pueda mantener este nivel durante un espacio de tiempo mayor.

La báscula dispone de 10 lugares de memorización para los datos básicos, en los cuales el usuario puede almacenar, por ejemplo para cada miembro de la familia, los ajustes personales y acceder a ellos.

- Suba usted durante un breve momento a la báscula.
- Accione repetidas veces el botón ► o bien ◀ para seleccionar el lugar de memorización en que se encuentran almacenados sus datos básicos personales.

Estos datos son visualizados sucesivamente hasta que aparece la indicación "0.0" (fig. 2).

- Suba a la báscula descalzo y asegúrese de que esté parado sobre ambos electrodos. En primer lugar se determinará y visualizará su peso corporal.
- Permanezca sin moverse sobre la báscula mientras tiene lugar el análisis de la grasa y líquidos del cuerpo. Esto puede tomar algunos segundos.

Importante: No debe haber contacto entre los dos pies, piernas, pantorrillas ni muslos. En caso contrario será imposible realizar la medición correctamente.

Se visualizarán los siguientes datos:

- Masa adiposa en % (Fig. 9)
- Masa líquida en % (Fig. 10)
- Masa muscular en % (Fig. 11)
- Ahora son visualizados otra vez sucesivamente todos los valores medidos, luego se desconecta la báscula automáticamente.



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

3.4 Consejos para el uso

Lo siguiente es importante para determinar las masas adiposa, líquida y muscular del cuerpo:

- La medición siempre debe realizarse descalzo, pudiendo resultar útil humedecer ligeramente las plantas de los pies. Si las plantas de los pies están totalmente secas, los resultados pueden ser incorrectos debido a que presentan una conductividad eléctrica insuficiente.
- No moverse durante el proceso de medición.
- Si ha realizado un ejercicio físico especialmente intenso, espere algunas horas.
- Después de levantarse, espere unos 15 minutos antes de pesarse para que el agua contenida en el organismo pueda distribuirse.

La medición no es válida en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años.
- Personas con fiebre, sometidas a tratamiento de diálisis, edemas u osteoporosis.
- Personas que toman medicamentos cardiovasculares. Personas que tomen medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictores.
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en sus extremidades inferiores en relación con la estatura total (piernas especialmente acortadas o alargadas).

Valores de orientación para las masas de grasa del cuerpo

Los siguientes valores de la masa adiposa corporal servirán para orientarse (consulte a su médico para información más detallada).

En deportistas se observa a menudo un valor más reducido. Dependiendo del tipo de deporte, de la intensidad del entrenamiento y de la constitución física, los valores alcanzables pueden ser inferiores a los valores de orientación especificados.

Mujer

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

Varón

Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2001), la masa líquida corporal debe encontrarse dentro de las siguientes gamas de valores:

Mujer: 50–55%

Varón: 60–65%

Niño: 65–75%

Si se trata de personas con una elevada masa adiposa corporal, a menudo se observa una masa líquida inferior a los valores de orientación especificados.

Debido a que la masa muscular es individualmente diferente, no es posible especificar valores de orientación de validez general.

4. Medición errónea

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

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

Posibles causas del error:	Solución:
– Se ha excedido la capacidad máxima de carga de 150 kg.	– Mida pesos inferiores al límite máximo admisible.
– La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta de los pies es excesiva (por ejemplo por existir una fuerte callosidad).	– Repita la medición descalzo. En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies. En caso necesario, saque las callosidades de la plantas de los pies.
– La masa adiposa está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 3% o superior a un 55%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.
– La masa líquida está fuera de la gama de valores medibles (inferior a un 36% o superior a un 70%).	– Repita la medición descalzo. – En caso necesario, humedezca ligeramente las plantas de sus pies.

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

1. Важная информация

Принцип измерения, используемый диагностическими весами



Эти весы измеряют вес тела, составляющую воды, составляющую жировой ткани и составляющую мышечной массы по принципу В.І.А., анализа биоэлектрического сопротивления. При этом определение составляющих содержания различных тканей происходит в течение всего нескольких секунд с помощью не осязаемого человеком, не вызывающего опасений и безвредного электрического тока. Посредством измерения электрического сопротивления и использования постоянных и индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) можно определить составляющие жировой ткани, воды и мышечной массы человеческого тела.

Мышечная ткань и вода имеют хорошую электропроводность, то есть незначительное сопротивление. В отличие от них, жировая ткань имеет низкую электропроводность, так как клетки жировой ткани из-за очень высокого сопротивления практически не пропускают электрический ток.



Правильное взвешивание

По возможности, измеряйте свой вес в одно и то же время суток (лучше всего по утрам), после посещения туалета, натощак и без одежды, чтобы получать сопоставимые результаты.

В счет идет только долговременная тенденция.

Кратковременные изменения веса в течение нескольких дней чаще всего вызваны лишь потерей жидкости: Но вода в организме играет важнейшую роль для здоровья и хорошего самочувствия.

Интерпретация результатов зависит от изменений:

1. общего веса
2. процентного содержания жировой ткани
3. процентного содержания воды
4. процентного содержания мышечной ткани,

а также от отрезка времени, за которое эти изменения происходят. Быстрые изменения в течение нескольких дней следует отличать от среднесрочных (в течение нескольких недель) и долгосрочных изменений (несколько месяцев). Основным правилом может считаться, что **КРАТКОВРЕМЕННЫЕ** изменения веса почти всегда представляют собой изменения содержания воды, в то время как средне- и долгосрочные изменения **ТАКЖЕ** могут касаться содержания жировой и мышечной ткани.

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

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

2. Важные указания – хранить для последующего использования!

Внимание! Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, со стимулятором ритма сердца). В противном случае может нарушаться их работа.

Осторожно! В целях Вашей безопасности!

- Не использовать во время беременности. Наличие околоплодных вод может приводить к неточности измерений.
- Внимание! Не становитесь мокрыми ногами на весы! Не становитесь на весы, если их поверхность мокрая! Вы можете подскользнуться!
- Не подвергать весы воздействию ударов, влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близкого расположенных источников тепла (печек, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения фирмы или авторизированным торговым организациям. Но перед любыми рекламациями вначале проверьте батарейки и, при необходимости, замените их.
- Все весы соответствуют требованиям нормативного акта ЕЭС 2004/108/ЕС + и дополнениям к нему. При возникновении вопросов по пользованию устройством обратитесь в Вашу торговую организацию или службу технического обеспечения фирмы.
- Периодически рекомендуется протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и не ни в коем случае не ставьте прибор под струю воды.
- Прибор предназначен только для персонального использования. Он не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- В диагностических весах можно предварительно настроить возраст в диапазоне 10...100 лет и рост в диапазоне 100...220 см (3'03"–7'03"). Предельно допустимая нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb, 24 St). Результаты измерения веса указываются с шагом 100 г (0,2 lb, 1/4 St). Результаты измерений составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы указываются с шагом 0,1%.
- В состоянии при поставке весы настроены на единицы измерения «см» и «кг». На задней стороне весов находится переключатель, которым Вы можете выполнить переключение на „двоймы“, „фунты“ и „стойн“ (lb, St).
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.

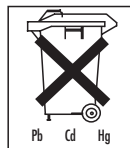
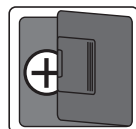


3. Ввод в эксплуатацию

3.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батареек». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „Lo“, и весы автоматически выключаются. В этом случае необходимо заменить батарейку (1 литиевые батарейку, 3В, тип CR2032). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек.

Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



Установите весы на прочный, ровный пол; прочное напольное покрытие является условием точных измерений.

3.2 Только измерение веса

Быстро и сильно нажмите одной ногой на платформу весов. В качестве самотестирования появляется полная индикация дисплея (рис. 1), затем показывается „0,0“ (рис. 2).

Итак, весы готовы к измерению веса. Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 3) После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6

3.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

– Сперва встаньте на платформу и дождитесь, пока появится индикация „0,0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» Р или «Уменьшить» О, и рис.3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“.

– Теперь появляется мигающая индикация роста в см (inch) (рис. 5). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.

– Появляется мигающая индикация возраста („Age“) в годах (рис. 6). Путем короткого или длинного нажатия кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ установите требуемое значение и подтвердите ввод нажатием кнопки „SET“.

– На дисплее появляется настройка пола „женщина“ или „мужчина“ (рис. 7). Выберите пол, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и подтвердите выбор нажатием кнопки „SET“.

– На дисплее появляется настройка персонального уровня нагрузок и фитнеса (рис. 8). Выберите требуемый уровень нагрузок, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и подтвердите выбор уровня нагрузок нажатием кнопки „SET“.

– Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим. После этого весы автоматически отключаются.

Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировок или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.

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

- Вначале встаньте на короткое время на платформу.
- Путем многократного нажатия кнопки ► или «Уменьшить» ◀ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).

– Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.

- Оставайтесь спокойно стоять на весах, теперь проводится анализ составляющей жировой ткани и воды. Этот процесс может длиться несколько секунд.

Важно! Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани, в % (рис. 9)
- процентное содержание воды, в % (рис. 10)
- процентное содержание мышечной ткани, в % (рис. 11)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.

3.4 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительного общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.



рис. 7



рис. 8



рис. 9



рис. 10



рис. 11

Женщины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Мужчины

Возраст	Очень хорошо	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

По материалам: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

4. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF" / "Err".

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

Возможные причины неполадок:	Устранение:
– Был превышен макс. допустимый вес 150 кг. – Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей).	– Не превышать макс. допустимый вес. – Измерение повторить босиком.
– Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 3% или больше 55%).	При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв. – Измерение повторить босиком.
– Составляющая воды лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 36% или больше 70%).	– При необходимости слегка смочите подошвы. – Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы.

5. Гарантия

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

Гарантия не распространяется:

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

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

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

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



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

1. Informazioni importanti



Il principio di misurazione della bilancia diagnostica

La bilancia rileva il peso, l'acqua, il grasso corporei nonché la percentuale di muscoli in base al principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Il rilevamento delle percentuali contenute nei tessuti corporei viene eseguito, nel giro di pochi secondi, mediante una corrente elettrica non avvertibile, priva di ogni pericolo e completamente innocua. Questa misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e il calcolo di costanti o valori individuali (età, altezza, sesso, grado di attività fisica) consentono di determinare la percentuale sia di grasso, di acqua che di muscoli presenti nel corpo. Il tessuto muscolare e l'acqua conducono bene l'elettricità e pertanto presentano una piccola resistenza. Il tessuto adiposo (grasso), al contrario, non è un buon conduttore di elettricità: le sue cellule presentano quindi una resistenza elevata al passaggio della corrente.



Come pesarsi correttamente

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

Conta solo la tendenza a lungo termine.

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

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

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

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

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

! 2. Importante: da conservare per un uso successivo.

Attenzione: la bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di apparecchi medici (in particolare pace-maker) poiché potrebbe pregiudicarne il corretto funzionamento.



Precauzioni e norme di sicurezza

- Non usare per le donne in gravidanza. Possono verificarsi imprecisioni di misurazione a causa del liquido amniotico.
- Attenzione: non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della bilancia è bagnata. Pericolo di scivolare!
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e fonti di calore (stufe, radiatori).
- Prima di ricorrervi, si consiglia tuttavia di controllare innanzitutto le pile, eventualmente sostituendole. Se nonostante questo la riparazione è necessaria, rimuovere le pile e imballare la bilancia nel cartone originale per il trasporto.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC e relative integrazioni. In caso di dubbi o domande circa l'impiego delle nostre apparecchiature, rivolgersi al rivenditore o al servizio clienti.
- Di tanto in tanto l'apparecchiatura deve essere pulita strofinandola con un panno umido. Non usare detergenti aggressivi e non immergere mai in acqua l'apparecchio.
- L'uso previsto per l'apparecchio è unicamente privato, e non medico o commerciale.
- L'uso della bilancia diagnostica richiede l'impostazione della fascia d'età da 10 ... a 100 anni e della statura da 100 ... a 220 cm (3-03"-7-03"). La portata massima della bilancia è di 150 kg (330 lb, 24 St). La visualizzazione del peso avviene ad intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St). I risultati della misurazione della percentuale di grasso, di acqua corporea e di muscoli vengono visualizzati ad intervalli di 0,1%.
- La bilancia è fornita con impostazione in "cm" e "kg". Per variare le unità di misura ("pollici" e "libbre/Stones" (lb, St)) servirsi dell'interruttore posto sul retro della bilancia.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



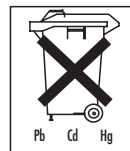
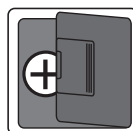
3. Messa in funzione

3.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "Lo" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso le pile devono essere sostituite (pila CR 2032 al litio da 3V). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile.

Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Collocare la bilancia su un piano solido e orizzontale; un pavimento duro è premessa indispensabile per una misurazione corretta.



3.2 Solo misurazione del peso

Con il piede, dare qualche colpo rapido e deciso alla pedana della bilancia. Comparirà a titolo di autotest la visualizzazione completa del display (fig. 1) e in seguito l'indicazione "0.0" (fig. 2).

Ora la bilancia è pronta per l'uso. Ora è possibile mettersi sulla bilancia.



fig. 1

Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).

3.3 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana e attendere che venga visualizzato il valore "0.0" (fig. 2). Premere poi "SET". Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto "SET".
- Appare ora a intermittenza l'altezza corporea espressa in "cm" (pollici) (fig. 5). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ► o "giù" ◀, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".
- Appare ora a intermittenza l'età ("Age") espressa in anni (fig. 6). Premendo brevemente o a lungo i tasti "su" ► o "giù" ◀, inserire il valore desiderato e confermare mediante "SET".
- Sul display compare l'impostazione per il sesso, "donna" o "uomo" (fig. 7). Selezionare il sesso mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la scelta con "SET".
- Sul display compare ora l'impostazione per il grado di attività e fitness individuale (fig. 8). Selezionare il grado di attività fisica desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare il grado di attività fisica desiderato con il tasto "SET".
- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione. La bilancia si spegne quindi automaticamente.

Spiegazione dei 5 gradi di attività:

- **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici) Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6-10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 4:** attività fisica media (sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...) Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/ della forma generale. Dopo circa 8-12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 5:** attività fisica intensa (allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...) In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.

La bilancia dispone di 10 zone di memoria per i dati di base, in cui gli utenti, ad esempio ogni membro della famiglia, possono memorizzare e richiamare le registrazioni personali.

- Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana.
- Premere più volte il tasto ► o "giù" ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6



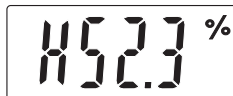
fig. 7



fig. 8



fig. 9



III. 10

sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).

- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.
- Restare fermi in piedi sulla bilancia, perché in questo momento avviene l'analisi del grasso e dell'acqua corporei. Ciò può richiedere alcuni secondi.

III. 11

Importante: non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo in % (Fig. 9)
- Acqua corporea in % (Fig. 10)
- Muscoli in % (Fig. 11)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

3.4 Consigli per l'uso

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

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

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

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

Valori indicativi per il grasso corporeo

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

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

Donne

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

Uomini

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

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

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 2001), la percentuale dell'acqua nel corpo dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50-55%

uomini: 60-65%

bambini: 65-75%

Nelle persone con elevata percentuale di grasso corporeo si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

Poiché la quantità di muscoli è diversa da un soggetto all'altro non esistono valori indicativi generali.

4. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione. La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

Possibili cause dell'errore	Soluzione
- È stata superata la portata massima di 150 kg.	- Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg.
- La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi.
- La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 3% o superiore al 55%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.
- La percentuale d'acqua non rientra nei valori misurabili (inferiore al 36% o superiore al 70%).	- Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. - Inumidire leggermente le piante dei piedi.

ČESKY

Přečtěte si, prosím, pečlivě tento návod a uschovejte ho pro pozdější použití, dbejte na to, aby byl dostupný pro ostatní uživatele a postupujte podle pokynů v něm uvedených.

1. Zajímavé údaje



Princip měření na diagnostických vahách

Tato váha určuje tělesnou hmotnost, obsah vody v organismu a procentuální podíl svalové hmoty na základě analýzy bioelektrické impedance (BIA). Při tomto procesu umožňuje nevnímání, naprosto bezpečný a neškodný proud stanovit v řádu sekund podílý tkělních tkání. Toto měření elektrického odporu (impedance) a zahrnutí konstant a/nebo individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví, úroveň aktivity) lze použít pro stanovení procentuálního podílu tuku, vody a svaloviny v organismu. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tím nižší odpor. Na druhé straně má tuková tkáň malou vodivost, protože tukové buňky málo vedou elektrický proud kvůli jejich velmi vysokému odporu.



Jak se správně vážit

Je-li to možné, vždy se vaňte ve stejnou denní dobu (ideálně ráno), po návštěvě toalety, bez jídla a bez oblečení, jen tak získáte srovnatelné výsledky.

Počítá se pouze dlouhodobý trend.

Krátkodobé odchylky hmotnosti v průběhu několika dnů jsou obvykle způsobeny ztrátou tekutiny. Voda v organismu však hraje velmi důležitou úlohu pro Váš pocit zdraví. Výklad výsledků závisí na změnách v:

1. celkové hmotnosti
2. procentuálním podílu tuku
3. procentuálním podílu vody
4. procentuálním podílu svalů

a v déle období, během něhož se tyto změny odehrávají. Prudké změny během několika dnů je třeba odlišit od střednědobých změn (během několika týdnů) a dlouhodobých změn (měsíce). Jako základní pravidlo platí, že KRÁTKODOBÉ změny hmotnosti téměř výlučně představují změny obsahu vody, zatímco střednědobé a dlouhodobé změny se týkají TAKÉ procentuálního podílu tuku a svalů.



- Jestliže u Vás dojde ke krátkodobému poklesu hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, ztratili jste pouze vodu, například po tréninku, pobytu v sauně nebo jste drželi dietu s prudkou ztrátou hmotnosti.
 - Jestliže u Vás dojde ke střednědobému zvýšení hmotnosti, avšak procentuální podíl tělesného tuku vzroste nebo zůstane stejný, mohli jste si vytvořit svalovou hmotu nebo Vaše tělo mohlo zadržet více vody (například v důsledku užívání léčiv nebo slabší srdeční funkce u starších lidí).
 - Jestliže současně poklesne Vaše tělesná hmotnost a podíl tělesného tuku, Vaše dieta je funkční a ztrácíte tukovou hmotu. V ideálním případě můžete podporovat svoji dietu fyzickou námahou, posilováním kondice nebo výkonnostním tréninkem. To může vést ke střednědobému zvýšení procentuálního podílu svalů ve Vašem těle.
- A nezapomeňte: Fyzická námaha je základem zdravého těla.

! 2. Důležité poznámky – uschovejte k pozdějšímu použití!

Upozornění: Váhu nesmí používat osoby s implantáty (například kardiostimulátory). Jinak může dojít k poškození jejich funkce.



Upozornění - Pro Vaši bezpečnost

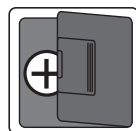
- Nepoužívejte během těhotenství. Plodová voda může způsobit nepřesnost měření.
- Pozor! Nestoupejte na váhu mokřýma nohama nebo když je povrch váhy vlhký - nebezpečí uklouznutí!
- Chraňte váhu před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, velkými změnami teploty a držte ji mimo dosah zdrojů tepla (kamna, radiátory).
- Opravy smí provádět pouze zákaznická služba nebo autorizovaní prodejci. Vždy však zkontrolujte baterie a vyměňte je předtím, bude-li to nutné, než přistoupíte k reklamaci.
- Všechny váhy splňují požadavky směrnice ES č. 2004/108/EC a jejich dodatků. Pokud budete mít další otázky ohledně používání našich výrobků, obraťte se, prosím, na svého prodejce nebo na zákaznickou službu.
- Váhu je třeba příležitostně čistit vlhkým hadříkem. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a váhu nikdy nenamáčejte.
- Zařízení je určeno pouze k soukromému použití a není určeno pro lékařské či komerční účely.
- Diagnostické váhy lze předem nastavit pro věk v rozsahu 10 až 100 let a výšku 100 až 220 cm (3 stopy a 3 palce až 7 stop a 3 palce). Váha může vážit až do maximální zátěže 150 kg (330 liber, 24 kamenů). Měření hmotnosti se zobrazuje v přírůstcích po 100 g (0,2 libry, 1/6 kamene). Výsledky měření procentuálních podílů tělesného tuku, obsahu vody v těle a svalů se zobrazují v přírůstcích o 0,1 %.
- Při předání zákazníkovi je váha nastavena na jednotky „cm“ a „kg“. Spínač umístěný na zadní straně váhy Vám umožní přepnout na „palece“, „libry“ a „kamene“ (lb, st).
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



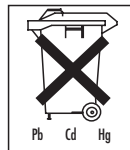
3. Použití

3.1 Baterie

Pokud jsou k dispozici baterie, vytáhněte izolační proužek krytu úložného prostoru pro baterie nebo odstraňte ochrannou fólii baterií a vložte baterii podle polaroty. Jestliže váha nepracuje, baterie vyjměte a znovu je do váhy vložte. Vaše váha je vybavena ukazatelem „výměna baterie“. Když je váha v provozu s velmi slabými bateriemi, na displeji se objeví „Lo“ a váha se automaticky vypne. V takovém případě se musí baterie vyměnit (1 x 3 V lithiová baterie CR2032). Použité, zcela vybité akumulátorové baterie se musí uložit do zvláště označených sběrných nádob v místech pro sběr toxického odpadu nebo u maloobchodních prodejců elektrických přístrojů. Máte zákonnou povinnost baterie ukládat uvedeným způsobem.



Poznámka: Baterie obsahující znečišťující látky jsou označeny následujícími symboly:
Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.



Váhu umístěte na pevný, rovný povrch, pevná podložka je základním požadavkem pro správné určení hmotnosti.

3.2 Pouze stanovení hmotnosti

Rychle a silně poklepejte nohou na místo pro stání na váze. Objeví se celý displej (Obr. 1) až po „0.0“ (Obr. 2) jakožto samokontrola (technologie zapnutí poklepem).

Nyní je váha připravena ke stanovení Vaší hmotnosti. Stůjte na váze v klidu a rovnoměrně rozdělte hmotnost svého těla na obě nohy. Váha začíná okamžitě zjišťovat Vaši hmotnost. Na displeji se poté krátce objeví Vaše naměřená hmotnost (Obr. 3). Váha se vypne za několik sekund poté, co z ní sestoupíte.

3.3 Měření hmotnosti, podílu tělesného tuku, vody v těle a svalů

Nejprve se musí uložit Vaše osobní parametry;

- Krátce si nejprve stoupněte na váhu a čekejte, dokud se neobjeví na displeji „0.0“ (Obr. 2). Poté stisknete „SET“. Nyní na displeji přerušovaně svítí první paměťová předvolba (Obr. 4). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀ a potvrďte požadovanou předvolbu tlačítkem „SET“.
- Nyní na displeji přerušovaně svítí výška („Hat“) v cm (palcích) (Obr. 5). Nastavte požadovanou hodnotu krátkým stisknutím nebo držením tlačítek „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀ a potvrďte ji tlačítkem „SET“.
- Na displeji poté přerušovaně svítí „Age“ (věk) (Obr. 6). Nastavte požadovanou předvolbu krátkým stisknutím nebo podržením tlačítek „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Na displeji se objeví nastavení pohlaví „Woman“ (žena) nebo „Man“ (muž) (Obr. 7). Zvolte si pohlaví stisknutím tlačítek „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀ a potvrďte stisknutím „SET“.
- Nyní se na displeji objeví nastavení úrovně Vaší individuální aktivity nebo kondice (Obr. 8). Zvolte požadovanou předvolbu stisknutím tlačítek „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀ a potvrďte požadovanou úroveň činnosti tlačítkem „SET“.
- Postupně se opět zobrazí hodnoty, které jste nastavili.

Vysvětlení 5 úrovní aktivity:

- **Kondice 1:** Žádná fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 2:** Slabá fyzická aktivita při nadváze
- **Kondice 3:** Žádná nebo slabá fyzická aktivita

(Méně než 20 minut fyzické aktivity dvakrát týdně, například procházka, lehká práce na zahradě, gymnastická cvičení).

Tento režim je rovněž třeba zvolit před zahájení tréninku nebo dietního programu. Po přibližně 6 až 10 týdnech můžete přejít na další úroveň aktivity.

- **Kondice 4:** Střední fyzická aktivita (20 minut fyzické námahy 2 až 5 krát týdně, např. rekreační běh, jízda na kole, tenis, atd.)

Tento režim je třeba zvolit co nejdříve poté, kdy zaznamenáte všeobecné zlepšení svého pocitu zdraví/kondice v průběhu program tréninku/diety. Po 8 až 12 týdnech průběžného tréninku/diety můžete přejít na další úroveň aktivity.

- **Kondice 5:** Intenzivní fyzická aktivita

(Denní intenzivní trénink nebo fyzická práce, např. intenzivní běh, stavební práce, atd.). Pro tento režim byste měli mít celkově vysokou úroveň pohyblivosti, vytrvalosti a síly a udržovat tuto úroveň po delší dobu.



Obr. 1



Obr. 2



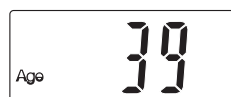
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

Váha má 10 paměťových předvoleb pro základní údaje, které mohou uživatelé, například každý rodinný příslušník, ukládat; kdykoliv si poté mohou osobní nastavení z paměti vyvolat.

- Stoupněte si nakrátko na váhu.
- Zvolte paměťovou předvolbu, v níž jsou uložena Vaše základní osobní data opakovaným stisknutím tlačítka „nahoru“ ► nebo „dolů“ ◀. Data se zobrazují v daném pořadí, dokud se na displeji neobjeví „0.0“ (Obr. 2).
- Postavte se bosýma nohama na váhu a dbejte na to, abyste stáli na obou elektrodách. Nejprve se určí a zobrazí Vaše tělesná hmotnost.
- Zůstaňte na váze stát, nyní probíhá analýza tělesného tuku a obsahu vody. To může trvat několik sekund.

Důležité: Vaše chodidla, nohy, lýtka a stehna se nesmí navzájem dotýkat, brání to správnému měření.

Zobrazena budou následující data:

- podíl tělního tuku v % (Obr. 9)
- podíl vody v těle v % (Obr. 10)
- podíl svalové hmoty v % (Obr. 11)
- Nyní se postupně zobrazují všechny naměřené hodnoty a váha se vypne.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11

3.4 Typy pro používání váhy

Důležité zásady při měření podílu tělesného tuku/vody v organismu/svalů:

- Měření se smí provádět pouze na bosých nohou a je užitečné, pokud jsou chodidla nohou mírně navlhčená. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají nedostatečnou vodivost.
- Během měření stůjte v klidu.
- Po neobvykle namáhavé činnosti počkejte několik hodin (6 až 8).
- Poté, co ráno vstanete, počkejte přibližně 15 minut, aby mohlo dojít k patřičné distribuci vody ve Vašem organismu.

Měření není spolehlivé pro:

- Děti mladší přibližně 10 let.
- Osoby s horečkou, pacienti na dialýze, se symptomy edému či osteoporózou.
- Osoby užívající léčiva upravující kardiovaskulární činnost. - Osoby užívající léčiva upravující vasodilataci nebo vazokonstrikci.
- Osoby s významnými anatomickými odchylkami nohou vzhledem k jejich celkové výšce (délka noh je značně menší nebo větší než obvykle).

Informativní údaje o tělesném tuku

Následující hodnoty tělesného tuku Vám jsou informativní (podrobnější údaje získáte po konzultaci s lékařem!). U atletů se často udávají nižší hodnoty. V závislosti na typu sportu, intenzitě tréninku a tělesné konstituci osoby lze dosáhnout hodnot, které jsou ještě nižší, než uvedené informativní údaje.

Muži

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
>50	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%

Ženy

Věk	Velmi dobrá	Dobrá	Průměrná	Neuspokojivá
<19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
>50	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%

Podle: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1. vydání, Copyright 1999"

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO 2001) by se procentuální podíl vody v organismu měl pohybovat v následujícím rozpětí!

Ženy: 50–55%

Muži: 60–65%

Děti: 65–75%

U osob s vyšším procentuální podílem tělesného tuku je obsah vody v organismu často pod stanovenými informativními hodnotami.

Protože se procentuální podíl svalů liší u každého jednotlivce, neexistují všeobecně platné informativní údaje.

4. Nesprávné měření

Jestliže váha zjistí během vážení chybu, na displeji se objeví „FFFF“/„Err“.

Jestliže nastoupíte na váhu předtím, než se na displeji objeví „0.0“, váha správně nepracuje.

Možné příčiny chyb:	Odstranění závad:
– Byla překročena maximální nosnost 150 kg (330 liber).	– Vážte pouze osoby s maximální povolenou hmotností.
– Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidly Vašich nohou je příliš vysoký (např. u silně ztvrdlé, mozolnaté kůže).	– Opakujte vážení naboso. Slabě navlhčete chodidla nohou, bude-li to nutné. Odstraňte z chodidel mozoly, bude-li to nutné.
– Obsah tělesného tuku leží mimo měřitelný rozsah (méně než 3% nebo více než 55%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodidla nohou, bude-li to nutné.
– Obsah vody ve Vašem organismu leží mimo měřitelný rozsah (méně než 36% nebo více než 70%).	– Opakujte vážení naboso. – Slabě navlhčete chodidla nohou, bude-li to nutné.