

PPW5310

de Gebrauchsanleitung
en Operating instructions
fr Notice d'utilisation
it Istruzioni per l'uso
nl Gebruiksaanwijzing
da Brugsanvisning
no Bruksanvisning
sv Bruksanvisning
fi Käyttöohje
es Instrucciones de uso

pt Instruções de serviço
el Οδηγίες χρήσης
tr Kullanma talimatı
pl Instrukcja obsługi
hu Használati utasítás
bg Указания за употреба
ru Инструкция
по эксплуатации
ar تعليمات الاستخدام



BOSCH

de	2
en	6
fr	10
it	15
nl	20
da	24
no	28
sv	32
fi	36
es	41
pt	47
el	51
tr	56
pl	61
hu	66
bg	70
ru	76
ar	86

Dieses Gerät ist für den Gebrauch im Haushalt und nicht für gewerbliche und/oder medizinische Einrichtungen bestimmt.

Gebrauchsanleitung sorgfältig aufbewahren!

Diese Waage zeigt nicht nur das Gewicht, sondern zusätzlich auch den Anteil an Körperfett und Körperwasser an.

Sicherheitshinweise

Reparaturen am Gerät dürfen nur durch unseren Kundendienst ausgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

Nicht während der Schwangerschaft benutzen.

Nicht mit nassen Füßen betreten oder wenn die Oberfläche der Waage feucht ist – Rutschgefahr.

Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen.

Das Gerät sendet zur Körperfettanalyse ein schwaches elektrisches Signal aus, das die Funktion eines Herzschrittmachers beeinflussen kann.

Keine Gegenstände auf die Waage fallen lassen.

Auf einen Blick

Bild 1

- 1 Display
- 2 +/– Tasten (für Einstellungen)
- 3 Mess-Kontakte
- 4 On-Taste
- 5 Mode-Taste
- 6 Batteriefach

Körpergröße	100–220 cm	
Maßeinheit	kg/g (100 g Einteilung)	
Alter	10–99 Jahre	
Geschlecht	männlich	weiblich
Modus	Normal	Sportler/Athlet
Fettanteil	in % (0,1 % Einteilung)	
Wasseranteil	in % (0,1 % Einteilung)	

In Betrieb nehmen

- Die beigelegte Batterie in das Batteriefach **6** einsetzen (**Bild 2**).
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.
- Die Waage initialisieren, dazu kurz auf die Mitte der Trittfläche drücken.

Im Display erscheint erst **0000**. Dann schaltet sich die Waage automatisch ab. Die Waage ist betriebsbereit.

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:

- nur Wiegefunktion oder
- Messung von Gewicht, Körperfett und Wasseranteil (dazu persönliche Daten eingeben).

Wiegefunktion

Bild 3

- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display **1** abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Jetzt kann der Messwert in kg/g abgelesen werden.

Die Waage schaltet ein paar Sekunden nach dem Messvorgang automatisch ab. Vor dem Abschalten erscheint kurz die Balkenanzeige.

Eingabe persönlicher Daten

Um den Anteil an Körperfett und Wasser im Körper zu messen, müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden. Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen persönliche Daten wie Größe, Alter und Geschlecht eingegeben werden.

Hinweis: Wird während der Programmierung innerhalb von ca. 15 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die **+/-** Taste **2** länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

Bild 4

- Zum Programmieren die Waage auf eine ebene Fläche stellen.
- **ON** Taste **4** drücken. Die Einstellung für die Größeneingabe blinkt.
- Mit den **+ -** Tasten **2** die Körpergröße eingeben.
- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Die Einstellung für die Alterseingabe blinkt auf.
- Mit den **+ -** Tasten **2** das Alter eingeben.
- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Das Symbol für  (weiblich) oder  (männlich) blinkt nun.
- Mit den **+ -** Tasten **2** das Geschlecht auswählen.
- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Das Symbol für Normaler oder Athleten Modus blinkt.
- Mit den **+ -** Tasten **2** den Modus für Normal (N) oder Sportler / Athlet (A) auswählen.

Hinweis: Diese Eingabe erscheint nur bei einer Altersangabe ab 18 Jahren. Bei Personen unter 18 Jahren wird diese Eingabemöglichkeit übersprungen.

- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt. Nun wird das Symbol R (Speicherplatz) angezeigt.

- Mit den **+ -** Tasten **2** einen Speicherplatz zwischen 1 und 10 auswählen. Bereits belegte Speicherplätze sind mit dem Symbol  gekennzeichnet.
- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt. Die Eingaben sind gespeichert.

Die Waage schaltet automatisch nach ein paar Sekunden ab. Für die Belegung weiterer Speicherplätze den Vorgang **Eingabe persönlicher Daten** wiederholen.

Hinweis: Um einen Speicherplatz zu löschen, muss dieser aufgerufen werden. Dann die **+ -** Tasten **2** gleichzeitig drücken. Die Eingaben dieses Speicherplatzes sind gelöscht.

Messen von Gewicht, Körperfett und Wasseranteil

Bild 5

- Die Waage mit der **+** oder **-** Tasten **2** einschalten.
- Mit der Taste **+** (ungerade Speicherplätze) oder **-** (gerade Speicherplätze) den programmierten persönlichen Speicherplatz z.B. **2** auswählen. Die eingegebenen persönlichen Daten werden angezeigt.
- **MODE** Taste **5** zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt.
- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display **1** abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Hinweis: Nur barfuß auf die Waage steigen.

Erst erscheint für ca. 2 Sekunden

- Gewicht in kg / g (100 g Einteilung)

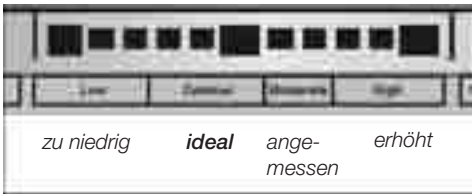
Dann berechnet die Waage den Prozentsatz an Körperfett und den Wasseranteil. Im Display **1**

blinkt . Sobald die Berechnung abgeschlossen ist, ertönt ein akustisches Signal. Im Display **1** erscheint im Wechsel 4 x hintereinander, solange man auf der Waage stehenbleibt,

- Körperfett in % (0,1 % Einteilung)
- Gewicht in kg / g (100 g Einteilung)
- Wasseranteil in % (0,1 % Einteilung)
- Gewicht in kg / g (100 g Einteilung)

jeweils für ca. 2 Sekunden.

Hinweis: Die Balkenanzeige unten im Display zeigt, zugeordnet zum jeweiligen Messwert, die grafische Auswertung an.



Wichtig: Die Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt.

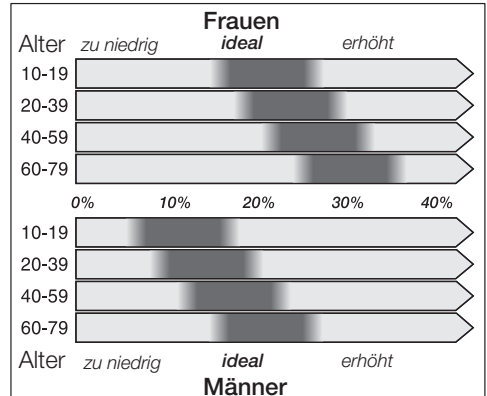
Die Waage schaltet automatisch ein paar Sekunden nach Beenden des Messvorgangs ab.

Wie funktioniert die Fettmessung

Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Das Gerät sendet dazu ein schwaches, harmloses elektrisches Signal durch den Körper.

Gemessen wird der Widerstand (Impedanz), den der Körper dem Signal entgegensetzt. Beeinflusst wird der Widerstand durch die Zusammensetzung des menschlichen Körpers. Muskeln und Organe enthalten Wasser und leiten dadurch gut. Fett setzt einen Widerstand dagegen und leitet deshalb schlecht.

Aus diesem gemessenen Widerstand wird unter Berücksichtigung der in die Waage eingegebenen Daten (Größe, Alter, Geschlecht) das prozentuale Körperfett errechnet. Der Körperfettanteil beim Menschen ist sehr individuell. Deshalb werden in der nachfolgenden Tabelle nur Richtwerte angegeben.



Quellen: BMI-Richtlinien der NIH/WHO. Zitiert nach Gallagher, et al. beim NY Obesity Research Center.

Wichtig: Die Messwerte dienen nur als Anhaltspunkte um Langzeitveränderungen zu beobachten. Sie ersetzen keine ärztliche Beobachtung oder Beratung.

Für nähere Informationen über die Bedeutung des Körperfettanteils und des Körperwasseranteils sowie die persönlichen idealen Werte bitte an den Hausarzt wenden.

Tipp:

- Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, jeden Tag zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen wiegen (empfohlen wird morgens, oder drei Stunden nach Essen oder Sport). Die Werte schwanken naturbedingt um ca. 5 % im Laufe des Tages.
- Die Waage so betreten, das möglichst viele Kontakte berührt werden.
- Sehr trockene Haut und/oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Messergebnissen. Bitte darauf achten, das die Fußsohlen nicht nass sind.

Sportlermodus/Athletenmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern zu Freizeitsportlern und Untrainierten stark unterscheiden. Deshalb kann mit dieser Waage zwischen der Einstellung Normal oder Athlet gewählt werden. Voraussetzung für die Wahl Athlet ist z. B. ein intensives Ausdauertraining von mindestens 8–10 Stunden in der Woche, verstärktes Widerstandstraining bei Kraftsportlern und ein Ruhepuls von max. 60 Schlägen in der Minute. Die Einstellung ist nur bei einer Altersangabe ab 18 Jahre möglich.

Was sagt der Messwert über den Wasseranteil aus

Wasser spielt für den Körper eine lebenswichtige Rolle. Der Anteil sinkt mit zunehmenden Alter. Bei einem Erwachsenen beträgt der durchschnittliche Gesamtwasseranteil ungefähr 50–65 %. Der optimale Gesamtwasseranteil ist Voraussetzung für die Gesundheit und hilft mit, Krankheiten zu vermeiden.

Allgemein

Die Körperfett- und Wassermesswerte werden durch die im Körper vorhandene Wassermenge beeinflusst. Die Wassermenge variiert z.B. je nach Tageszeit, körperliche Beanspruchung, Baden oder Duschen, Menstruation, Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme. Auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können das Messergebnis beeinflussen.

Hinweis: Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig.

Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen.
Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Glasfläche mit einem handelsüblichen Glasreiniger säubern.
- Die Mess-Kontakte **3** mit etwas Alkohol reinigen.

Fehlermeldungen

ERR 0

Die Initialisierung war fehlerhaft. Die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen. Anschließend kurz in die Mitte der Wiegefläche drücken.

ERR 1

Der Wiegevorgang wurde nicht ruhig oder ausreichend lange durchgeführt. Mindestens fünf Sekunden lang ruhig auf die Waage stellen.

ERR 2

Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 150 kg).

ERR 3

Der Kontakt zwischen Fußsohlen und Mess-Kontakten **3** ist zu gering. Füße auf die Mess-Kontakte **3** stellen.

Hinweis: Sehr trockene Haut und/oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Messergebnissen. Füße etwas befeuchten um einen besseren Kontakt zu erhalten und den Messvorgang wiederholen.

Bitte darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch nicht nass sind.

ERR 4

Der Prozentsatz des Körperfetts ist außerhalb des Bereichs von 5–50 %.

Den Messvorgang wiederholen.

ERR 5

Der Prozentsatz der Gesamtwassermasse liegt außerhalb des Meßbereichs. Füße etwas befeuchten um einen besseren Kontakt zu erhalten und den Meßvorgang wiederholen.

L0

Die Batterie ist leer oder zu schwach. Batterie wechseln (siehe Bild 2). Anschließend die Waage initialisieren, dazu kurz auf die Mitte der Trittfläche drücken.

Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.

Entsorgung



Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2002/96/EG über Elektro- und Elektronikaltgeräte (waste electrical and electronic equipment – WEEE) gekennzeichnet. Die Richtlinie gibt den Rahmen für eine EU-weit gültige Rücknahme und Verwertung der Altgeräte vor.

Über aktuelle Entsorgungswege bitte beim Fachhändler informieren.

Altbatterien bei öffentlichen Sammelstellen oder beim Fachhändler abgeben.

Änderungen vorbehalten.

This appliance is intended for domestic use only and/or must not be used for industrial or medical applications.

Keep the operating instructions in a safe place!

The scales indicate not only weight but also the body fat and body water content.

Safety instructions

To prevent danger, the appliance may be repaired by our customer service only.

Do not use during pregnancy.

Do not stand on the scales with wet feet or if the surface of the scales is damp – risk of slipping.

Persons with medical implants such as a pacemaker should use the weighing function only. The appliance emits a weak electrical signal to analyse body fat.

This signal may affect the function of a pacemaker.

Do not drop anything onto the scales.

Overview

Fig. 1

- 1 Display
- 2 +/- buttons (for settings)
- 3 Measuring contacts
- 4 ON button
- 5 MODE button
- 6 Battery compartment

Body height	100–220 cm	
Unit of measurement	kg/g (100 g graduation)	
Age	10–99 years	
Sex	Male	Female
Mode	Normal	Sportsperson/ Athlete
Body fat	as % (0.1% graduation)	
Body water	as % (0.1% graduation)	

Switching on the appliance

- Insert the enclosed battery into the battery compartment **6** (Fig. 2).
- Place the scales on a level, hard and dry surface.
- Initialise the scales by briefly pressing the middle of the weighing platform.

oooo is indicated on display. Then scales automatically switch off. The scales is ready to use.

Two functions can be selected with these scales:

- Weighing function only or
- Measurement of weight, body fat and water content (input personal data).

Weighing function

Fig. 3

- Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display **1** stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

The measurement can now be read off in kg/g.

The scales automatically switch off for a couple of seconds after the measuring process.

Before the scales switch off, the bar graph is displayed briefly.

Inputting personal data

To measure the body fat and water percentage, you must first input your personal details.

The scales feature 10 memory locations into which personal data such as size, age and sex are input.

Note: If no button is pressed within 15 sec. during programming, the scales automatically switch off. If the +/- button **2** is held down, the numerical sequence is accelerated.

Fig. 4

- To program the scales, place them on a level surface.
- Press **ON** button **4**. The setting for height input flashes.
- Input body height with the + – buttons **2**.
- Confirm by pressing **MODE** button **5**. The setting for age input flashes.
- Input age with the + – buttons **2**.
- Confirm by pressing **MODE** button **5**. The symbol for ♀ (female) or ♂ (male) now flashes.
- Select the appropriate sex with + – buttons **2**.
- Confirm by pressing **MODE** button **5**. The symbol for Normal or Athlete mode flashes.
- Select mode for normal (N) or sportsperson/athlete (A) with the + – buttons **2**.

Note: This input is displayed for persons of age 18 and above only. For persons under the age of 18 this input option is skipped.

- Confirm by pressing **MODE** button **5**. An acoustic signal sounds. The symbol R (memory location) is now displayed.
- Select a memory location between 1 and 10 with the + – buttons **2**. Memory locations already in use are identified with ■.
- Confirm by pressing **MODE** button **5**. An acoustic signal sounds. The inputs are saved.

The scales automatically switch off after a couple of seconds. To assign other memory locations, repeat the **Inputting personal data** process.

Note: Select a memory location which is to be deleted. Then simultaneously press + – buttons **2**. The inputs in this memory location are deleted.

Measuring weight, body fat and water content

Fig. 5

- Switch on the scales with the + or – button 2.
- Select the programmed personal memory location, e.g. 2, with the + button (odd memory locations) or – (even memory locations). The input personal details are displayed
- Confirm by pressing **MODE** button 5. An acoustic signal sounds.
- Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display 1 stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

Note: Stand on the scales with bare feet only.

Initial display for approx. 2 seconds

- Weight in kg/g (100 g graduation)

The scales then calculate the percentage

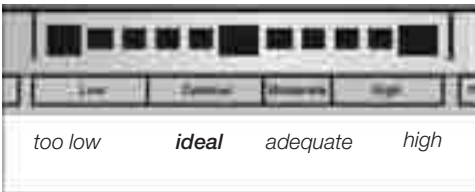
of body fat and water.  flashes on display 1. As soon as the calculation is complete, an acoustic signal sounds.

Is indicated 4x in succession on display 1 as long as you are standing on the scales.

- Body fat as % (0,1 % graduation)
Weight in kg/g (100 g graduation)
- Water content as % (0,1 % graduation)
Weight in kg/g (100 g graduation)

for approx. 2 seconds each.

Note: The bar graph at the bottom of the display indicates the graphical analysis allocated to the particular measurement.



Important: Your feet, calves and thighs must not touch, otherwise the measurement will be incorrect.

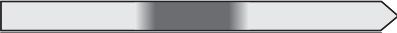
The scales automatically switch off a couple of seconds after the end of the measuring process.

How does fat measurement work

Body fat is measured according to the BIA principle (bioelectrical impedance analysis). The appliance transmits a weak, harmless electrical signal through the body.

The resistance (impedance), i.e. the signal which the body resists, is measured. The resistance is affected by the composition of the human body. Muscles and organs contain water and are therefore good conductors. Fat resists the signal and is therefore a poor conductor.

The body fat percentage is calculated from this measured resistance taking into account the data (size, age, sex) which was input into the scales. The body fat content varies greatly from person to person. Therefore, only approximate values are indicated in the following table.

		Women				
Age	too low	ideal			high	
10-19						
20-39						
40-59						
60-79						
	0%	10%	20%	30%	40%	
10-19						
20-39						
40-59						
60-79						
Age	too low	ideal			high	
Men						

Sources: BMI guidelines of the NIH/WHO. Quoted from Gallagher, et al. at the NY Obesity Research Center.

Important: The measurements are only an indication of long-term changes. You are not replacing medical observation or consultation. For more detailed information on the meaning of body fat content and body water content as well as personal ideal values, please consult your GP.

Tip:

- To obtain comparable measurements, weigh yourself every day at the same time and under the same conditions (recommended in the mornings or three hours after a meal or sport). The values fluctuate naturally by approx. 5% in the course of the day.
- When stepping on the scales, ensure that you touch as many contacts as possible.
- Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp. However, please ensure that the soles of the feet are not wet.

Sportsperson mode/ Athlete mode

Scientific studies prove that there is a significant difference between the body composition of competitive athletes, amateur sportspersons and untrained persons. That is why these scales can be used to select between the Normal and Athlete setting.

Requirement for the selection of Athlete is e.g. intensive endurance training of at least 8–10 hours per week, intensive resistance training for power athletes and a rest pulse of max. 60 beats per minute. The setting is possible for persons of age 18 and above only.

What does the measurement say about the water content

Water is vital for the body. Water content drops with increasing age. An adult has an average total water content of approx. 50–65 %.

The optimum total water content is essential for your health and helps prevent illnesses.

General

The body fat and water measurements are influenced by the amount of water in the body. The amount of water varies, e.g. according to the time of day, demands on the body, baths or showers, menstruation, eating and drinking. Even illnesses or medication may influence the result.

Note: The measurement results are not reliable for children under 10 years of age.

Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.

Do not use a steam cleaner.

- Wipe the scales with a damp cloth, do not use scouring agents.
- Clean the glass surface with a standard glass cleaner.
- Clean the measuring contacts **3** with a little alcohol.

Error messages

ERR 0

Initialisation was defective. Remove and re-insert the battery. Then briefly press the middle of the weighing platform.

ERR 1

The weighing process was not conducted with the person standing still or for long enough. You must stand still on the scales for at least five seconds.

ERR 2

The weight to be weighed is too heavy (max. 150 kg).

ERR 3

The contact between the soles of the feet and the measuring contacts **3** is too low. Place feet on the measuring contacts **3**.

Note: Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp. Moisten feet slightly to obtain better contact and repeat the measuring process.

However, please ensure that the soles of the feet are not wet.

ERR 4

The percentage of body fat is outside the range of 5–50 %.

Repeat the measuring process.

ERR 5

The percentage of total body water is outside the measurement range. Moistened feet slightly to obtain better contact and repeat the measuring process.

L 0

The battery is discharged or too weak. Change the batteries (see Fig. 2). Then initialise the scales by briefly pressing the middle of the weighing platform.

Do not use rechargeable batteries!
Use the same type of batteries only.

Disposal



This appliance has been identified in accordance with the European directive 2002/96/EG on Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE).

The directive specifies the framework for an EU-wide valid return and recycling of old appliances.

Please ask your dealer about current means of disposal.

Dispose of old batteries at public collection centres or return to your dealer.

Guarantee

The guarantee conditions for this appliance are as defined by our representative in the country in which it is sold. Details regarding these conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased.

The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.

Subject to changes.

Cet appareil est destiné à un usage domestique. Il ne pourra pas servir à des fins professionnelles ou médicales.

Conservez soigneusement sa notice d'utilisation.

Cette balance ne se contente pas d'afficher le poids corporel, elle affiche aussi le pourcentage de graisse et d'eau que contient le corps.

Consignes de sécurité

Pour éviter tous risques, les réparations de l'appareil sont réservées à notre service après-vente (SAV).

N'utilisez pas cette balance en période de grossesse.

Ne montez pas dessus avec les pieds mouillés ou si la surface de la balance est mouillée, car vous risqueriez de glisser.

Les personnes chez qui ont été implantés des dispositifs médicaux, des stimulateurs cardiaques par exemple, devront n'utiliser que la fonction de pesage. Pour déterminer la part de graisse corporelle, l'appareil émet un signal électrique certes faible mais malgré tout capable d'influer sur le fonctionnement du stimulateur cardiaque.

Veillez à ne faire tomber aucun objet sur la balance.

Vue d'ensemble

Fig. 1

- 1 Affichage
- 2 +/– Touches (de réglage)
- 3 Contacts de mesure
- 4 Touche **ON**
- 5 Touche **MODE**
- 6 Compartiment à piles

Taille	100–220 cm	
Unités de mesure	kg / g (graduation : 100 g)	
Âge	10 à 99 ans	
Sexe	Homme	Féminin
Mode	Normal	Sportif / Athlète
Part de graisse	(avec un précision de 0,1 %)	
Part d'eau	(avec un précision de 0,1 %)	

Mise en service

- Une batterie accompagne ce pèse-personne. Insérez-la dans le compartiment à batterie **6 (fig. 2)**.
- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche.
- Remettez le pèse-personne à zéro : pour ce faire, appuyez brièvement au milieu de la surface destinée à recevoir les pieds.

La mention **oooo** s'affiche d'abord.

Ensuite, la balance s'éteint automatiquement. Il est désormais prêt à fonctionner.

Cette balance permet de choisir entre deux fonctions :

- La fonction de pesage uniquement ou
- La mesure du poids, de la part de graisse et celle d'eau corporelle (il faut pour cela saisir vos données personnelles).

Fonction de pesage

Fig. 3

- Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace **1** sur l'écran. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Maintenant, vous pouvez lire votre poids en kg/g.

Quelques secondes après la pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement. La jauge à barres s'affiche avant que l'appareil s'éteigne.

Programmation des données personnelles

Afin de mesurer la part de graisse et d'eau corporelles, vous devrez d'abord programmer vos données personnelles.

La balance offre 10 emplacements dans lesquels chacun pourra mémoriser ses données personnelles (taille, âge et sexe).

Remarque : si pendant la programmation vous n'appuyez sur aucune touche pendant plus de 15 secondes, la balance s'éteint automatiquement. Si vous appuyez assez longtemps sur la touche **+/– 2**, le défilement des chiffres s'accélère.

Fig. 4

- Pour programmer, amenez la balance sur une surface plane.
- Appuyez sur la touche **ON 4**. La mention de programmation de votre taille clignote.
- A l'aide des touches **+ – 2**, saisissez la taille.
- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. La mention de programmation de votre âge clignote.
- A l'aide des touches **+ – 2**, saisissez l'âge.
- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. Maintenant, le symbole  (femme) ou  (homme) clignote.
- A l'aide des touches **+ – 2**, programmez votre sexe.

- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. Le symbole du mode Normal ou mode Athlète clignote.
- A l'aide des touches **+ - 2**, sélectionnez le mode Normal (N) ou Sportif / Athlète (A).

Remarque : cette mention n'apparaît que si l'âge programmé est égal ou supérieur à 18 ans. L'appareil n'affiche pas cette possibilité de réglage si la personne a programmé un âge inférieur à 18 ans.

- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. Un signal sonore retentit. Maintenant, le symbole R (emplacement mémoire) s'affiche.
- A l'aide des touches **+ - 2**, sélectionnez un emplacement mémoire compris entre 1 et 10. Les emplacements déjà occupés comportent la mention ■.
- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. Un signal sonore retentit. Vos saisies sont mémorisées.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

Pour programmer d'autres emplacements, répétez la séquence **Programmation des données personnelles**.

Remarque : pour effacer le contenu d'un emplacement mémoire, il faut appeler cet emplacement. Ensuite, appuyez simultanément sur les touches **+ - 2**.

Le contenu de cet emplacement mémoire s'efface.

Mesure du poids, de la part de graisse et d'eau corporelles

Fig. 5

- Mettez la balance en marche à l'aide de la touche **+** ou **- 2**.
- A l'aide de la touche **+** (emplacements mémoire impairs) ou **-** (emplacements mémoire pairs), sélectionnez l'emplacement mémoire personnel que vous avez programmé, 2 par exemple. Les données personnelles programmées s'affichent.

- Appuyez sur la touche **MODE 5** pour valider. Un signal sonore retentit.
- Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace **1** sur l'écran. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Remarque : ne montez sur le pèse-personne que pieds nus uniquement.

La balance affiche d'abord pendant 2 secondes environ

– le poids en kg / g (réglage en 100 g)

Ensuite, la balance calcule le pourcentage de graisse et le pourcentage d'eau.

Le pictogramme  clignote à l'affichage **1**. Dès que le pèse-personne a fini de calculer, un signal sonore retentit. Les résultats suivants s'affichent quatre fois à la suite à l'affichage **1**, tant que vous restez sur la balance.

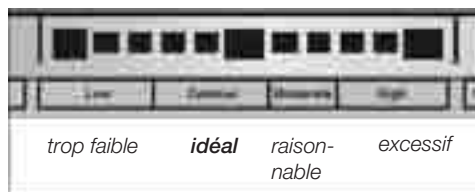
– Le pourcentage de graisse %
(0,1 % graduation)

Le poids en kg / g (graduation: 100 g)

– Le pourcentage d'eau % (0,1 % graduation)
Le poids en kg / g (graduation: 100 g)

s'affichent respectivement pendant 2 secondes.

Remarque : l'indicateur au bas de l'afficheur illustre sous forme de barres les différentes valeurs mesurées.



Important : pour que la mesure se déroule correctement, les pieds, les mollets et les cuisses ne doivent pas se toucher.

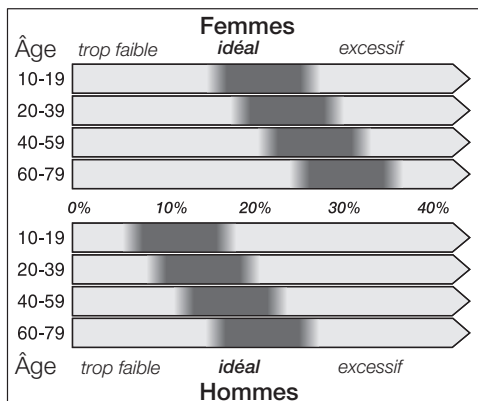
La balance s'éteint automatiquement quelques secondes après la fin de la pesée.

Comment fonctionne la mesure de la graisse corporelle ?

La mesure de la graisse corporelle fait appel au principe de l'AIB (analyse de l'impédance bioélectrique). Pour ce faire, l'appareil envoie dans le corps un signal électrique, faible et inoffensif,

puis mesure la résistance (l'impédance) que le corps oppose à ce signal. C'est la composition du corps humain qui influe sur cette résistance. Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc bons conducteurs du signal. La matière grasse résiste à son passage et conduit par conséquent mal le courant.

La balance calcule ensuite le pourcentage de graisse corporelle à partir de la résistance mesurée et en tenant compte des données programmées (taille, âge, sexe). La part de graisse corporelle varie fortement d'un individu à l'autre. Pour cette raison, les valeurs portées dans la figure suivante ne sont qu'indicatives.



Sources : directives BMI de NIH/OMS. Cité d'après Gallagher et col. au New York Obesity Research Center.

Important : les pourcentages mesurés n'ont qu'une valeur indicative et ne servent qu'à observer les variations à long terme. Les valeurs mesurées ne sauraient remplacer un suivi médical ou les conseils d'un médecin. Pour obtenir des informations plus précises sur l'importance de la part corporelle et de la part d'eau, ainsi que vos valeurs idéales personnelles, veuillez contacter votre médecin de famille.

Un conseil :

- Pour pouvoir obtenir des mesures comparables, pesez-vous chaque jour à la même heure et dans les mêmes conditions (de préférence le matin, ou bien trois heures après un repas ou après avoir fait du sport). Les valeurs sont sujettes à une variation naturelle d'environ 5 % au cours de la journée.
- Tenez-vous sur la balance de façon à avoir le plus grand contact tactile.
- Une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Ces derniers seront plus précis si la plante des pieds est humide et bien irriguée par le sang. Veuillez toutefois à ce que la plante des pieds ne soit pas mouillée.

Mode Sportif / Mode Athlète

Des études scientifiques démontrent que la composition du corps diffère fortement entre les sportifs de compétition, ceux qui ne pratiquent un sport que pendant leurs loisirs et ceux qui ne font pas de sport. Pour cette raison, cette balance permet de choisir entre le mode Normal ou Athlète. Condition pour choisir le mode Athlète : vous pratiquez un entraînement d'endurance à raison de 8–10 heures / semaine minimum ; un entraînement accru de la résistance (haltérophiles, lutteurs, boxeurs), votre pouls au repos n'est que de 60 battements / minute. Ce réglage ne s'active que si l'âge programmé est égal ou supérieur à 18 ans.

En quoi la valeur mesurée renseigne-t-elle sur le pourcentage d'eau corporelle ?

L'eau joue un rôle vital dans le corps. Sa part diminue au fur et à mesure que l'être humain vieillit. Chez un adulte, la masse d'eau totale représente entre 50 et 65 % de la masse corporelle. Une masse totale d'eau optimale est la condition préalable à une bonne santé et contribue à éviter de tomber malade.

Remarques générales

La quantité d'eau présente dans le corps influe sur les pourcentages mesurés de graisse et d'eau corporelles. Exemples de facteurs pouvant faire varier la quantité d'eau : l'heure du jour, l'effort physique, la prise d'un bain ou d'une douche, la menstruation, l'absorption d'aliments ou de liquides. La maladie et la prise de médicaments peuvent aussi influencer sur le résultat de la mesure.

Remarque : les pourcentages de graisse et d'eau corporelles mesurés chez les enfants de moins de 10 ans ne permettent de tirer aucune conclusion.

Nettoyage

Ne plongez jamais la balance dans l'eau.

N'utilisez jamais de nettoyeur à vapeur.

- Essuyez la balance avec un chiffon humide, n'utilisez pas de produits récurants
- Nettoyez la surface en verre à l'aide d'un produit lave-vitres en vente habituelle dans le commerce.
- Nettoyez les contacts de mesure **3** avec un peu d'alcool.

Messages de défaut

ERR 0

La remise à zéro n'a pas été réalisée correctement. Retirez la batterie puis remettez-la en place. Ensuite, appuyez brièvement au centre de la surface de pesage.

ERR 1

Vous ne vous êtes pas tenu tranquille sur la balance ou n'y êtes pas resté assez longtemps dessus. Restez immobile pendant 5 secondes minimum.

ERR 2

La personne concernée pèse plus de 150 kg max.

ERR 3

Contact électrique insuffisant entre la plante des pieds et les contacts de mesure **3**.

Placez vos pieds sur les contacts de mesure **3**.

Remarque : une peau très sèche et / ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Ces derniers seront plus précis si la plante des pieds est humide et bien irriguée par le sang. Humectez un peu les pieds pour obtenir un meilleur contact puis répétez la mesure.

Veillez toutefois à ce que la plante des pieds ne soit pas mouillée.

ERR 4

Le pourcentage de graisse corporelle se situe hors de la plage comprise entre 5 et 50 %.

Répétez la pesée.

ERR 5

Le pourcentage que représente la masse d'eau corporelle totale se situe hors de la plage de mesure. Humectez un peu les pieds pour obtenir un meilleur contact puis répétez la mesure.

LD

La pile est vide ou trop faible. Changez les piles (voir la fig. 2). Initialisez ensuite la balance en appuyant rapidement sur le centre de la surface d'appui.

N'utilisez pas de batteries rechargeables.

N'utilisez que des piles du même type.

Mise au rebut



Cet appareil est estampillé conforme à la directive européenne 2002/96/CE sur les appareils électriques et électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Cette directive sert de cadre à la reprise et au recyclage des appareils usagés sur tout le territoire de l'Union Européenne.

Pour savoir comment mettre la balance au rebut, veuillez consulter votre revendeur spécialisé.

Rapportez les piles usagées aux centres de collecte publics ou à votre revendeur.

Garantie

Les conditions de garantie applicables sont celles publiées par notre distributeur dans le pays où a été effectué l'achat. Le revendeur chez qui vous vous êtes procuré l'appareil fournira les modalités de garantie sur simple demande de votre part. En cas de recours en garantie, veuillez toujours vous munir de la preuve d'achat.

Sous réserve de modifications.

Questo apparecchio è destinato all'uso domestico e non in strutture professionali e mediche.

Conservare con cura le istruzioni per l'uso!

Questa bilancia indica non solo il peso, ma anche la percentuale di grassi ed acqua nel corpo.

Istruzioni di sicurezza

Per evitare pericoli, le riparazioni all'apparecchio devono essere eseguite solo dal nostro servizio assistenza clienti.

Non utilizzare la bilancia durante la gravidanza.

Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati oppure se la superficie della bilancia è umida – pericolo di scivoloni.

Le persone con apparecchi medici impiantati, come per es. lo stimolatore cardiaco, devono usare solo la funzione bilancia. Per analizzare il grasso corporeo, l'apparecchio emette un debole segnale elettrico, che potrebbe influenzare il funzionamento di uno stimolatore cardiaco.
Non fare cadere oggetti sulla bilancia.

Guida rapida

Figura 1

- 1 Display
- 2 +/- Tasti (per le regolazioni)
- 3 Contatti di misura
- 4 Pulsante **ON**
- 5 Pulsante **MODE**
- 6 Vano batterie

Altezza	100–220 cm	
Unità di misura	kg/g (graduazione 100 g)	
Età	10–99 anni	
Sesso	uomo	donna
Modo	normale	sportivo/atleta
Percentuale di grassi	in % (graduazione 0,1%)	
Percentuale d'acqua	in % (graduazione 0,1%)	

Messa in funzione

- Inserire l'acclusa batteria nel vano batteria **6** (figura 2).
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.
- Inizializzare la bilancia, a tal fine premere brevemente sul centro sul piatto della bilancia.

Nel display appare prima **oooo**. Dopo la bilancia si spegne automaticamente. La bilancia è pronta.

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:

- solo funzione di pesatura oppure
- misurazione di peso, grasso corporeo e percentuale d'acqua (a tal fine immettere i dati personali).

Funzione di pesatura

Figura 3

- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra **1** nel display. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.

Ora si può leggere il valore di misura in kg/g. Qualche secondo dopo la pesatura la bilancia si spegne automaticamente. Prima di spegnersi appare brevemente la barra d'indicazione.

Immissione dei dati personali

Per misurare la percentuale di grassi e d'acqua nel corpo è necessario prima immettere i dati personali.

La bilancia mette a disposizione 10 posizioni di memoria, nelle quali possono essere immessi dati come altezza, età e sesso.

Avvertenza: se durante la programmazione per la durata di 15 sec. non si toccano più tasti, la bilancia si spegne automaticamente. Mantenendo premuti i pulsanti **+/- 2** la numerazione accelera.

Figura 4

- Per programmare la bilancia, metterla su una superficie piana.
- Premere il pulsante **ON 4**. La regolazione per l'immissione dell'altezza lampeggia.
- Con i pulsanti **+ - 2** immettere l'altezza.
- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare.
La regolazione per l'immissione dell'età lampeggia.
- Con i pulsanti **+ - 2** immettere l'età.
- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare.
Ora lampeggia simbolo per  (donna) oppure  (uomo).
- Con i pulsanti **+ - 2**, selezionare il sesso.
- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare. Il simbolo per il modo normale o atleta lampeggia.
- Con i pulsanti **+ - 2** selezionare il modo per normale (N) oppure sportivo/atleta (A).

Avvertenza: Questa indicazione appare solo in caso d'immissione di un'età di 18 anni o superiore. Per persone inferiori a 18 anni questa possibilità d'immissione viene saltata.

- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare. Viene emesso un segnale acustico. Ora viene visualizzato il simbolo R (posizione di memoria).

- Con i pulsanti **+ - 2** selezionare una posizione di memoria fra 1 e 10. Le posizioni di memoria già occupate sono contrassegnate con ■.
- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare. Viene emesso un segnale acustico. I dati immessi sono memorizzati.

Dopo qualche secondo la bilancia si spegne automaticamente. Per l'assegnazione di altre posizioni di memoria ripetere l'operazione

immissione dei dati personali.

Avvertenza: per cancellare una posizione di memoria, essa deve essere richiamata. Premere poi contemporaneamente i pulsanti **+ - 2**. I dati salvati in questa posizione di memoria sono così cancellati.

Misurazione di peso, grasso corporeo e percentuale d'acqua

Figura 5

- Accendere la bilancia con il pulsante **+ oppure - 2**.
- Con il pulsante **+** (posizioni di memoria dispari) oppure **-** (posizioni di memoria pari) selezionare la posizione di memoria personale programmata, per es. 2. I dati personali immessi vengono visualizzati
- Premere il pulsante **MODE 5** per confermare. Viene emesso un segnale acustico.
- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra **1** nel display. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.

Avvertenza: Salire sulla bilancia solo a piedi nudi.

Appare prima per ca. 2 secondi

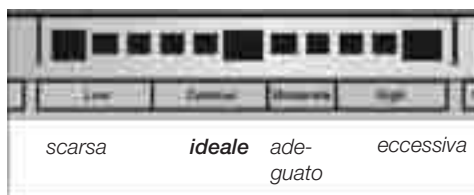
– Peso in kg/g (graduazione 100 g)

La bilancia calcola la percentuale di grassi e la percentuale di acqua nel corpo. Nel display **1** lampeggia . Non appena il calcolo è concluso, viene emesso un segnale acustico. Nel display **1** appare alternativamente per 4 volte consecutive, finché si resta sulla bilancia,

- grassi in % (graduazione 0,1 %)
- Peso in kg/g (graduazione 100 g)
- percentuale d'acqua in % (graduazione 0,1 %)
- Peso in kg/g (graduazione 100 g)

rispettivamente per 2 sec.

Avvertenza: L'indicazione a barra sotto nel display indica la stima grafica per il rispettivo valore di misura.



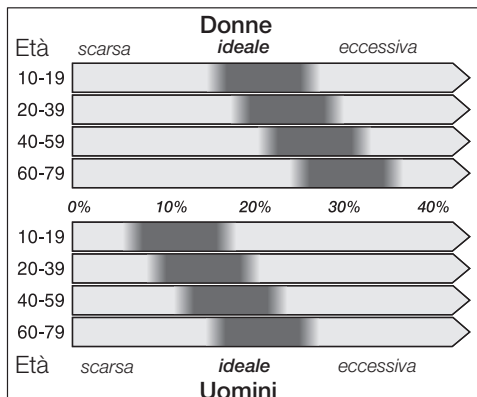
Importante: affinché la misurazione possa avvenire correttamente, i piedi, i polpacci e le cosce non devono toccarsi.

La bilancia si spegne automaticamente qualche secondo dopo la fine dell'operazione di misura.

Come funziona la misurazione del grasso

Il grasso corporeo è misurato secondo il principio AIB (analisi d'impedenza bioelettrica). L'apparecchio invia a tal fine un debole, innocuo segnale elettrico attraverso il corpo. Viene misurata la resistenza (impedenza), che il corpo oppone al segnale. La resistenza è influenzata dalla composizione del corpo umano. Muscoli ed organi contengono acqua e perciò sono buoni conduttori. Il grasso oppone una resistenza e perciò è un cattivo conduttore.

Dalla misurazione di questa resistenza, con riferimento ai dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso), si calcola la percentuale di grasso corporeo. La percentuale di grasso corporeo nell'essere umano è molto individuale. Perciò nella tabella seguente sono indicati solo valori orientativi.



Fonti: Direttive MBI della NH/OMS. Citazione secondo Gallagher, e altri, presso il NY Obesity Research Center.

Importante: i valori di misura sono utili solo come punto di partenza per osservare variazioni nel lungo periodo. Questi dati non sostituiscono le osservazioni o i consigli del medico. Per informazioni sul significato della percentuale di adipe e della percentuale di acqua nel corpo, nonché sui valori personali ideali interpellare il proprio medico.

Consiglio:

- Per ottenere valori di misura paragonabili, pesarsi ogni giorno alla stessa ora e nelle stesse condizioni (si consiglia la mattina, oppure tre ore dopo la consumazione di pasti o dopo lo sport). Nel corso del giorno per motivi naturali i valori oscillano di ca. il 5%.
- Salire sulla bilancia in modo da toccare il maggior numero possibile di contatti.
- Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante dei piedi ben irrorate dal sangue o umide portano a risultati di misura più precisi. Prestare tuttavia attenzione che le piante dei piedi non siano bagnate.

Modo sportivo/modo atleta

Studi scientifici confermano che le composizioni del corpo di atleti che praticano sport agonistici, di sportivi del tempo libero e persone che non praticano attività fisica sono notevolmente diverse. Perciò con questa bilancia si può scegliere fra la regolazione «normale» o «atleta». Condizione per la selezione di «atleta» è per es. un intenso allenamento per aumentare la resistenza di almeno 8–10 ore la settimana, un forte allenamento alla resistenza per chi pratica sport pesanti ed un battito cardiaco a riposo di max. 60 pulsazioni al minuto. La regolazione è possibile solo indicando un'età minima di 18 anni.

Che cosa dice il valore di misura sulla percentuale d'acqua

L'acqua rappresenta per il corpo un ruolo di vitale importanza. La percentuale si riduce con l'avanzare dell'età. In un adulto la percentuale d'acqua totale media si aggira intorno al 55–65 %. La percentuale d'acqua totale ottimale è condizione per la salute e contribuisce ad evitare le malattie.

Generali

I valori di misura del grasso corporeo e dell'acqua sono influenzati dalla quantità d'acqua presente nel corpo. La quantità d'acqua varia per es. a seconda dell'ora del giorno, dell'affaticamento del corpo, di bagno, doccia, mestruazione, assunzione di alimenti o di liquidi. Anche le malattie o l'assunzione di medicinali possono influenzare il risultato di misura.

Avvertenza: per i bambini sotto 10 anni i risultati di misura non sono molto significativi.

Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.

Non utilizzare per la pulizia pulitrici a vapore.

- Pulire la bilancia strofinandola con un panno umido, non usare prodotti abrasivi.
- Pulire la superficie di vetro con un consueto detersivo commerciale per vetro.
- Pulire i contatti di misura **3** con un poco di alcool.

Messaggi di errore

ERR 0

Errore d'inizializzazione. Estrarre e poi inserire di nuovo la batteria. Infine premere brevemente al centro sul piatto della bilancia.

ERR 1

L'operazione di pesatura non è stata eseguita con calma o per la durata sufficiente. Stare fermi sulla bilancia almeno cinque secondi.

ERR 2

Il peso da misurare è eccessivo (max. 150 kg).

ERR 3

Il contatto fra piante dei piedi e contatti di misura **3** è insufficiente. Mettere i piedi sui contatti di misura **3**.

Avvertenza: Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante dei piedi ben irrorate dal sangue o umide portano a risultati di misura più precisi. Inumidire un poco i piedi, per avere un migliore contatto e ripetere l'operazione di misura. Prestare tuttavia attenzione che le piante dei piedi non siano bagnate.

ERR 4

La percentuale di grassi nel corpo è fuori del campo di 5–50 %.

Ripetere la misura.

ERR 5

La percentuale della massa d'acqua totale è fuori del campo di misura. Inumidire un poco i piedi, per avere un migliore contatto e ripetere l'operazione di misura.

LO

Le batterie sono scariche o troppo deboli.

Sostituire le batterie (vedi figura **2**). Inizializzare infine la bilancia, a tal fine premere brevemente sul centro del piatto.

Non usare pile ricaricabili! Usare solo pile dello stesso tipo.

Smaltimento



Questo apparecchio è contrassegnato conformemente alla Direttiva europea 2002/96/CE Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (waste electrical and electronic equipment – WEEE). La direttiva stabilisce il quadro generale per un ritiro e recupero valido in tutte l' UE.

Informarsi presso i rivenditori specializzati sulle attuali vie per la rottamazione.

Consegnare le batterie esauste ai centri pubblici di raccolta oppure al rivenditore specializzato.

Garanzia

Per questo apparecchio sono valide le condizioni di garanzia pubblicate dal nostro rappresentante nel paese di vendita. Il rivenditore, presso il quale è stato acquistato l'apparecchio, è sempre ben disposto a fornire a richiesta informazioni a proposito. Per l'esercizio del diritto di garanzia è comunque necessario presentare il documento di acquisto

Con riserva di modifiche.

Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en niet voor zakelijke of medische instellingen.

De gebruiksaanwijzing zorgvuldige bewaren!

Deze weegschaal toont niet alleen het gewicht, maar ook het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.

Veiligheidsvoorschriften

Om gevaren te voorkomen mogen reparaties aan het apparaat uitsluitend worden uitgevoerd door onze klantenservice.

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Niet betreden met natte voeten of wanneer de weegschaal vochtig is – uitglijgevaar.

Personen met geïmplanteerde medische apparatuur, zoals een pacemaker, dienen alleen de weegfunctie te gebruiken. Bij het analyseren van het lichaamsvetpercentage zendt het apparaat een zwak elektrisch signaal uit dat de werking van een pacemaker kan beïnvloeden.

Geen voorwerpen laten vallen op de weegschaal.

In één oogopslag

Afb. 1

- 1 Display
- 2 + / – toetsen (voor instellingen)
- 3 Meetcontacten
- 4 ON toets
- 5 MODE toets
- 6 Batterijvak

lengte	100–220 cm	
eenheid	kg/g (nauwkeurigheid 100 g)	
Leeftijd	10–99 jaar	
geslacht	mannen	vrouw
modus	normaal	sporter/atleet
percentage lichaamsvet	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
percentage lichaamsvocht	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	

Ingebruikneming

- De bijgevoegde batterij **6** in het batterijvak plaatsen (afb. **2**).
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.
- De weegschaal initialiseren; hiertoe kort op het midden van het weegvlak drukken.

Op de display verschijnt eerst **0000**.

Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit. De weegschaal is klaar voor gebruik.

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- alleen de weegfunctie of
- meting van gewicht, lichaamsvet- en vochtpercentage (hiertoe persoonlijke gegevens invoeren).

Weegfunctie

afb. 3

- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display **1** actief is. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

De meetwaarde in kg/g kan nu worden afgelezen.

Enkele seconden na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit. Voor het uitschakelen verschijnt kort de balkweergave.

Invoeren van persoonlijke gegevens

Om het percentage lichaamsvet en -vocht te kunnen meten, moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het invoeren van persoonlijke gegevens zoals lengte, leeftijd en geslacht.

N.B.: Wanneer tijdens het programmeren 15 seconden lang geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal zichzelf automatisch uit. Door de **+/-** toets **2** ingedrukt te houden, worden de getallen sneller weergegeven.

Afb. 4

- Voor het programmeren de weegschaal op een vlakke ondergrond zetten.
- **ON** toets **4** indrukken. De instelling voor de lengte knippert.
- Met de **+ -** toetsen **2** de lichaamslengte invoeren.
- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. De instelling voor de leeftijd licht op.
- Met de **+ -** toetsen **2** de leeftijd invoeren.
- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. Het symbool  (vrouwen) of  (mannen) knippert nu.
- Met de **+ -** toetsen **2** het juiste geslacht selecteren.
- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. Het symbool van de normale modus / atleet-modus knippert.
- Met de **+ -** toetsen **2** de modus normaal (N) of sporter/atleet (A) selecteren.

N.B.: Deze invoer verschijnt alleen indien een leeftijd van 18 of hoger is ingevoerd.

Bij personen onder de 18 wordt deze invoermogelijkheid overgeslagen.

- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. Er klinkt een signaal. Het symbool R (geheugenplaats) wordt nu weergegeven.
- Met de **+ -** toetsen **2** een geheugenplaats tussen 1 en 10 selecteren. Geheugenplaatsen die al in gebruik zijn, worden aangeduid met een .

- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. Er klinkt een signaal. De invoer is opgeslagen.

Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit. Om meer geheugenplaatsen in te voeren, moet de procedure **Persoonlijke gegevens invoeren** worden herhaald.

N.B.: Om een geheugenplaats te wissen, moet deze worden opgeroepen. Hiertoe de **+ -** toetsen **2** tegelijk indrukken. De ingevoerde gegevens van deze geheugenplaats worden gewist.

Metten van gewicht, lichaamsvet en vochtpercentage

Afb. 5

- De weegschaal inschakelen met de **+** of **-** toetsen **2**.
- Met de toets **+** (oneven geheugenplaatsen) of **-** (even geheugenplaatsen) de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats selecteren, b.v. **2**. De ingevoerde persoonlijke gegevens worden weergegeven.
- **MODE** toets **5** ter bevestiging indrukken. Er klinkt een signaal.
- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display **1** actief is. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

N.B.: Alleen blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

Eerst verschijnt ca. 2 seconden – het gewicht in kg/g (nauwkeurigheid 100 g)

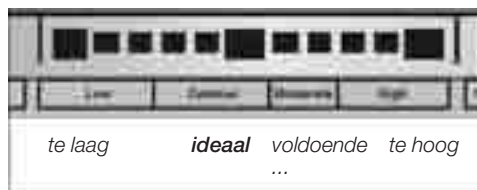
Vervolgens berekent de weegschaal het percentage lichaamsvet en -vocht.

Op display **1** knippert . Zodra de berekening is uitgevoerd, klinkt er een signaal. Zolang men op de weegschaal blijft staan, verschijnt op display **1** afwisselend 4 x achter elkaar:

- percentage lichaamsvet (nauwkeurigheid 0,1 %)
- het gewicht in kg/g (nauwkeurigheid 100 g)

- percentage lichaamsvocht (nauwkeurigheid 0,1 %)
het gewicht in kg/g (nauwkeurigheid 100 g)

N.B.: De balkweergave onderaan de display toont de grafische evaluatie van de gemeten waarde.



Belangrijk: Om een correcte meting uit te voeren, mogen voeten, kuit en bovenbenen elkaar niet raken.

Enkele seconden na het meten schakelt de weegschaal automatisch uit.

Hoe werkt de vetmeting

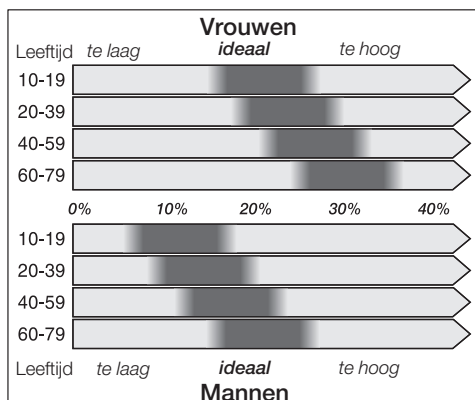
Het lichaamsvet wordt gemeten volgens het BIA-principe (bio-elektrische impedantie-analyse). Het apparaat zendt hiertoe een zwak, ongevaarlijk elektrisch signaal door het lichaam.

De weerstand (impedantie) van het lichaam tegen het signaal wordt gemeten.

Deze weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van het menselijk lichaam.

Spieren en organen bevatten water en zijn daardoor goede geleiders. Vet heeft een hogere weerstand en geleidt daardoor slecht.

Op basis van deze gemeten weerstand en de op de weegschaal ingevoerde gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) wordt het percentage lichaamsvet berekend. Het lichaamsvetpercentage van de mens is zeer individueel. Daarom worden in de volgende tabel alleen richtwaarden aangegeven.



Bronnen: BMI-richtlijnen van NIH/WHO. Geciteerd uit Gallagher, et.al. van het NY Obesity Research Center.

Belangrijk: De meetwaarden dienen alleen als aanknopingspunt voor het observeren van langetermijnveranderingen. Ze kunnen de observaties en adviezen van een arts niet vervangen. Voor meer informatie over de betekenis van het lichaamsvetpercentage, het lichaamsvochtpercentage en uw ideale persoonlijke waarden, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Tip:

- Om vergelijkbare meetwaarden te verkrijgen, dient u zich elke dag op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te wegen (advies: 's morgens of drie uur na het eten/sportbeoefening). Door natuurlijke oorzaken schommelen de waarden ca. 5% in de loop van de dag.
- Zodanig op de weegschaal gaan staan dat u zoveel mogelijk contacten raakt.
- Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot nauwkeuriger meetresultaten. Zorg ervoor dat uw voetzolen niet nat zijn.

Sportermodus/atletenmodus

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat er grote verschillen bestaan tussen de lichaamssamenstelling van wedstrijdssporters, recreatiesporters en ongetrainde personen. Daarom kan men op deze weegschaal kiezen tussen de instellingen normaal en atleet.

Voor de instelling atleet dient men per week minstens 8–10 uur intensieve duurtraining te verrichten; krachtssporters moeten extra weerstandstraining volgen. De polsslag in rusttoestand mag max. 60 slagen per minuut bedragen. Deze instelling kan alleen worden gekozen indien een leeftijd van minstens 18 jaar is ingevoerd.

Wat zegt de meetwaarde over het vochtpercentage

Water is van levensbelang voor het lichaam. Het percentage daalt bij toenemende ouderdom. Bij een volwassene bedraagt het gemiddelde vochtpercentage ongeveer 50–65 %. Een optimaal vochtpercentage is een voorwaarde voor de gezondheid en helpt bij het voorkomen van ziekten.

Algemeen

De lichaamsvet- en vochtmeetwaarden worden beïnvloed door de hoeveelheid water in het lichaam. De hoeveelheid water varieert afhankelijk van b.v. de tijd van de dag, lichamelijke inspanning, baden of douchen, menstruatie, en voedings- of vloeistofopname. Ook ziekten en medicijngebruik kunnen de meetresultaten beïnvloeden.

N.B.: Voor kinderen onder 10 jaar zijn de meetresultaten niet bewijskrachtig.

Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.

Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal afvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- Het glas met een gebruikelijk glasreinigingsmiddel reinigen.
- De meetcontacten **3** reinigen met een beetje alcohol.

Foutmeldingen

ERR 0

De initialisatie is mislukt. Verwijder de batterij en breng deze opnieuw aan. Druk daarna kort op het midden van het weegvlak.

ERR 1

Het wegen werd niet rustig genoeg of te kort uitgevoerd. Men dient minstens 5 seconden stil op de weegschaal te blijven staan.

ERR 2

Het gewicht is te groot (max. 150 kg).

ERR 3

Het contact tussen de voetzolen en de meetcontacten **3** is te gering. Men dient met de voeten op de meetcontacten **3** te gaan staan.

N.B.: Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot nauwkeuriger meetresultaten. Maak uw voeten iets vochtig voor een beter contact met het weegvlak en herhaal de meting.

Uw voetzolen mogen echter niet nat zijn.

ERR 4

Het percentage lichaamsvet ligt buiten het bereik 5–50 %.

Herhaal de meting.

ERR 5

Het percentage lichaamsvocht ligt buiten het meetbereik. Maak uw voeten iets vochtig voor een beter contact met het weegvlak en herhaal de meting.

L 0

De batterij is leeg of te zwak. Batterijen vervangen (zie afb. 2). Daarna de weegschaal initialiseren; hiertoe kort op het midden van het weegvlak drukken.

Geen accu's gebruiken! Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken.

Afvoeren van afval



Dit apparaat is geclassificeerd volgens de Europese richtlijn 2002/96/EG over oude elektrische en elektronische apparatuur (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Deze richtlijn vormt voor de gehele EU een kader voor de terugname en recycling van oude apparaten.

Vraag bij uw speciaalzaak om actuele informatie over het afvoeren van afval.

Oude batterijen afgeven bij de daartoe bestemde inzamelpunten of bij de vakhandel.

Garantie

Voor dit apparaat gelden de garantievoorwaarden die worden uitgegeven door de vertegenwoordiging van ons bedrijf in het land van aankoop. De leverancier bij wie u het apparaat hebt gekocht geeft u hierover graag meer informatie. Om aanspraak te maken op de garantie hebt u altijd uw aankoopbewijs nodig.

Wijzigingen voorbehouden.

Dette apparat er udelukkende beregnet til husholdningsbrug og ikke til erhvervsmæssige og medicinske indretninger.

Opbevar brugsanvisningen omhyggeligt!

Denne vægt måler ikke kun vægten, men også kroppens fedt- og vandindhold.

Sikkerhedshenvisninger

Reparationer på vægten må kun udføres af vores kundeservice for at undgå risici.

Må ikke benyttes under graviditeter.

Stil dig ikke op på vægten med våde fødder eller hvis vægtens overflade er fugtig – skridfare.

Personer med implanterede medicinske apparater, fx en pacemaker, bør kun benytte vejefunktionen. Apparatet udsender et svagt elektrisk signal ved kropsfedtanalysen, som kan påvirke funktionen af en pacemaker.

Undgå at tabe genstande på vægten.

Overblik

Fig. 1

- 1 Display
- 2 + / – knapper (indstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 ON-knap
- 5 MODE-knap
- 6 Batterirum

Legemshøjde	100–220 cm	
Måleenhed	kg/g (100 g inddeling)	
Alder	10–99 år	
Køn	hankøn	hunkøn
Modus	Normal	sportsmand/atlet
Fedtindhold	i % (inddeling: 0,1 %)	
Vandindhold	i % (inddeling: 0,1 %)	

Ibrugtagning

- Sæt vedlagte batteri i batterirummet **6** (fig. 2).
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.
- Tænd vægten ved kort tast på midten af trædefladen.

I displayet vises **0000**. Herefter slukker vægten automatisk. Vægten er driftsklar.

Denne vægt er udstyret med to funktioner:

- kun vejefunktion eller
- måling af vægt, kroppens fedt- og vandindhold (kræver indtastning af personlige data).

Vejefunktion

Figur 3

- Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet **1**. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Nu kan måleværdien aflæses i kg/g.

Vægten slukker automatisk få sekunder efter målingen. Bjælkesymbolet vises ganske kort, lige før vægten slukker.

Programmering af personlige data

For at måle kroppens fedt- og vandindhold skal de personlige data indtastes først.

Vægten har 10 lagerpladser. Her indtastes personlige data såsom højde, alder og køn.

Bemærk: Vægten slukker automatisk, hvis der under programmeringen ikke trykkes på en knap inden for 15 sek. Holdes **+/-** knappen **2** nede et stykke tid kører tallene med forceret tempo.

Fig. 4

- Stil vægten på en plan overflade med henblik på programmering.
- Tryk på **ON**-knappen **4**. Indstillingen for højde blinker.
- Indtast din højde med **+ –** knappen **2**.

- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Indstilling for alder blinker.
- Indtast din alder med **+ –** knappen **2**.
- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Symbolet for  (hunkøn) eller  (hankøn) blinker.
- Vælg det passende **2** køn med **+ –** knapperne.
- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Indtast modus for normal (N) eller sportsmand/atlet (A) med **+ –** knappen **2**.

Bemærk: Denne indlæsning vises kun ved indtastet alder fra og med 18 år. Ved personer på under 18 år overspringes denne indlæsningsmulighed.

- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Der høres et akustisk signal. Nu vises symbolet R (lagerplads)
- Vælg en lagerplads mellem 1 og 10 med **+ –** knappen **2**. Belagte lagerpladser er markeret med .
- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Der høres et akustisk signal. De indtastede data er gemt.

Vægten slukker automatisk efter nogle få sekunder. Gentag **Programmering af personlige data** for tilordning af flere lagerpladser.

Bemærk: Kald en lagerplads frem for sletning. Tryk derefter samtidigt på **+ –** knapperne **2**. Lagerpladsens indtastede data er slettet.

Måling af vægt, kroppens fedt- og vandindhold

Fig. 5

- Tænd vægten med **+ eller –** knappen **2**.
- Vælg med **+ (ulige lagerpladser)** eller **– knappen (lige lagerpladser)**, til din programmerede personlige lagerplads vises, f.eks. **2**. De personlige data vises.
- Bekræft med **MODE** knappen **5**. Der høres et akustisk signal.

- Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet **1**. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Bemærk: Stil dig kun op på vægten med nøgne fødder.

I ca. 2 sekunder vises

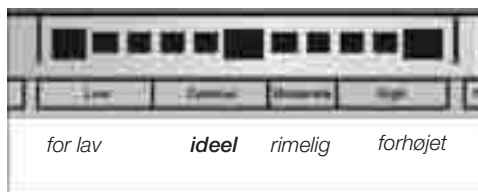
- vægten i kg/g (100 g inddeling)

Derefter beregner vægten kroppens fedt- og vandindhold i %. I display **1** blinker . Der høres et akustisk signal, når målingen er afsluttet. Visningerne gentages fire gange i display **1**, hvis man bliver stående på vægten.

- kropsfedt i % (0,1 % inddeling)
- vægten i kg/g (100 g inddeling)
- vandindhold i % (0,1 % inddeling)
- vægten i kg/g (100 g inddeling)

får ca. 2 sekunder hver.

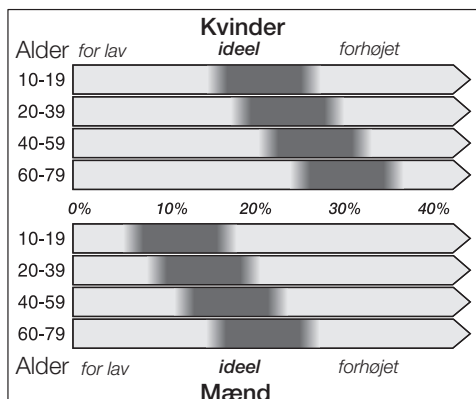
Bemærk: Bjælkevisningen nederst i displayet viser den grafiske fortolkning tilordnet den pågældende måleværdi.



Vigtigt: For at opnå korrekte måleresultater må dine fødder, lægge og lår ikke berøre hinanden. Vægten slukker automatisk nogle få sekunder efter, at målingen er afsluttet.

Hvordan fungerer måling af fedtprocent

Kroppens fedtindhold måles efter BIA princippet (bioelektrisk impedansanalyse). Apparatet sender i den forbindelse et svagt, harmløst elektrisk signal gennem kroppen. Modstanden (impedansen), som kroppen stiller op imod signalet, måles. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning. Muskler og organer indeholder vand og har derfor en god ledeevne. Derimod yder fedt modstand og har derfor en dårlig ledeevne. Ved hjælp af den målte modstand beregnes kroppens fedtprocent under hensyntagen til de indlæste data i vægten (højde, alder, køn). Kroppens fedtindhold hos mennesker er meget individuelt. Derfor er værdierne angivet i følgende skema kun vejledende værdier.



Kilder: BMI-retningslinier fra NIH/WHO. Citeret Gallagher et al. ved NY Obesity Research Center.

Vigtigt: Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidssforandringer. De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Kontakt en læge for mere informationer om betydningen af kroppens fedt- og vandindhold samt dine personlige ideelle værdier.

Tip:

- For at opnå sammenlignelige måleværdier bør du hver dag veje dig på samme tidspunkt og under samme forhold (det anbefales at veje sig om morgenen eller tre timer efter et måltid eller dyrkning af sport). Værdierne svinger ca. 5 % i løbet af dagen, hvilket er naturbetinget.
- Stil dig således op på vægten, at så mange kontaktpunkter som muligt berøres.
- Derefter skal vægten initialiseres. Dette gøres ved at trykke kortvarigt midt på ståfladen. Fugtige fodsåler eller fodsåler med godt blodomløb giver et mere nøjagtigt måleresultat. Pas dog på, at fødderne ikke er våde.

Sportsmands-modus/ atlet-modus

Videnskabelige studier dokumenterer, at kroppens sammensætning varierer stærkt afhængig af, om det drejer sig om mennesker, der dyrker eliteidræt, breddeidræt eller er utrænede. Derfor kan man med denne vægt vælge mellem indstillingen normal eller atlet. Forudsætning for indtastning af atlet er fx en intensiv udholdenhedstræning på mindst 8–10 timer om ugen, forstærket modstandstræning ved dyrkning af kraftsport og en hvilepuls på maks. 60 slag pr. minut. Denne funktion kan kun indstilles ved indtastet alder fra og med 18 år.

Hvad fortæller måleværdien om vandindholdet

Vand er livsvigtig for kroppen. Kroppens vandindhold mindskes ved tiltagende alder. Hos en voksen udgør det gennemsnitlige totale vandindhold ca. 60–65 %. Det optimale totale vandindhold er en forudsætning for sundheden og bidrager til at undgå sygdomme.

Generelt

De målte værdier for kroppens fedt- og vandindhold påvirkes af vandmængden i kroppen. Vandmængden varierer fx alt efter tiden på dagen, legemlige anstrengelser, badning eller brusebad, menstruation, nærings- eller væskeindtagelse.

Sygdomme og indtagelse af medicin kan også påvirke måleresultatet.

Bemærk: For børn under 10 år har måleresultaterne ingen værdi.

Rengøring

Vægten må aldrig kommes i vand.

Der må ikke benyttes damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør glasfladerne med almindelig glasrens.
- Rengør målekontakterne **3** med en smule sprit.

Fejlmeddelelser

ERR 0

Fejl ved aktivering af vægten. Fjern batteriet og sæt det i igen. Tast derefter ganske kort på midten af vejefladen.

ERR 1

Vejningen udførtes ikke roligt eller længe nok. Stå roligt på vægten i mindst fem sekunder.

ERR 2

Den vejede vægt er for høj (maks. 150 kg).

ERR 3

For ringe kontakt mellem fodsålerne og målekontakterne **3**. Sæt fødderne på målekontakterne **3**.

Bemærk: Meget tør hud og/eller et tykt lag hård hud kan forfalske resultatet. Fugtige fodsåler eller fodsåler med godt blodomløb giver et mere nøjagtigt måleresultat. Fugt fødderne lidt for at opnå en bedre kontakt og gentag målingen.

Pas dog på, at fødderne ikke er våde.

ERR 4

Kroppens procentuelle fedtindhold ligger uden for området 5–50 %.

Gentag målingen.

ERR 5

Det totale vandindholds procentsats ligger uden for måleområdet. Fugt fødderne lidt for at opnå en bedre kontakt og gentag målingen.

L Ø

Batteriet er tomt eller for svagt. Udskift batterierne (se figur 2). Derefter skal vægten initialiseres. Dette gøres ved at trykke kortvarigt midt på ståfladen.

Brug ikke genopladelige batterier! Brug kun samme type batterier.

Bortskaffelse



Dette apparat er mærket iht. bestemmelserne i det europæiske direktiv 2002/96/EF om affald af elektrisk og elektronisk udstyr (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet indeholder bestemmelser mht. retur og brug af gammelt elektrisk og elektronisk udstyr, der gælder i hele EU-området.

Kontakt forhandleren, hvis du er i tvivl om bortskaffelsesmulighederne.

Aflévér brugte batterier på offentlig genbrugsplads eller hos en autoriseret forhandler!

Garanti

På dette apparat yder BOSCH 1 års garanti.

Købsnota skal altid vedlægges ved indsendelse til reparation, hvis denne ønskes udført på garanti. Medfølger købsnota ikke, vil reparationen altid blive udført mod beregning. Indsendelse til reparation. Skulle Deres BOSCH apparat gå i stykker, kan det indsendes til vort serviceværksted:

BSH Hvidevarer A/S, Telegrafvej 6,
2750 Ballerup, tlf. 44-898985.

På reparationer ydes 12 måneders garanti. De kan naturligvis også indsende apparatet gennem Deres lokale forhandler.

Ret til ændringer forbeholdes.

Dette apparatet er beregnet for brug i husholdningen og ikke til industrielt eller medisinsk brug.

Bruksanvisningen må opbevares omhyggeligt!

Denne vekten angir ikke bare kroppsvekten, men viser også andelen kropps fett og vann i tillegg.

Sikkerhetsveiledninger

Reparasjoner på apparatet må kun utføres av våre serviceverksteder for å unngå fare.

Det må ikke brukes under svangerskap.

Ikke stå på vekten når du har våte føtter eller når overflaten er våt – fare for at du kan skli.

Personer med implanterte medisinske apparater slik som pacemaker o.l. bør kun bruke veiefunksjonen. For analyse av kropps fett, sender apparatet ut et svakt elektrisk signal som kan forstyrre funksjonen til en pacemaker.

Ikke la gjenstander falle ned på vekten.

Et overblikk

Bilde 1

- 1 Display
- 2 + / – taster (for innstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 ON-tast
- 5 MODE-tast
- 6 Batterirom

Kroppsstørrelse	100–220 cm	
Måleenhet	kg/g (100 g inndeling)	
Alder	10–99 år	
Kjønn	mann	kvinne
Modus	Normal	sportslig/atlet
Fettandel	i % (0,1 % inndeling)	
Vannandel	i % (0,1 % inndeling)	

Første gangs bruk

- Sett det vedlagte batteriet inn i batterirommet **6 (bilde 2)**.
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.
- Vekten må initialiseres. Trykk kort på midten av ståflaten.

På displayet vises det først **oooo**. Deretter slås vekten automatisk av. Vekten er nå driftsklar.

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:

- kun veiefunksjon eller
- måling av vekt, kroppsfett og vannandel (for dette må du oppgi personlige data).

Veiefunksjon

Bilde 3

- Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen **1** beveger seg i displayet. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Nå kan du lese av måleverdien i kg/g.

Vekten slås av automatisk noen sekunder etter måleprosessen. Før den slås av vises kort strekindikasjonen.

Inntasting av personlige data

For å kunne måle andel kroppsfett og vann, må du først oppgi personlige data.

Vekten har 10 lagringsplasser til disposisjon for angivelse av personlige data som høyde, alder og kjønn.

Henvising: Dersom det under programmeringen ikke blir betjent noen tast i løpet av 15 sek. slås vekten av automatisk. Holder du **+/-** tasten **2** trykket litt lenger, påskynder dette tallforløpet.

Bilde 4

- For programmering av vekten settes den på en jevn flate.
- Trykk **ON**-tasten **4**. Innstillingen for angivelse av størrelse blinker.
- Med **+ -** tastene **2** angis kroppsstørrelsen.

- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Innstillingen for angivelse av alder blinker.
- Med **+ -** tastene **2** angis alderen.
- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Symbolet for  (kvinne) eller  (mann) blinker.
- Med **+ -** tastene **2** velges det riktige kjønnnet.
- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Med **+ -** tastene **2** velges modus for normal (N) eller sportsmenneske/atlet (A).

Henvising: Denne inntastingen skjer kun ved en aldersangivelse på over 18 år. Ved personer som er under 18 år, blir det gått forbi denne inntastingen.

- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Et akustisk signal høres. Nå blir symbolet R (lagringsplass) vist.
- Med **+ -** tastene **2** velges en lagerplass mellom 1 og 10. Belagte lagringsplasser med kjennetegnet med .
- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Et akustisk signal høres. Nå er inntastingen lagret.

Vekten slås automatisk av etter et par sekunder. For hver person som skal lagre sine data på de øvrige lagringsplassene, må prosessen med **inntasting av personlige data** gjentas.

Henvising: For å slette en lagerplass må denne kalles opp. Trykk **+ -** tastene **2** samtidig. Inntastingen av denne lagerplassen er nå slettet.

Måling av vekt, kroppsfett og vannandel

Bilde 5

- Vekten slås av med **+** eller **-** tastene **2**.
- Med tasten **+** (jevne lagringsplasser) eller **-** (jevne lagringsplasser) velges den programmerte personlige lagringsplassen f. eks. **2**. De inntastete personlige data blir vist.

- Trykk **MODE** tasten **5** for bekreftelse. Et akustisk signal høres.
- Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen **1** beveger seg i displayet. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Henvisning: Stå kun barfoot på vekten.

Først vises i ca. 2 sekunder

- Vekt i kg/g (100 g inndeling)

Deretter beregner vekten prosentandelen av kroppsfett og vannandelen. På display **1** blinker

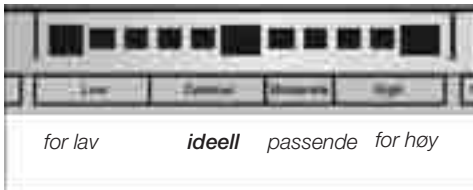


. Så snart beregningen er avsluttet, høres et akustisk signal. På display **1** evises vekselvis 4x etter hverandre, så lenge du blir stående på vekten.

- Kroppsfett i % (0,1 % inndeling)
- Vekt i kg/g (100 g inndeling)
- Vannandel i % (0,1 % inndeling)
- Vekt i kg/g (100 g inndeling)

disse angivelsene blir vist henholdsvis i 2 sekunder.

Henvisning: Strekindikasjonen nede på displayet viser den grafiske beregningen, tilordnet til den aktuelle måleverdien.



Viktig: Føttene, leggene og lårene må ikke berøre hverandre for at målingen skal skje korrekt.

Vekten slås automatisk av noen sekunder etter endt måling.

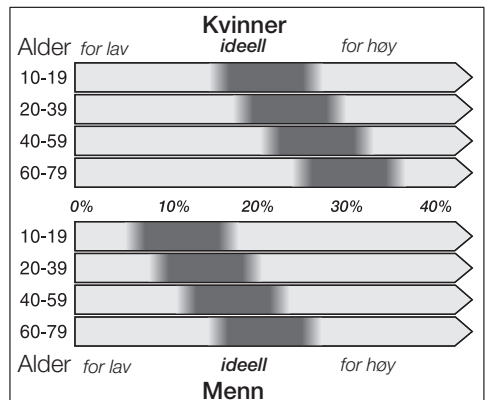
Hvordan fungerer fettmålingen

Kroppsfettet blir målt etter BIA prinsippet (Bio-elektrisk Impedans Analyse).

Apparatet sender et svakt, ufarlig elektrisk signal igjennom kroppen.

Motstanden (Impedansen) som kroppen gir dette signalet, blir målt. Denne motstanden blir påvirket av sammensetningen av den menneskelige kroppen. Muskler og organer inneholder vann og leder således godt. Fettet gir motstand, og leder derfor dårlig.

Ut fra den målte motstanden, blir kroppsfettet i prosent beregnet ved at det tas hensyn til de oppgitte data (høyde, alder, kjønn). Andelen kroppsfett er meget individuell. Derfor kan de underliggende tabellene kun gi retningsgivende verdier.



Kilder: BMI-retningslinjer fra NIH/WHO. Sitert etter Gallagher, et al. ved NY Obesity Center.

Viktig: Måleverdiene tjener kun som holdepunkt for å studere langtidsendringer. Disse kan ikke erstatte en undersøkelse eller rådgiving fra en lege. For nærmere informasjon om betydningen av andelen av kroppsfett og kroppsvann, såsom personlige, ideelle verdier ber vi deg henvende deg til din lege.

Tips:

- For å få måleverdier som du kan sammenligne, bør du veie deg hver dag til samme tid og til samme betingelser (anbefalt er om morgenen og om kvelden, eller tre timer etter måltider eller sport). Alt etter de naturlige betingelsene kan verdiene variere i løpet av dagen med ca. 5%.
- Stå på vekten slik at du har mest mulig kontakt med den.
- Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Fotsåler som har god blodsirkulasjon eller som er fuktige, fører til nøyaktigere måleresultater. Vennligst pass på at fotsålene ikke er våte.

Sportsmodus/atletmodus

Vitenskapelige studier belegger at sammensetningen av kroppen hos folk innenfor konkurranseidrett er meget forskjellig fra folk som driver fritidssport eller folk som ikke driver idrett i det hele tatt. Derfor kan det på denne vekten velges mellom innstillingene normal og atlet. Forutsetningen for valget atlet er f. eks. en intensiv utholdenhetstrening på minst 8–10 timer i uken, styrket motstandstrening ved kraftsport og en hvilepuls på max. 60 slag i minuttet. Denne innstillingen er kun mulig ved en aldersangivelse på minst 18 år.

Hva forteller måleverdien om vannandelen

Vannet spiller en livsviktig rolle for kroppen. Andelen synker med stigende alder. Hos en voksen person er den gjennomsnittlige andelen vann ca. 50–65 %. En optimal samlet vannandel er forutsetning for god helse og hjelper også til å unngå sykdommer.

Generelt

Måleverdiene for kroppsfett og vannandel blir påvirket av vannmengden i kroppen. Vannmengden varierer f. eks. etter tid på dagen, fysisk arbeid, bading, dusjing, menstruasjon, opptak av næring eller væske. Også sykdommer og bruk av medikamenter kan ha innflytelse på måleresultatet.

Henvisning: For barn under 10 år gir måleverdiene ikke særlig pålitelige informasjoner.

Rengjøring

Vekten må aldri dyppes ned i vann.

Ikke bruk damprenser.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Glassflaten kan rengjøres med vanlig glassrens.
- Målekontaktene **3** kan rengjøres med litt alkohol.

Feilmeldinger

ERR 0

Initialiseringen var feil. Ta batteriet ut og sett det inn igjen. Deretter trykker du kort på midten av veieflaten.

ERR 1

Veieprosessen er ikke gjennomført rolig nok, eller ikke lenge nok. Du må stå stille i minst 5 sekunder på vekten.

ERR 2

Vekten som skal veies er for tung (maks. 150 kg).

ERR 3

Kontakten mellom fotsålene og målekontaktene **3** er for liten. Sett føttene på målekontaktene **3**.

Henvisning: Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Fotsåler som har god blodsirkulasjon eller som er fuktige, fører til nøyaktigere måleresultater. Fukte føttene litt for å få bedre kontakt, og foreta målingen en gang til.

Pass på at føttene ikke er våte.

ERR 4

Prosentatsen av kroppsfett er utenfor området mellom 5–50 %.

Gjenta målingen.

ERR 5

Prosentatsen for den hele vannmengden ligger utenfor måleområdet. Fukte føttene litt for å få bedre kontakt, og foreta målingen en gang til.

L D

Batteriene er tomme eller for svake. Skift ut batteriene (se bilde 2). Deretter må vekten initialiseres. Trykk kort på midten av fotflaten.

Ikke bruk oppladbare batterier!

Bruk kun batterier av samme type.

Avskaffing



Denne maskinen er kjennetegnet tilsvarende det europeiske direktivet 2002/96/EG for brukte elektro- og elektronikkapparater (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Dette direktivet angir rammen for avskaffing og gjenvinning av gamle apparater.

Angående aktuelle måter å kvitte deg med apparatet, bør du informere deg hos forhandleren.

Gamle batterier må leveres inn på spesielle oppsamlingsplasser eller til faghandelen.

Garanti

For dette apparatet gjelder de garantibetingelser som er oppgitt av vår representant i de respektive land. Detaljer om disse garantibetingelsene får du ved å henvende deg til elektrohandelen der du har kjøpt apparatet. Ved krav i forbindelse med garantiytelser, er det i alle fall nødvendig å legge fram kvittering for kjøpet av apparatet.

Endringer forbeholdes.

Denna produkt är avsedd att användas i ett hem och alltså inte avsedd för kontinuerlig användning på exempelvis sjukhus.

Spara bruksanvisningen!

Denna våg visar inte bara kroppsvikten utan även andelen kroppsfett och andelen vatten i kroppen.

Säkerhetsanvisningar

Reparationer på personvågen får endast utföras av service. Detta för att undvika olyckor.

Använd inte vågen om du är gravid.

Ställ dig inte på vågen med blöta fötter eller om vågens ovanbelagd yta är blöt eftersom du kan halka.

Personer med medicinska implantat, t.ex. pacemaker, bör endast använda vågen för att väga sig. För att bestämma andelen kroppsfett sänder nämligen vågen en svag elektrisk signal, som kan påverka pacemakerns funktion.

Tappa aldrig föremål på vågen.

Beskrivning av stavmixern

Bild 1

- 1 Display
- 2 + / – Knappar (för inställningar)
- 3 Mätkontakter
- 4 Knapp **ON**
- 5 Knapp **MODE**
- 6 Batterifack

Kroppslängd	100–220 cm	
Viktnhet	kg/g (med 100 g intervall)	
Ålder	10–99 år	
Kön	man	kvinna
Inställning	normal	idrottare/atlet
Fettandel	i % (med 0,1 % intervall)	
Vattenandel	i % (med 0,1 % intervall)	

Start

- Sätt det batteri som följer med vågen i batterifacket **6 (bild 2)**.
- Ställ vågen på plant, hårt och torrt underlag.
- Starta vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovansida.

I displayen visas först **oooo**. Därefter stängs vågen automatiskt av. Nu är vågen klar att använda.

Du kan ställa in följande två funktioner på vågen:

- visa enbart vikt
- visa vikt, andelen kroppsfett och vatten (persondata måste då först programmeras in).

Visa vikt

Bild 3

- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen **1** stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Nu kan mätvärdet i kg/g avläsas.

Några sekunder efter vägningen stängs vågen automatiskt av. Strax innan den stängs av visas mätaren.

Programmera in personliga data

För att vågen ska kunna mäta andelen kroppsfett och vatten i kroppen måste du först mata in dina personliga data.

Vågen har 10 minnesplatser där personliga data som längd, ålder och kön kan programmeras in.

Obs! Om du inte trycker på någon knapp inom ca 15 sek under programmeringen stängs vågen automatiskt av. Om du håller knappen **+/- 2** nedtryckt ändras siffrorna snabbare.

Bild 4

- Placera vågen på plan yta före programmeringen.
- Tryck på knappen **ON 4**. Nu blinkar inställningen för kroppslängd.
- Tryck på knapparna **+ - 2** för att ange din längd.
- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu börjar inställningen för ålder blinka.
- Tryck på knapparna **+ - 2** för att ange din ålder.
- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu börjar symbolen för  (kvinna) eller  (man) blinka.
- Tryck på knapparna **+ - 2** för att välja lämplig symbol.
- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu börjar symbolen för normal motionär eller atlet blinka.
- Tryck på knapparna **+ - 2** för att välja lämplig symbol, **N** för normal motionär eller **A** för idrottare/atlet.

Obs! Denna inställning visas endast om angiven ålder är minst 18 år. För personer under 18 år hoppas inställningen över.

- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs. Nu visas symbolen **R** för minnesplats.
- Tryck på knapparna **+ - 2** för att välja en minnesplats. Upptagna minnesplatser markeras med .
- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs. Nu är inställningarna lagrade i vågens minne.

Vågen stängs automatiskt av efter ett par sekunder. Vill du fortsätta **programmera in mer data**, upprepa då enligt ovan.

Obs! Om du vill radera inställningarna på en viss minnesplats måste du börja med att gå till respektive minnesplats. Tryck därefter samtidigt på knapparna **+ - 2**. Därmed raderas inställningarna på just den minnesplatsen.

Mäta vikt, kropps fett och andel vatten

Bild 5

- Tryck på knapparna **+ - 2** för att starta vågen.
- Tryck på knappen **+** (ojämna minnesplatser) eller **-** (jämna minnesplatser) för att komma till den minnesplats där dina personliga data finns inprogrammerade, t.ex. **2**. De personliga data du matat in visas
- Tryck på knappen **MODE 5** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs.
- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen **1** stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Obs! Ställ dig barfota på vågen.

Nu visas först i 2 sekunder

– vikt i kg/g (med 100 g intervall)

Därefter beräknar vågen procentsatsen för kropps fett och andelen vatten. I displayen **1** blinkar . Så snart beräkningen är klar hörs en ljudsignal. I displayen visas följande information i 1 sekund 4 ggr efter varandra så länge du står på vågen:

- kropps fett i % (med 0,1 % intervall)
vikt i kg/g (med 100 g intervall)
- andelen vatten i % (med 0,1 % intervall)
vikt i kg/g (med 100 g intervall)

Informationen visas i 2 sekunder efter varandra.

Obs! Mätaren nedtill i displayen visar grafiskt respektive mätvärde.



Viktigt: För att mätningen ska bli korrekt får inte fötter, vader och lår röra vid varandra. Några sekunder efter mätningen stängs vågen automatiskt av.

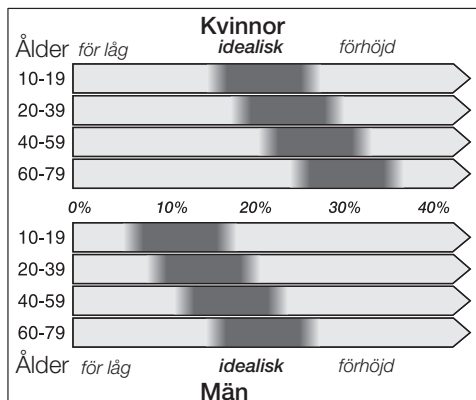
Hur fungerar mätningen av kropps fett

Kropps fettet mäts enligt principen för bioelektrisk impedansanalys. Vågen sänder en svag, helt ofarlig elektrisk signal genom kroppen.

Det som mäts är det motstånd (den impedans), som kroppen bjuder signalen. Motståndet påverkas av kroppens sammansättning.

Muskler och organ innehåller vatten och leder därför signalen väl. Fett däremot bjuder på motstånd och är sämre på att leda signalen.

Ur det framräknade motståndet och med hänsyn tagna till de data som programmerats in i vågen (längd, ålder och kön) beräknas kropps fettet i procent. Andelen kropps fett hos oss människor är mycket individuell. Därför anges endast riktvärden i följande uppställning.



Källor: BMI-riktlinjer från NIH/WHO. Taget från Gallagher, et al. vid NY Obesity Research Center.

Obs: Mätvärdena tjänar endast stöd för att mäta förändringar under lång tid. De ersätter inte en läkares iakttagelser eller råd. Vänd dig till en läkare för närmare information om betydelsen av andelen kroppsfett och vatten samt vilka värden som är de ideala för just dig.

Tips:

- För att mätningarna ska kunna jämföras med varandra bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och vid så lika situationer som möjligt (på morgonen eller tre timmar efter maten eller idrottsutövning rekommenderas). Värdena varierar naturligt under dagens lopp med ca 5 %.
- Ställ dig på vågen på så sätt att du berör så många mätkontakter som möjligt.
- Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat. Fotsulorna får inte vara blöta.

Inställningen för idrottare/atlet

Vetenskapliga studier styrker, att det är stor skillnad mellan kroppssammansättningen hos vanliga motionärer och idrottare. Därför kan du välja mellan inställningen normal och atlet på denna våg. En förutsättning för inställningen atlet är t.ex. intensiv träning minst 8–10 timmar/vecka, intensiv motståndsträning hos kroppsbyggare och en vilopuls på max. 60 slag/minut. Inställningen går endast att göra om den ålder som matas in är minst 18 år.

Vad säger mätvärdet om andelen vatten

Vatten är livsviktigt för kroppen. Andelen sjunker med stigande ålder. Hos en vuxen är i genomsnitt den totala andelen vatten 50–65 %. Optimal andel vatten är en förutsättning för ett hälsosamt liv och en hjälp att undvika sjukdomar.

Allmänt

Värdena för kroppsfett och andelen vatten påverkas av den befintliga vattenmängden i kroppen. Vattenmängden kan variera olika tider av dagen p.g.a. kroppsanssträngning, bad eller dusch, menstruation, närings- eller vätskeintag. Även sjukdomar och mediciner kan påverka mätresultatet.

Obs: Mätresultaten gäller inte för barn som är yngre än 10 år.

Rengöring

Doppa aldrig vågen i vatten.

Använd aldrig ånga vid rengöring.

- Torka av vågen med en fuktig trasa. Använd inga starka rengöringsmedel som kan repa vågen.
- Glasytan rengörs med vanligt fönsterputsmedel.
- Rengör mätkontakterna **3** med sprit.

Felmeddelanden

ERR 0

Felstart. Ta ut batteriet och sätt in det igen. Tryck sedan med foten mitt på vågen.

ERR 1

Den som står på vågen står inte stilla eller inte tillräckligt lång tid. Stå stilla minst 5 sekunder på vågen.

ERR 2

Den som står på vågen väger för mycket (max. 150 kg).

ERR 3

Inte tillräcklig kontakt mellan fotsulorna och mätkontakterna **3**. Stå med fötterna på mätkontakterna **3**.

Obs! Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat. Fukta fötterna en aning för att få bättre kontakt och gör om mätningen.

Observera dock att fötterna inte ska vara blöta.

ERR 4

Procentsatsen för kroppsfett ligger utanför området 5–50 %.

Gör om mätningen.

ERR 5

Procentsatsen för den totala andelen vatten ligger utanför mätområdet. Fukta fötterna en aning för att få bättre kontakt och gör om mätningen.

LD

Batterierna är för svaga eller helt slut. Byt till nya (se bild 2). Starta därefter vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovansida.

Använd inga ackumulatorer! Använd endast batterier av samma typ.

Förpackningsmaterialet, ev. gammal våg, gamla batterier



Denna produkt uppfyller kraven för det europeiska direktivet 2002/96/EG om elektriska och elektroniska hushållsprodukter (waste electrical and electronic equipment – WEE).

Direktivet anger ramen för återtagande och återvinning av gamla produkter inom EU.

Fråga i den affär där du köpt vågen var du kan lämna gamla produkter.

Uttjänta batterier kan läggas i närmaste batteriholk.

Konsumentbestämmelser

I Sverige gäller av EHL antagna konsumentbestämmelser. Den fullständiga texten finns hos din handlare. Spar kvittot.

Rätten till ändringar förbehålles.

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön, ei ammatti- tai terveyslaitoskäyttöön.

Säilytä käyttöohje huolellisesti!

Vaaka mittaa painon lisäksi myös kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden.

Turvallisuusohjeita

Laitteen saa turvallisuusyistä korjata vain valtuutettu huoltoliike.

Vaakaa ei saa käyttää raskauden aikana.

Varo astumasta vaa'an päälle märin jaloin tai jos vaa'an pinta on kostea – liukastumisvaara.

Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja kuten esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa. Laite lähettää heikon sähkösignaalin mitatessaan kehon rasvamäärää. Signaali saattaa vaikuttaa sydämentahdistimen toimintaan.

Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle.

Laitteen osat

Kuva 1

- 1 Näyttöruutu
- 2 + / – painikkeet (asetuksia varten)
- 3 Mittauspisteet
- 4 ON-painike
- 5 MODE-painike
- 6 Paristotila

Pituus	100–220 cm	
Paino	kg/g (100 g tarkkuudella)	
Ikä	10–99 vuotta	
Sukupuoli	mies	nainen
Kunto	normaali	urheilija/kuntoilija
Rasvapitoisuus	% (0,1 % tarkkuudella)	
Vesipitoisuus	% (0,1 % tarkkuudella)	

Käyttöönotto

- Aseta oheinen paristo paristotilaan **6** (kuva **2**).
- Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.
- Aktivoi vaaka painamalla kevyesti sen keskikohtaa.

Näyttörüutuun tulee ensin **oooo**. Sitten vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Vaaka on nyt käyttövalmis.

Voit valita vaa'alla kaksi toimintoa:

- vain punnitustoiminto tai
- painon mittausta, kehon rasvamäärä ja vesipitoisuus (tällöin on ohjelmoitava henkilökohtaiset tiedot).

Punnitustoiminto

Kuva **3**

- Astu vaa'an päälle ja seiso liikkumatta, kunnes ilmaisin **1** näyttörüudussa pysähtyy. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

Katso nyt painosi (kg/g).

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua painon mittauksesta. Ilmaisin tulee hetkeksi näkyviin ennen vaa'an poiskytkentymistä.

Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Jotta voit mitata kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden, ohjelmoi vaakaan ensin henkilökohtaiset tiedot.

Vaa'assa on 10 muistipaikkaa, joihin voi ohjelmoida henkilökohtaiset tiedot kuten pituus, ikä ja sukupuoli.

Huomautus: Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 15 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Kun pidät **+/-** painiketta **2** alaspainettuna, numerot vaihtuvat nopeammin.

Kuva **4**

- Aseta vaaka ohjelmointia varten tasaiselle alustalle.
- Paina **ON** painiketta **4**. Pituuden asetus alkaa vilkkua.
- Näppäile pituus **+** – painikkeilla **2**.
- Vahvista asetus **MODE** painikkeella **5**. Iän asetus alkaa vilkkua.
- Näppäile ikä **+** – painikkeilla **2**.
- Vahvista asetus **MODE** painikkeella **5**. Symboli  (nainen) tai  (mies) alkaa nyt vilkkua.
- Valitse sukupuoli **+** – **2** painikkeilla.
- Vahvista asetus **MODE** painikkeella **5**. Normaalkuntoisen tai kuntoilijan symboli alkaa vilkkua.
- Valitse **+** – painikkeilla **2** normaali (N) tai urheilija/kuntoilija (A).

Huomautus: Nämä asetukset tulevat näkyviin vain, kun iäksi asetetaan 18 vuotta tai enemmän. Punnittavan ollessa alle 18-vuotias vaaka hyppää näiden asetusten yli.

- Vahvista asetus **MODE** painikkeella **5**. Nyt kuuluu merkkiäni ja näyttörüutuun tulee symboli R (muistipaikka).
- Valitse **+** – painikkeilla **2** muistipaikka väliltä 1–10. Jo käytössä olevat muistipaikat on merkitty symbolilla .
- Vahvista asetus **MODE** painikkeella **5**. Merkkiäni kuuluu ja asetukset tallentuvat vaa'an muistiin.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua. Kun haluat ohjelmoida lisää muistipaikkoja, toimi kuten edellä neuvotaan, kohta **Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi**.

Huomautus: Jos haluat nollata jonkun muistipaikan, hae se ensin näyttöruutuun. Paina sitten samanaikaisesti **+** – painikkeita **2**. Muistipaikkaan tallennetut tiedot poistuvat.

Painon, kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden mittaaminen

Kuva 5

- Kytke vaaka päälle painamalla **+** tai **–** painiketta **2**.
- Valitse painikkeella **+** (parittomat muistipaikat) tai painikkeella **–** (parilliset muistipaikat) muistipaikka, johon tietosi on ohjelmoitu, esim. **2** Henkilökohtaiset asetukset tulevat näkyviin.
- Vahvasta asetus **MODE** painikkeella **5**. Merkkiäni kuuluu.
- Astu vaa'an päälle ja seiso liikkumatta, kunnes ilmaisin **1** näyttöruudussa pysähtyy. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

Ohje: Astu vaa'an päälle paljain jaloin:

Ensimmäinen asetus tulee näkyviin noin kahdeksi sekunniksi

– paino kg/g (100 g tarkkuudella)

Sitten vaaka laskee kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden prosentteina.

Näyttöruudussa **1** vilkkuu symboli .

Heti kun laskuvaihe on valmis, kuuluu merkkiäni. Niin kauan kuin seisot vaa'an päällä, näyttöruutuun **1** tulevat vuorotellen näkyviin seuraavat tiedot neljään kertaan

- rasvamäärä % (0,1 % tarkkuudella)
- paino kg /g (100 g tarkkuudella)
- vesipitoisuus in % (0,1 % tarkkuudella)
- paino kg /g (100 g tarkkuudella)

Eri tiedot tulevat näkyviin aina noin 2 sekunniksi.

Huomautus: Näyttöruudun ilmaisimesta näet graafisesti esitettyinä, miten hyvät arvosi ovat.



Tärkeää: Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa koskettaa toisiaan, jotta mittaukselta ei tule virheitön.

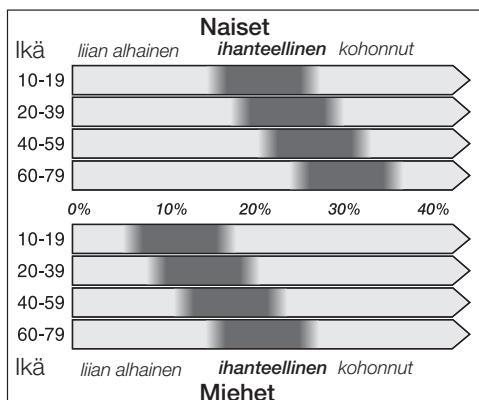
Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua mittauksen lopettamisesta.

Miten rasvanmittaus toimii

Kehon rasvamäärä mitataan BIA-periaatteen mukaan (biosähköinen impedanssianalyysi). Mittausta varten laite lähettää kehon läpi heikon, vaarattoman sähkösignaalin.

Samalla se mittaa vastuksen (impedanssin), jolla keho vastustaa sähkövirtaa. Vastuksen suuruuteen vaikuttaa kehon koostumus. Lihakset ja sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat siten hyvin sähköä. Rasvakudoksen sähköjohtavuus sen sijaan on huono.

Mitatusta vastuksesta lasketaan vaakaan ohjelmoitujen tietojen perusteella (pituus, ikä, sukupuoli) kehon rasvamäärän osuus prosentteina. Kehon rasvaprosentti on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Sen vuoksi seuraavassa taulukossa annetut arvot ovat vain ohjeellisia.



Lähteet: NIH/WHO:n BMI-ohjesäännöt. Lainaus Gallagherin mukaan, et al. NY Obesity Research Center.

Tärkeää: Mittausarvot on tarkoitettu vain tueksi muutosten seuraamisessa pitemmällä aikavälillä. Ne eivät korvaa lääkärin tutkimuksia tai neuvoja. Tarkempia tietoja kehon rasvapitoisuudesta ja vesipitoisuudesta sekä henkilökohtaisista ihannearvoista saat omalääkäriltäsi.

Ohje:

- Jotta mittaus tulokset ovat vertailukelpoisia, punnitse joka päivä samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme tuntia ruokailun tai urheilun jälkeen). Arvot vaihtelevat päivän mittaan noin 5 %.
- Asetu vaa'alle niin, että jalat koskettavat mahdollisimman montaa mittauspistettä.
- Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaus tuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät.

Urheilija- ja kuntoilija-asetus

Tieteelliset tutkimukset todistavat, että aktiivurheilijan kehon koostumus on hyvin erilainen verrattuna kuntourheilijan tai harjoittelemattoman henkilön kehon koostumukseen. Sen vuoksi vaakaan voidaan valita asetus punnittavan kunnon perusteella, normaali tai kuntoilija. Asetuksen kuntoilija edellytyksenä on esim. intensiivinen kestävyysharjoittelu vähintään 8–10 tuntia viikossa, tehostettu voimaharjoittelu ja leposyke, joka on enintään 60 lyöntiä minuutissa. Asetus on mahdollista vain silloin, kun punnittava on 18-vuotias tai vanhempi.

Mitä mittausarvo kertoo vesipitoisuudesta

Vesi on ihmiskehölle elintärkeää. Vesimäärä vähenee iän myötä. Aikuisen kehon keskimääräinen kokonaisvesimäärä on noin 50–65 %. Optimaalinen kokonaisvesimäärä on hyvän terveyden edellytys ja se edesauttaa välttämään sairauksia.

Yleistietoa

Rasvan ja nesteen mittaukseen vaikuttaa kehon vesimäärä. Vesimäärä taas vaihtelee monien tekijöiden vaikutuksesta. Tällaisia ovat esim. vuorokauden aika, ruumiillinen rasitus, kylpeminen, saunominen tai suihkussa käynti, kuukautiset, syöminen ja juominen. Myös sa raudet tai lääkkeet saattavat vaikuttaa mittaus tulokseen.

Huomautus: Mittaus tulokset eivät ole päteviä lasten ollessa alle 10-vuotiaita.

Puhdistus

Älä upota koskaan vaaka veteen.

Älä käytä höyrypuhdistinta.

- Pyyhi vaaka puhtaaksi kostealla liinalla, älä käytä hankaavia puhdistusmenetelmiä.
- Puhdista mittauspisteet taloussprillä.
- Puhdista mittauspisteet taloussprillä **3**.

Virheilmoitukset

ERR 0

Vaa'an aktivointi oli virheellinen. Poista paristo ja aseta se takaisin paikalleen. Paina sen jälkeen kevyesti vaa'an keskikohtaa.

ERR 1

Punnituksen aikana liikuttiin tai vaa'alla ei oltu riittävän kauan. Seiso liikkumatta vaa'alla vähintään viisi sekuntia.

ERR 2

Punnittava paino on liian suuri (max. 150 kg).

ERR 3

Jalkapohjat eivät kosketa kunnolla mittauspisteitä **3**. Aseta jalat mittauspisteiden **3** päälle.

Huomautus: Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Kostuta hieman jalkoja, jotta kosketus vaakaan on parempi. Mittaa uudelleen.

Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät.

ERR 4

Mitattu kehon rasvaprosentti on alueen 5–50 % ulkopuolella.

Mittaa uudelleen.

ERR 5

Prosenteissa mitattu kokonaisvesimäärä on mittausalueen ulkopuolella. Kostuta hieman jalkoja, jotta kosketus vaakaan on parempi. Mittaa uudelleen.

LO

Paristo on tyhjä tai liian heikko. Vaihda paristo (katso kuva **2**). Aktivoi sen jälkeen vaaka painamalla kevyesti sen keskikohtaa.

Älä käytä ladattavia akkuja! Käytä ainoastaan samantyyppisiä paristoja.

Kierrätysohjeita



Tässä laitteessa on sähkö- ja elektroniikkalaiteromusta annetun EU-direktiivin 2002/96/EY mukainen merkintä (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktiivi antaa puitteet käytöstä poistettujen laitteiden palautusoikeudesta ja hyödyntämisestä ja se koskee kaikkia EU-maita.

Tarkempia tietoja kierrätysmahdollisuuksista saat laitteen myyjältä.

Toimita käytöstä poistetut paristot niille tarkoitettuun kunnan tai kaupungin jätehuoltopisteeseen tai vie ne alan liikkeeseen.

Takuu

Tälle laitteelle ovat voimassa maahantuoja myöntämät takuuehdot. Täydelliset takuuehdot saat myyntiliikkeeltä, josta olet ostanut laitteen. Takuutapauksessa on näytettävä ostokuitti.

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

El presente aparato ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y no para uso industrial o médico.

Lea detenidamente las instrucciones de uso del aparato y guárdelas para una posible consulta posterior.

Esta báscula no sólo muestra el peso, sino también el porcentaje de grasa y agua corporal.

Advertencias generales de seguridad

Con objeto de evitar posibles situaciones de peligro, las reparaciones que fuera necesario efectuar sólo podrán ser realizadas por personal técnico del Servicio de Asistencia Técnica Oficial de la marca.

No utilizar la báscula durante el período de gestación (embarazo).

No usar la báscula teniendo los pies mojados o estando húmeda la superficie de la báscula – ¡Peligro de deslizamiento y caída!

Las personas portadoras de aparatos médicos implantados, por ejemplo marcapasos., etc., sólo deberán usar la función de pesaje. Al activar la función para el cálculo de la grasa corporal, el aparato transmite al cuerpo una señal eléctrica de escasa intensidad que, sin embargo, puede perturbar el funcionamiento del marcapasos.

¡No dejar caer objetos sobre la báscula!

Vista general del aparato

Figura 1

- 1 Pantalla de visualización
- 2 + / – Teclas (para efectuar los ajustes)
- 3 Contactos de medición
- 4 Tecla **ON**
- 5 Tecla **MODE**
- 6 Compartimento para la pila

Estatura	100–220 cm	
Unidad de medición	kg/g (graduación en 100 gramos)	
Edad	10–99 años	
Sexo	masculino	femenino
Modalidad	Normal	Deportista/Atleta
Grasa corporal	en % (graduación 0,1%)	
Agua corporal	en % (graduación 0,1%)	

Puesta en funcionamiento

- Introducir la pila suministrada con el aparato en el compartimento **6** previsto a tal efecto (**Fig. 2**).
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.
- Inicializar la báscula tocando brevemente el centro de la plataforma.

En la pantalla de visualización aparece primero la indicación **oooo** desconectándose a continuación automáticamente la báscula. La báscula está en disposición de funcionamiento.

Esta báscula dispone de dos funciones:

- Función de sólo pesaje o
- con medición de la grasa y el agua corporal (para ello hay que introducir una serie de datos personales).

Función de pesaje

Figura 3

- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la indicación por bandas luminosas en la pantalla de visualización **1** esté desarrollándose. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

A continuación se puede leer el resultado del pesaje en kg/gr.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el pesaje. Antes de desconectarse aparece brevemente la indicación de bandas luminosas.

Introducción de los datos personales

Para poder medir la grasa corporal y el porcentaje de agua corporal hay que introducir previamente los datos personales en la báscula.

La báscula dispone de diez memorias diferentes, en las cuales se introducen los datos personales tales como edad, estatura y sexo.

Advertencia: Si al realizar la programación de la báscula no se pulsa ninguna tecla durante 15 segundos, la báscula se desconecta automáticamente. Manteniendo pulsadas las teclas **+/- 2** se puede acelerar el proceso de recorrido y selección de los valores.

Figura 4

- Para programar la báscula, colocarla sobre una superficie lisa y plana.
- Pulsar la tecla **ON 4**. El campo de ajuste para la introducción de la estatura parpadea.
- Introducir con ayuda de las teclas **+ - 2** la estatura de la persona.
- Pulsar la tecla. **MODE 5** para confirmar la operación.
El campo de ajuste para la introducción de la edad parpadea.
- Introducir con ayuda de las teclas **+ - 2** la edad de la persona.
- Pulsar la tecla. **MODE 5** para confirmar la operación.
A continuación parpadean los símbolos  (sexo femenino) y  (sexo masculino).
- Seleccionar con las teclas **+ - 2** el sexo de la persona.

- Pulsar la tecla **MODE 5** para confirmar la operación. A continuación parpadean los símbolos correspondientes a las modalidades «Normal» o «Atleta».
- Seleccionar con ayuda de las teclas **+ - 2** la modalidad «Normal» (N) o «Deportista/Atleta» (A).

Advertencia: Este campo de ajuste sólo aparece a partir del momento en que se introduce en la báscula la edad de 18 años. En las personas menores de 18 años, esta opción es omitida.

- Pulsar la tecla **MODE 5** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica. En la pantalla se muestra el símbolo R (memoria).
- Seleccionar con las teclas **+ - 0 2** una memoria entre el 1 y el 10. Las memorias ya ocupadas se caracterizan con ■.
- Pulsar la tecla **MODE 5** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica. Los datos introducidos son memorizados.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos. En caso de desear programar más memorias, repetir el proceso que se acaba de describir en el apartado **Introducción de los datos personales**.

Advertencia: Para borrar una memoria hay que activarla previamente, pulsando a continuación simultáneamente las teclas **+ - 2**. Los datos almacenados en la memoria son borrados.

Medir el peso, la grasa corporal y el porcentaje de agua corporal

Figura 5

- Conectar la báscula con las teclas **+ ó - 2**.
- Seleccionar con la tecla **+** (memorias impares) o **-** (memorias pares) la memoria individual programada, por ejemplo la memoria número 2. Los datos personales introducidos en la misma aparecen en pantalla

- Pulsar la tecla **MODE 5** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica.
- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la indicación por bandas luminosas en la pantalla de visualización **1** esté desarrollándose. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

Advertencia: Subirse a la báscula siempre con los pies descalzos.

Durante aprox. 2 segundos se muestra

- el peso en kg/gr (graduación de 100 gramos)

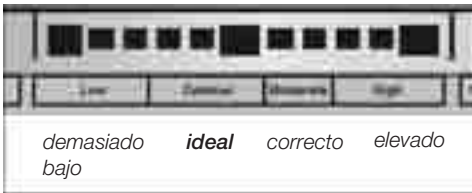
La báscula comienza ahora con el cálculo del porcentaje de grasa y agua corporal.

En la pantalla de visualización **1** parpadea la indicación . Tan pronto como el proceso de cálculo ha concluido, se produce una señal acústica. En la pantalla de visualización **1** aparecen cuatro veces alternativamente y de modo consecutivo, mientras la persona permanece sobre a báscula:

- el contenido de grasa corporal, en % (graduación de 0,1 %)
- el peso en kg/gr (graduación de 100 gramos)
- el contenido de agua corporal, en % (graduación 0,1 %)
- el peso en kg/gr (graduación de 100 gramos)

durante aprox. 2 segundos.

Nota: La indicación por bandas luminosas en la parte inferior de la pantalla muestra la evaluación gráfica de cada valor medido.



Importante: Con objeto de asegurar la corrección de la medición, hay que prestar atención que los pies, las pantorrillas y los gemelos no estén en contacto mutuo.

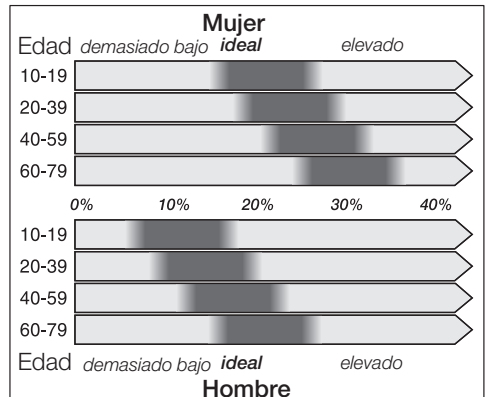
La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el ciclo de medición.

Manera en que se efectúa la medición de la grasa corporal

La grasa corporal se mide según el principio de la bioimpedancia eléctrica (BIA). A tal efecto, el aparato envía unas señales eléctricas de escasa intensidad y absolutamente inofensivas a través del cuerpo de la persona.

Mediante este técnica se mide la resistencia (o impedancia) que opone el cuerpo al paso de dicha señal eléctrica. La resistencia es influida por la composición del cuerpo humano. Los músculos y órganos tienen un alto contenido en agua y electrólitos y, por lo tanto, funcionan muy bien como conductores eléctricos. En cambio, la materia grasa tiene un bajo contenido de agua y, por tanto, no funciona como conductor de las señales eléctricas.

En función de la resistencia medida y una vez relacionada con los datos personales introducidos en la báscula (estatura, edad, sexo), se calcula el porcentaje de grasa corporal. Como el porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano es un parámetro muy individual. Los valores presentados en la tabla siguiente sólo tienen carácter orientativo.



Fuente: Normas para el cálculo del índice de masa corporal de la NIH/OMS. Citado según Gallagher, et al. del NY Obesity Research Center.

Importante: Los valores medidos sólo sirven de orientación para observar los cambios a largo plazo. Estos valores no sustituyen en ningún caso el control o asesoramiento médicos. Para obtener una información más detallada sobre el significado del porcentaje de agua corporal y los valores ideales personales se aconseja consultar con el médico de cabecera.

Consejo práctico:

- Para obtener unos valores de medición comparables deberá realizarse el pesaje siempre a la misma hora del día y bajo las mismas condiciones (se aconseja hacerlo por la mañana, o tres horas después de la ingestión de alimentos o tras practicar deporte). Una oscilación de los valores en torno a un 5% en el transcurso del día es un fenómeno absolutamente natural.
- Subirse a la báscula de modo que se cubra el mayor número de contactos de medición con los pies.
- Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Prestar atención, sin embargo, a que los pies no estén mojados.

Modalidad Deportista/Atleta

Una serie de estudios científicos demuestran que la composición corporal de un deportista de élite frente a un deportista aficionado o una persona que no practica deporte difiere fuertemente. Por ello se puede seleccionar en esta báscula entre las modalidades de medición «Normal» y «Atleta». El requisito indispensable para seleccionar la modalidad «Atleta» es, por ejemplo, realizar un intenso entrenamiento de fondo y resistencia de 8–10 horas semanales, un entrenamiento de resistencia en los practicantes de la musculación y tener un pulso en reposo de 60 pulsaciones por minuto. Esta opción sólo se puede seleccionar a partir de introducir en la báscula una edad de 18 años.

Lo que nos dice el valor del porcentaje de agua corporal

El agua en el cuerpo humano tiene una gran importancia. Su porcentaje desciende a medida que aumenta la edad de la persona. En una persona adulta, el porcentaje de agua corporal medio es de un 55–65 %. Un porcentaje de agua corporal óptimo es un requisito indispensable para una buena salud, contribuyendo a evitar enfermedades.

Observaciones de carácter general

Las mediciones de la grasa y el agua corporal están influidas por la cantidad de agua que contiene el cuerpo humano. Esta cantidad varía en función de la hora del día, el esfuerzo físico que haya tenido que realizarse, si la persona se ha bañado o duchado, tiene la menstruación, así como si se han ingerido alimentos o líquidos. Igualmente influyen en este valor las posibles enfermedades y la ingestión de medicamentos.

Nota: Los valores reseñados por el aparato carecen de valor informativo en el caso de niños menores de 10 años.

Limpieza y cuidados

No sumergir nunca el aparato en el agua!
¡No utilizar limpiadoras de vapor!

- Limpiar el cuerpo de la báscula con un paño húmedo. No utilizar detergentes agresivos ni abrasivos!
- Limpiar la superficie de vidrio con un limpiacristales de uso corriente.
- Limpiar los contactos de medición **3** con un poco de alcohol.

Indicaciones de avería

ERR O

La inicialización ha sido defectuosa. Extraer la pila de su alojamiento y volverla a colocar en su sitio. Pulsar a continuación brevemente el centro de la plataforma de la báscula.

ERR 1

El ciclo de pesaje no se ha realizado con la persona quieta sobre la báscula o ésta no ha permanecido el tiempo suficiente sobre la báscula. Permanecer quieto como mínimo durante 5 segundos sobre la báscula.

ERR 2

El peso de la persona supera la capacidad de la báscula (máx. 150 kg).

ERR 3

El contacto entre las plantas de los pies de la persona y los contactos de medición **3** de la báscula es insuficiente. Colocar los pies sobre los contactos de medición **3**.

Advertencia: Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Humedecer ligeramente los pies para asegurar un buen contacto de éstos con los contactos de medición y repetir la operación.

Prestar atención, sin embargo, a que los pies no estén mojados.

ERR 4

El porcentaje de grasa corporal se encuentra fuera del margen de 5–50 %.

Repetir el ciclo de medición.

ERR 5

El porcentaje total del agua corporal se encuentra fuera del margen de medición. Humedecer ligeramente los pies para asegurar un buen contacto de éstos con los contactos de medición y repetir la operación.

LO

La pila está agotada o su carga es insuficiente. Cambiar la pila (véase a este respecto la figura **2**). Inicializar a continuación la báscula tocando brevemente el centro de la plataforma.

¡No utilizar pilas recargables! ¡Utilizar sólo una pila del mismo tipo que la agotada!

Eliminación de embalajes y desguace del aparato usado



El presente aparato incorpora las marcas prescritas por la directiva europea CE/2002/96 relativa a la retirada y el reciclaje de los aparatos eléctricos y electrónicos usados (WEEE). Esta directiva constituye el marco reglamentario para una retirada y reciclaje de los aparatos usados con validez para toda la Unión Europea.

Su distribuidor le informará gustosamente sobre las vías más actuales y eficaces para la eliminación respetuosa con el medio ambiente de los embalajes y aparatos usados.

Las baterías usadas las deberá entregar en los Puntos o Centros Oficiales de recogida, o en el comercio donde las adquirió.

Garantía

CONDICIONES DE GARANTIA PAE

BOSCH, se compromete a reparar o reponer de forma gratuita durante el período de doce meses, a partir de la fecha de compra por el usuario final, las piezas cuyo defecto o falta de funcionamiento obedezca a causas de fabricación, así como la mano de obra necesaria para su reparación, siempre y cuando el aparato sea llevado por el usuario al taller del Servicio Técnico Autorizado por BOSCH.

En el caso de que el usuario solicitara la visita del Técnico Autorizado a su domicilio para la reparación del aparato, estará obligado el usuario a pagar los gastos del desplazamiento.

Esta garantía no incluye: lámparas, cristales, plásticos, ni piezas estéticas, reclamadas después del primer uso, ni averías producidas por causas ajenas a la fabricación o por uso no doméstico. Igualmente no están amparadas por esta garantía las averías o falta de funcionamiento producidas por causas no imputables al aparato (manejo inadecuado del mismo, limpiezas, voltajes e instalación incorrecta) o falta de seguimiento en las instrucciones de funcionamiento y mantenimiento que para cada aparato se incluyen en el folleto de instrucciones.

Para la efectividad de esta garantía es imprescindible acreditar por parte del usuario y ante el Servicio Autorizado de BOSCH, la fecha de adquisición mediante la correspondiente FACTURA DE COMPRA o que el usuario acompañará con el aparato cuando ante la eventualidad de una avería lo tenga que llevar al Taller Autorizado.

La intervención en el aparato por personal ajeno al Servicio Técnico Autorizado por BOSCH, significa la pérdida de garantía.

GUARDE POR TANTO LA FACTURA DE COMPRA. Todos nuestros técnicos van provistos del correspondiente carnet avalado por ANFEL (Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos) que le acredita como Servicio Autorizado de BOSCH. Exija su identificación.

MODELO:, FD:, E-Nr.: F. COMPRA:

Nos reservamos el derecho de introducir modificaciones.

Este aparelho foi concebido para uso doméstico e não para fins industriais nem medicinais.

Guardar as instruções de serviço em local seguro!

Esta balança não indica só o peso, mas também a percentagem de gordura e água no corpo.

Indicações sobre segurança

Reparações no aparelho só devem ser efectuadas pelos nossos Serviços Técnicos, para se evitarem situações de perigo.

Não utilizar a balança durante o período da gravidez.

Não subir para a balança com os pés molhados, nem se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar.

Pessoas portadoras de aparelhos medicinais, como por ex. estimuladores cardíacos (Pacemakers), só devem utilizar a função de pesar. O aparelho transmite um sinal eléctrico fraco para análise da gordura corporal, que pode influenciar o funcionamento dum «pacemaker».

Não deixar cair objectos sobre a balança.

Panorâmica

Fig. 1

- 1 Display
- 2 +/-Teclas (para regulações)
- 3 Contactos de medição
- 4 Tecla de **ON**
- 5 Tecla **MODE**
- 6 Compartimento das pilhas

Estatura	100–220 cm	
Unidade métrica	kg/g (fases de 100 g)	
Idade	10–99 anos	
Sexo	masculino	feminino
Modo	Normal	Desportista/ Atleta
Teor de gordura	em % (fases de 0,1 %)	
Teor de água	em % (fases de 0,1 %)	

Colocação em funcionamento

- Inserir a pilha incluída no compartimento para pilhas **6 (Fig. 2)**.
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, rija e seca.
- Inicializar a balança, pressionando brevemente na parte central da zona para os pés.

No display aparece, primeiro, **0000**.

Depois, a balança desliga automaticamente. A balança está pronta a funcionar.

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- só a função de pesar ou
- medição de peso, gordura no corpo e percentagem de água (para isso devem ser indicados os dados pessoais).

Função de pesar

Fig. 3

- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de **1** barras no painel indicações. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Agora o valor medido pode ser lido em kg/g.

A balança desliga automaticamente, poucos segundos após a pesagem. Antes de desligar, aparece por breves instantes a indicação de barras.

Introdução de dados pessoais

Para medir a percentagem de gordura corporal e de água no corpo, é necessário introduzir primeiro os dados pessoais.

A balança coloca à disposição 10 memórias, onde se podem introduzir dados pessoais, como tamanho, idade e sexo.

Nota: Se, durante a programação, não for accionada qualquer tecla no espaço de 15 seg., a balança desliga automaticamente. Se as teclas **+/- 2** forem premidas durante mais tempo, a apresentação dos dados é acelerada.

Fig. 4

- Para programar, colocar a balança numa superfície plana,
- Premir a tecla **ON 4**. A definição para a indicação da estatura fica a piscar.
- Com as teclas **+ - 2**, introduzir a estatura.
- Premir a tecla **MODE 5**, para confirmar. A definição para a indicação da idade fica a piscar.
- Com as teclas **+ - 2**, introduzir a idade.
- Premir a tecla **MODE 5**, para confirmar. O símbolo para  (feminino) ou  (masculino) fica agora a piscar.
- Com as teclas **+ - 2**, seleccionar o sexo adequado.
- Premir a tecla **MODE 5**, para confirmar. O símbolo para modo normal ou atleta fica a piscar.
- Com as teclas **+ - 2**, seleccionar o modo para normal (N) ou desportista/atleta (A).

Nota: Esta introdução aparece apenas no caso de indicação de uma idade a partir dos 18 anos. No caso de pessoas com idade inferior a 18 anos, esta possibilidade de introdução é omitida.

- Premir a tecla **MODE 5**, para confirmar. Soa um sinal acústico. Agora será indicado o símbolo R (espaço da memória).

- Com as teclas **+ - 2** seleccionar um espaço de memória entre 1 e 10. Os espaços de memória já ocupados estão assinalados com .
- Premir a tecla **MODE 5**, para confirmar. Soa um sinal acústico. Os dados introduzidos ficam memorizados.

A balança desliga automaticamente após alguns segundos. Para a ocupação de outras memórias, repetir a operação de **introdução de dados pessoais**.

Nota: Para apagar um espaço de memória, ele terá que ser chamado. Depois, premir, simultaneamente, as teclas **+ - 2**. Os dados deste espaço de memória são apagados.

Medição de peso, gordura corporal e percentagem de água

Fig. 5

- Ligar a balança com as teclas **2** de **+** ou **-**.
- Com a tecla **+** (memória indirecta) ou **-** (memória directa), seleccionar a memória pessoal programada, por ex. **2**. Os dados pessoais introduzidos serão indicados.
- Premir a tecla **MODEa 5**, para confirmar. Soa um sinal acústico.
- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de **1** barras no painel indicações. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Nota: Só subir para a balança com os pés descalços.

Primeiro, aparece durante cerca de 2 segundos

— Peso em kg/g (fases de 100 g)

Depois, a balança calcula a percentagem da gordura corporal e a percentagem de água.

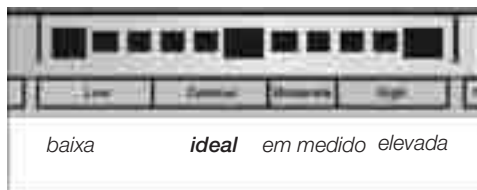
No display **1** está a piscar a indicação . Logo que o cálculo esteja concluído, soa um sinal acústico. No display **1** aparece, alternadamente, 4 x seguidas, enquanto se mantiver sobre a balança.

- Gordura corporal em % (fases de 0,1 %)
- Peso em kg/g (fases de 100 g)

- Teor de água em % (fases de 0,1 %)
- Peso em kg/g (fases de 100 g)

sempre durante cerca de 2 seg.

Nota: A indicação de barras, em baixo no display, mostra, agregado ao respectivo valor medido, a análise gráfica.



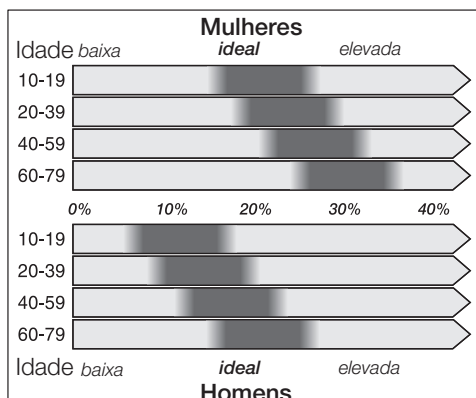
Importante: Não pode haver contacto entre os pés, as barrigas das pernas e as coxas, para que a medição seja feita correctamente. A balança desliga automaticamente, alguns segundos após terminar o processo de medição.

Como funciona a medição da gordura

A gordura corporal é medida segundo o princípio BIA (Análise de impedância bioeléctrica). Para isso, o aparelho transmite um sinal eléctrico fraco e inofensivo através do corpo.

Aqui é medida a resistência (impedância) do corpo oposta ao sinal. É influenciada a resistência através da composição do corpo humano. Os músculos e os órgãos contêm água e, por isso, são bons condutores. A gordura opõe uma resistência e, por isso, é má condutora.

Desta resistência medida, tendo em conta os dados introduzidos na balança (tamanho, idade, sexo) é calculada a percentagem de gordura corporal. A percentagem de gordura corporal, no ser humano, é muito individual. Por isso, nas tabelas seguintes, são apresentados apenas valores indicativos.



Fontes: Directivas BMI de NIH/WHO. Citação de Gallagher, et. al. em NY Obesity Research Center.

Importante: Os valores medidos servem de pontos de referência para observação de alterações a longo prazo. Eles não substituem a observação ou a consulta médica. Para mais informações sobre o significado das percentagens de gordura e de água corporal, bem como sobre os valores ideais para o seu caso, deverá consultar o seu médico de família.

Sugestão:

- Para obter valores de medição comparáveis, deverá pesar-se todos os dias à mesma hora e nas mesmas condições (recomenda-se que a pesagem seja feita de manhã ou três horas depois de comer ou de fazer desporto. Devido a alterações biológicas, os valores oscilam cerca de 5% com o decorrer do dia.
- Subir para cima da balança de modo que exista o maior contacto possível.
- Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue ou húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos. Ter cuidado para que as plantas dos pés não estejam molhadas.

Modo desportista/Modo atleta

Estudos científicos provam que a composição corporal dos desportistas de competição é bastante diferente dos desportistas de tempos livres e dos não treinados. Por isso, com esta balança, é seleccionada a definição normal ou atleta. Condição necessária para a selecção atleta é por ex. um treino de resistência intensivo de pelo menos 8 a 10 horas por semana, treino de resistência reforçado para desportistas de esforço e uma pulsação máxima em repouso de 60 pulsações por minuto.

A definição só é possível no caso de indicação de idade superior a 18 anos.

O que diz o valor medido sobre a percentagem de água

A água tem uma importância vital para o corpo. A percentagem baixa com o avançar da idade. Num adulto, a percentagem média total de água no corpo é de cerca de 50–65 %. A percentagem global de água ideal é condição para uma boa saúde e contribui para se evitarem doenças.

Generalidades

Os valores medidos de gordura e de água são influenciados pela quantidade de água existente no corpo. A quantidade de água varia, p. ex., segundo a hora do dia, esforço físico, banho ou duche, menstruação, ingestão de alimentos ou de líquidos. Também as doenças ou a ingestão de medicamentos podem influenciar o resultado da medição.

Nota: Os resultados da medição não são válidos para crianças com idade inferior a 10 anos.

Limpeza

Nunca mergulhar a balança em água.

Não utilizar qualquer aparelho de limpeza a vapor.

- Limpar a balança com um pano húmido, não utilizar produtos abrasivos.
- Limpar a superfície de vidro com produto para limpeza de vidros corrente no mercado.
- Limpar os contactos **3** de medição com um pouco de álcool.

Indicações de anomalias

ERR 0

A inicialização foi incorrecta. Retirar e voltar a colocar a pilha. De seguida, pressionar brevemente no centro da área de pesagem.

ERR 1

A operação de pesagem não foi executada com o corpo imóvel ou o tempo não foi suficientemente longo. Mantenha-se quieto sobre a balança durante, pelo menos, 5 segundos.

ERR 2

O peso a ser pesado é muito elevado (máx: 150 kg).

ERR 3

O contacto entre a sola do pé e os contactos de medição **3** não é suficiente. Colocar os pés sobre os contactos de medição **3**.

Nota: Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue ou húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos. Humedecer ligeiramente os pés, para obter um melhor contacto e repetir o processo de medição. No entanto, ter atenção para que as solas dos pés não estejam molhadas.

ERR 4

A percentagem de gordura corporal está fora da amplitude de 5–50 %.

Repetir o processo de medição.

ERR 5

A percentagem da massa total de água situa-se fora da amplitude de medição. Humedecer ligeiramente os pés, para obter um melhor contacto e repetir o processo de medição.

LO

A pilha está descarregada ou muito fraca. Substituir a pilha 0 (ver a Fig. 2). A seguir, inicializar a balança, pressionando levemente no centro da balança.

Não utilizar acumuladores!

Utilizar apenas pilhas do mesmo tipo.

Reciclagem



Este aparelho está identificado em conformidade com a Directiva Europeia 2002/96/EG sobre aparelhos eléctricos e electrónicos antigos (waste electrical and electronic equipment – WEEE). A directiva define os parâmetros para uma aceitação e reciclagem dos aparelhos antigos, válida para todo o espaço da UE.

Sobre os meios actuais de reciclagem, deverá informar-se junto do seu Agente Comercial.

Entregue as pilhas velhas nos locais de recolha municipais ou no seu vendedor especializado.

Garantia

Para este aparelho vigoram as condições de garantia publicadas pelo nosso representante no país, em que o mesmo for adquirido. O Agente onde comprou o aparelho poderá dar-lhe mais pormenores sobre este assunto. Para a prestação de qualquer serviço em garantia é, no entanto, necessária a apresentação do documento de compra do aparelho.

Direitos reservados quanto a alterações.

Η συσκευή αυτή προορίζεται για οικιακή χρήση και όχι για επαγγελματικούς και ιατρικούς σκοπούς.

Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης!

Η ζυγαριά αυτή δεν δείχνει μόνο το βάρος, αλλά επιπλέον και το ποσοστό λίπους και νερού στο σώμα.

Υποδείξεις ασφαλείας

Επισκευές στη συσκευή επιτρέπεται να εκτελούνται μόνον από την υπηρεσία τεχνικής εξυπηρέτησης των πελατών μας, ώστε να αποφεύγονται οι κίνδυνοι.

Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά κατά τη κύηση.

Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν είναι βρεγμένη η επιφάνεια της ζυγαριάς – Κίνδυνος ολίσθησης.

Άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα όπως π.χ. βηματοδότες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνον τη λειτουργία ζύγισης. Η συσκευή εκπέμπει για την ανάλυση του σωματικού λίπους ένα ασθενές ηλεκτρικό σήμα, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία βηματοδότη.

Προσέχετε να μην πέφτουν αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά.

Με μια ματιά

Εικόνα 1

- 1 Οθόνη
- 2 Πλήκτρα +/- (για ρυθμίσεις)
- 3 Επαφές μέτρησης
- 4 Πλήκτρο **ON**
- 5 Πλήκτρο **MODE**
- 6 Χώρος μπαταριών

Ύψος	100–220 cm	
Μονάδα	kg/g (υποδιαίρεση 100 g)	
Ηλικία	10–99 ετών	
Φύλο	άνδρας	θηλυκό
Τρόπος λειτουργίας	κανονική	ασκούμενος/αθλητής
Ποσοστό λίπους	επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1%)	
Ποσοστό νερού	επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1%)	

Θέση σε λειτουργία

- Τοποθετήστε την επισυναπτόμενη μπαταρία στον χώρο μπαταρίας **6** (**Εικόνα 2**).
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο, σκληρό και στεγνό δάπεδο.
- Αρχικοποιήστε τη ζυγαριά, πιέζοντας γι' αυτό λίγο στο κέντρο την επιφάνειά της.

Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζεται πρώτα **oooo**. Κατόπιν τίθεται η ζυγαριά αυτόματα εκτός λειτουργίας. Η ζυγαριά είναι έτοιμη για λειτουργία.

Με τη ζυγαριά αυτή μπορούν να επιλεγούν δύο λειτουργίες:

- μόνο λειτουργία ζύγισης ή
- μέτρηση βάρους, σωματικού λίπους και ποσοστού νερού (για τον σκοπό αυτό πρέπει να εισαχθούν προσωπικά στοιχεία).

Λειτουργία ζύγισης

Εικόνα 3

- Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη **1**. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Τώρα μπορεί να διαβαστεί η τιμή μέτρησης σε kg/g.

Η ζυγαριά τίθεται μερικά δευτερόλεπτα μετά τη διαδικασία μέτρησης αυτόματα εκτός λειτουργίας. Πριν τη θέση εκτός λειτουργίας εμφανίζεται για λίγο η ένδειξη ράβδων.

Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων

Για τη μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους και του νερού στο σώμα πρέπει να εισαχθούν πρώτα τα προσωπικά στοιχεία.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης, στις οποίες μπορούν να εισαχθούν προσωπικά στοιχεία όπως ύψος, ηλικία και φύλο.

Υπόδειξη: Αν κατά τον προγραμματισμό δεν πατηθεί εντός 15 δευτερολέπτων κανένα πλήκτρο, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Αν το πλήκτρο **+/- 2** κρατηθεί περισσότερο πατημένο, αυτό επιταχύνει την πορεία των αριθμών.

Εικόνα 4

- Για τον προγραμματισμό τοποθετήστε τη ζυγαριά επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Πατήστε το πλήκτρο **ON 4**.
Η ρύθμιση για την εισαγωγή μεγέθους αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα **+ - 2** εισάγετε το ύψος.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση.
Η ρύθμιση για την εισαγωγή της ηλικίας αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα **+ - 2** εισάγετε την ηλικία.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση.
Το σύμβολο για  (γυναίκα) ή  (άνδρας) αναβοσβήνει τώρα.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα **+ - 2** το κατάλληλο φύλο.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση. Το σύμβολο για κανονική λειτουργία ή για λειτουργία αθλητή αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα **+ - 2** επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας Κανονική (N) ή Ασκούμενος/Αθλητής (A).

Υπόδειξη: Αυτή η εισαγωγή εμφανίζεται μόνον, όταν εισαχθεί ηλικία από 18 ετών. Σε άτομα κάτω των 18 ετών αυτή η δυνατότητα εισαγωγής παρακάμπτεται.

- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα. Τώρα δείχνεται το σύμβολο R (θέση μνήμης).
- Με τα πλήκτρα **+ - 2** επιλέξτε μία θέση μνήμης μεταξύ 1 και 10. Ήδη κατειλημμένες θέσεις μνήμης χαρακτηρίζονται με ■.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα. Οι εισαγωγές έχουν αποθηκευτεί.

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα εκτός λειτουργίας. Για την κατάληψη περαιτέρω θέσεων μνήμης επαναλαμβάνετε τη διαδικασία **Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων**.

Υπόδειξη: Για το σβήσιμο κάποιας θέσης μνήμης, αυτή πρέπει να ανακληθεί. Πατήστε κατόπιν ταυτόχρονα τα πλήκτρα **+ - 2**. Τα στοιχεία αυτής της θέσης μνήμης έχουν σβηστεί.

Μέτρηση βάρους, σωματικού λίπους και ποσοστού νερού

Εικόνα 5

- Θέτετε τη ζυγαριά με τα πλήκτρα **+ ή - 2** σε λειτουργία.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο **+** (περιττές θέσεις μνήμης) ή **-** (άρτιες θέσεις μνήμης) την προγραμματισμένη προσωπική θέση μνήμης, π.χ. 2. Τα εισαχθέντα προσωπικά στοιχεία δείχνονται.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE 5** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα.
- Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη **1**. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Υπόδειξη: Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο με τα πόδια γυμνά.

Πρώτα εμφανίζεται για περ. 2 δευτερόλεπτα.

– Βάρος σε kg/g (υποδιαίρεση 100 g)
Κατόπιν η ζυγαριά υπολογίζει το ποσοστό σε σωματικό λίπος και το ποσοστό νερού. Στο πεδίο ενδείξεων **1** αναβοσβήνει . Μόλις ολοκληρωθεί ο υπολογισμός, εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα. Στο πεδίο ενδείξεων **1** εμφανίζεται εναλλάξ 4 φορές διαδοχικά, όσο στέκεστε επάνω στη ζυγαριά,

– Ποσοστό λίπους επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1 %)
Βάρος σε kg/g (υποδιαίρεση 100 g)
– Ποσοστό νερού επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1 %)
Βάρος σε kg/g (υποδιαίρεση 100 g)
το καθένα για περ. 2 δευτερόλεπτα.

Υπόδειξη: Η ένδειξη ράβδων κάτω στο πεδίο ενδείξεων δείχνει, σε αντιστοιχία με την εκάστοτε τιμή μέτρησης, τη γραφική αξιολόγηση.



Σημαντικό: Δεν επιτρέπεται να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους τα πέλματα, οι γάμπες και οι μηροί, ώστε να εκτελεστεί σωστά η μέτρηση.

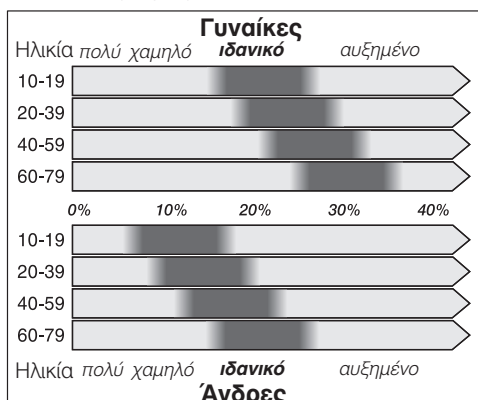
Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μερικά δευτερόλεπτα μετά τη λήξη της διαδικασίας μέτρησης εκτός λειτουργίας.

Πώς γίνεται η μέτρηση σωματικού λίπους

Το σωματικό λίπος μετρείται σύμφωνα με τη αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Για τον σκοπό αυτό η συσκευή εκπέμπει ένα ασθενές, ακίνδυνο ηλεκτρικό σήμα, το οποίο διαπερνά το σώμα.

Κατόπιν μετρείται η ηλεκτρική αντίσταση (σύνθετη αντίσταση) του σώματος έναντι του σήματος. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύσταση του ανθρώπινου σώματος. Η μυϊκή μάζα και τα όργανα περιέχουν νερό και έτσι είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος. Το λίπος έχει μεγάλη αντίσταση και γι' αυτό είναι κακός αγωγός του ηλεκτρισμού.

Από αυτή τη μετρηθείσα αντίσταση υπολογίζεται, λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που έχουν εισαχθεί στη ζυγαριά (ύψος, ηλικία, φύλο), η εκατοστιαία αναλογία σε σωματικό λίπος. Το ποσοστό του σωματικού λίπους στον άνθρωπο είναι καθαρά ατομικό στοιχείο. Για τον λόγο αυτό στον επόμενο πίνακα δίνονται μόνον ενδεικτικές τιμές.



Πηγές: Οδηγίες BMI του οργανισμού NIH/WHO. Σύμφωνα με Gallagher et al, NY Obesity Research Center.

Σημαντικό: Οι τιμές μέτρησης χρησιμεύουν μόνον ως ενδεικτικές τιμές για την παρακολούθηση μακροχρόνων μεταβολών. Αυτές οι τιμές δεν αντικαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση ή συμβουλή. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία του ποσοστού του σωματικού λίπους και του ποσοστού του νερού του σώματος καθώς και με τις προσωπικές ιδανικές τιμές παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.

Συμβουλή:

- Για να έχετε συγκρίσιμες τιμές μέτρησης, ζυγίζετε κάθε μέρα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (σας συνιστούμε το πρωί ή τρεις ώρες μετά το φαγητό ή το σπορ). Οι τιμές διακυμαίνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας για φυσικούς λόγους κατά 5% περίπου.
- Ανεβαίνετε στη ζυγαριά έτσι, ώστε να βρίσκονται όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία σε επαφή.
- Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Τα πέλματα με καλή αιμάτωση ή τα ελαφρά βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Παρακαλείσθε να προσέξετε όμως να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας.

Τρόπος λειτουργίας για ασκούμενο/αθλητή

Επιστημονικές μελέτες τεκμηριώνουν, ότι η σύσταση του σώματος μεταξύ αθλητών, ασκούμενων στον ελεύθερο χρόνο και των μη ασκούμενων διαφέρει πολύ. Γι' αυτό είναι δυνατό με τη ζυγαριά αυτή να γίνει επιλογή μεταξύ της ρύθμισης για κανονική ή για λειτουργία σε περίπτωση αθλητή. Προϋπόθεση για την επιλογή Αθλητής είναι π.χ. εντατική προπόνηση αντοχής για τουλάχιστον 8–10 ώρες την εβδομάδα, ισχυρή προπόνηση αντίστασης σε δύναμη και σφιγμός ηρεμίας το πολύ 60 παλμών στο λεπτό. Η ρύθμιση είναι δυνατή μόνο για ηλικία άνω των 18 ετών.

Συμπεράσματα από την τιμή μέτρησης σχετικά με το ποσοστό σε νερό

Το νερό παίζει για το σώμα έναν σημαντικό ρόλο. Το ποσοστό μειώνεται με αυξανόμενη την ηλικία. Στον ενήλικα το μέσο ποσοστό συνολικού νερού ανέρχεται σε περίπου 50–65 %. Το ιδανικό ποσοστό του συνολικού νερού αποτελεί προϋπόθεση για την υγεία και συντελεί στην αποφυγή ασθενειών.

Γενικά

Οι τιμές μέτρησης του σωματικού λίπους και του νερού επηρεάζονται από την ποσότητα νερού που υπάρχει μέσα στο σώμα. Η ποσότητα του νερού ποικίλλει π.χ. ανάλογα με την ώρα της ημέρας, την σωματική κόπωση, το μπάνιο ή ντους, την εμμηνορρυσία, τη λήψη τροφής ή υγρών. Επίσης ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Υπόδειξη: Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα μέτρησης δεν είναι αντιπροσωπευτικά.

Καθαρισμός

Μη βυθίσετε τη ζυγαριά ποτέ μέσα σε νερό.

Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή.

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά μέσα.
- Καθαρίζετε τη γυάλινη επιφάνεια με κοινό απορρυπαντικό τζαμιών.
- Καθαρίζετε τις επαφές μέτρησης **3** με λίγο οινόπνευμα.

Μηνύματα σφάλματος

ERR 0

Η αρχικοποίηση δεν έγινε σωστά. Βγάλτε την μπαταρία και επανατοποθετήστε την. Στη συνέχεια πατήστε για λίγο στο κέντρο της επιφάνειας της ζυγαριάς.

ERR 1

Η διαδικασία ζύγισης δεν έγινε με ηρεμία ούτε για επαρκές χρονικό διάστημα. Σταθείτε τουλάχιστον επί πέντε δευτερόλεπτα με ηρεμία επάνω στη ζυγαριά.

ERR 2

Το προς ζύγιση βάρος είναι πολύ μεγάλο (max. 150 kg).

ERR 3

Η επαφή μεταξύ πελμάτων και επαφών μέτρησης **3** είναι ελάχιστη. Ακουμπήστε τα πόδια επάνω στις επαφές μέτρησης **3**.

Υπόδειξη: Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Τα πέλματα με καλή αιμάτωση ή τα ελαφρά βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Βρέξτε ελαφρά τα πόδια, για να έχετε καλύτερη επαφή και επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.

Παρακαλείσθε να προσέξετε όμως να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας.

ERR 4

Το εκατοστιαίο ποσοστό του σωματικού λίπους βρίσκεται έξω από το εύρος των 5–50 %.

Επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.

ERR 5

Το εκατοστιαίο ποσοστό του συνολικής μάζας του νερού βρίσκεται έξω από το εύρος μέτρησης. Βρέξτε ελαφρά τα πόδια, για να έχετε καλύτερη επαφή και επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.

L0

Η μπαταρία έχει αδειάσει ή είναι πολύ εξασθενημένη. Αλλάξτε τις μπαταρίες (βλ. εικόνα 2). Στη συνέχεια αρχικοποιήστε τη ζυγαριά, πατώντας για λίγο στο κέντρο της επιφάνειάς της.

Μη χρησιμοποιήσετε συσσωρευτές! Χρησιμοποιείτε μόνον μπαταρίες του ιδίου τύπου.

Απόσυρση



Η συσκευή αυτή έχει σημειωθεί βάσει της ευρωπαϊκής οδηγίας 2002/96/EK περί παλιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Η οδηγία θέτει το πλαίσιο για την επιστροφή και αξιοποίηση των παλιών συσκευών που ισχύει σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Σχετικά με τους επικαιρούς τρόπους απόσυρσης παρακαλείσθε ν' απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή.

Παραδίδετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσια κέντρα συλλογής ή στο ειδικό κατάστημα.

Εγγύηση

Για τη συσκευή αυτή ισχύουν οι όροι εγγύησης που έχουν εκδοθεί από την αντιπροσωπεία μας στη χώρα αγοράς της συσκευής. Σχετικές λεπτομέρειες θα σας δώσει, αν χρειαστεί, ανά πάσα στιγμή το ειδικό κατάστημα, απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή.

Τηρούμε το δικαίωμα αλλαγών.

Βu cihaz evde kullanılmak için üretilmiş olup, ticari ve tıbbi işletmelerdeki kullanım için elverişli değildir.

Kullanma kılavuzunu itinayla saklayınız!

Bu tartı sadece tartılan kişinin ağırlığını değil, ayrıca vücudundaki yağ ve su oranını da gösterir.

Güvenlik bilgileri

Cihazda yapılacak onarımlar, herhangi bir tehlike oluşmasını önlemek için, sadece yetkili servisimiz tarafından yapılmalıdır.

Bu tartıyı hamilelik esnasında kullanmayınız.

Tartıya ıslak ayaklar ile veya tartının üzeri ıslakken çıkmayınız, aksi halde kayıp düşme ihtimali söz konusudur.

Vücutlarına örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar emplante edilmiş (yerleştirilmiş) kişiler tartının sadece normal tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.

Tartı, vücuttaki yağ oranını tespit etmek için zayıf bir elektrik sinyali yayınlar ve bu sinyal kalp pilinin fonksiyonunu etkileyebilir.

Tartının üzerine herhangi bir cisim düşürmeyiniz.

Genel bakış

Resim 1

- 1 Gösterge
- 2 +/- tuşları (ayarlar için)
- 3 Ölçme kontakları
- 4 ON (açma)-tuşu
- 5 MODE (mod)-tuşu
- 6 Pil gözü

Boy	100–220 cm	
Birim	kg/g (100 g aralıklar ile)	
Yaş	10–99 yaşı arası	
Cinsiyet	Erkek	Kadın
Mod	Normal	Sporcu/Atlet
Yağ oranı	% türünden (0,1 % adımları halinde)	
Su oranı	% türünden (0,1 % adımları halinde)	

Cihazın çalıştırılması

- Cihaza ilave edilmiş pili, cihazın pil gözüne **6** yerleştiriniz (**Resim 2**).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştiriniz.
- Tartının çalışmaya başlama ayarını yapmak için, üzerine çıkma alanının orta kısmına kısaca basınız.

Göstergede önce **oooo** görünür.
Sonra tartı otomatik olarak kapanır.
Tartı çalışmaya hazırdır.

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:

- Sadece tartma fonksiyonu veya
- Ağırlık, vücuttaki yağ oranı ve su oranı (bu işlem için kişisel bilgiler girilmelidir).

Tartma fonksiyonu

Resim 3

- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi **1** çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

Şimdi ölçüm değeri kg/g türünden okunabilir.
Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır. Kapanmadan önce, kısa bir süre çubuk gösterge belirir.

Kişisel bilgilerin girilmesi

Vücuttaki yağ ve su oranını ölçebilmek için, önce kişisel bilgiler girilmelidir.

Tartı, boy, yaş ve cinsiyet gibi kişisel bilgilerin girildiği 10 hafıza kayıt olanağına sahiptir.

Bilgi: Programlama esnasında yaklaşık 15 saniye boyunca herhangi bir tuşa basılmazsa, tartı kendiliğinden kapanır. **+/-** tuş **2** uzun süre basılı tutulursa, sayıların ilerleme hızı artar.

Resim 4

- Programlama için tartıyı düz bir alan üzerine koyunuz.
- **ON** tuşuna **4** basınız. Boy değerinin girileceği gösterge yanıp söner.
- **+** – tuşlar **2** ile boyunuzu giriniz.
- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Yaşınızı girebilmeniz için, ilgili ayar yeri yanıp söner.
- **+** – tuşlar **2** ile yaşınızı giriniz.
- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Şimdi  (kadın) veya  (erkek) sembolü yanıp söner.
- **+** – tuşları **2** ile ilgili cinsiyeti seçiniz.
- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Normal veya atlet modu sembolü yanıp söner.
- **+** – tuşları **2** ile normal (N) veya sporcu/atlet (A) modunu seçiniz.

Bilgi: Girilecek olan bu bilgi sadece yaş olarak 18 veya daha yüksek bir değer girildikten sonra gösterilir. 18 yaşından küçük olanlarda bu bilgi girişi atlanır.

- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur. Şimdi sembol R (belleğer kayıt yeri) gösterilir.
- **+** – tuşları **2** ile, 1 ve 10 arasında bir bellek kayıt yeri seçiniz. Dolu olan bellek kayıt yerleri  ile işaretlenmiştir.
- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur. Girilen değerler kaydedilmiştir.

Tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır. Başka hafıza kayıt yerlerine kayıt girmek için, **kişisel bilgilerin girilmesi** işlemini tekrarlayınız.

Bilgi: Bir kayıt yerindeki bilgileri silmek için, ilgili kayıt yeri açılmalı, yani çağrılmalıdır. Sonra **+** – tuşlarına **2** aynı anda basılmalıdır. Böylelikle bu kayıt yerine kayıtlı bilgiler silinir.

Ağırlığın, vücuttaki yağ ve su oranının ölçülmesi

Resim 5

- Tartıyı + veya – tuşu (2) ile açınız.
- + tuşuyla (tek sayı kayıt yerleri) veya - tuşuyla (çift sayılı kayıt yerleri) programlanmış kişisel kayıt yerini seçiniz, örn. 2. Girilmiş olan kişisel bilgiler gösterilir.
- Tasdik için **5 MODE** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur.
- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi **1** çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

Bilgi: Tartı üzerine sadece çıplak ayaklar ile çıkınız.

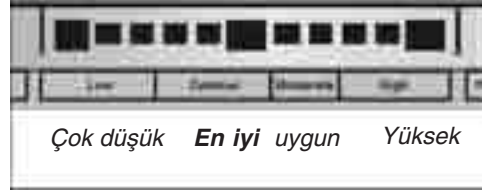
Önce yaklaşık 2 saniye için

- Ağırlık kg/g (100 g aralıklar ile) türünden gösterilir

Tartı sonra vücuttaki yağ ve su oranını yüzde türünden hesaplar. Göstergede **1** yanıp söner . Hesaplama sona erince, akustik bir sinyal duyulur. Tartı üzerinde kalındığı sürece, göstergede **1** sırayla 4 x arka arkaya şu değerler gösterilir:

- Vücuttaki yağ oranı % türünden (0,1 % aralıklar ile)
Ağırlık kg/g (100 g aralıklar ile) türünden gösterilir
- Vücuttaki su oranı % türünden (0,1 % aralıklar ile)
Ağırlık kg/g (100 g aralıklar ile) türünden gösterilir

Bilgi: Göstergede alt taraftaki çubuk göstergede, ölçülen ilgili değere ait grafiksel değerlendirme görüntülenir.



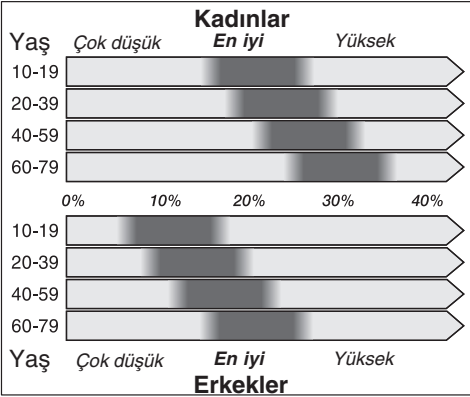
Bilgi: Ölçümün doğru yapılabilmesi için, ayaklar, baldırlar ve uyluk kısımları birbirine değmemelidir.

Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

Yağ ölçümü nasıl gerçekleşir

Vücuttaki yağ oranı BIA prensibine (biyoelektriksel empedans analizi) göre ölçülür. Bunun için cihaz zayıf ve zararsız bir elektrik sinyalini vücuda yayar. Vücutun bu sinyale karşı gösterdiği direnç (empedans) ölçülür. Bu direnç, insan vücudunun yapısı tarafından etkilenir. Kaslar ve organlar su ihtiva ettiği için, elektrik akımını iyi iletir. Yağ ise elektrik akımına karşı direnç gösterir ve bu nedenle elektrik akımını kötü iletir.

Ölçülen bu direnç ve tartının hafızasına girilmiş olan veriler (boy, yaş, cinsiyet) üzerinden vücuttaki yağın yüzde türünden oranı hesaplanır İnsanların vücudundaki yağ oranı kişiden kişiye değişir. Bu nedenle, müteakip tabloda sadece kılavuz değerler bildirilmiştir.



Kaynaklar: NIH/WHO kuruluşlarının BMI yönetmelikleri.
İlgili eleman: Gallagher, et al. NY Obesity Research Center.

Önemli: Ölçüm değerleri sadece uzun erimli değişiklikleri izlemek için kılavuz değer olarak algılanmalıdır. Doktor tarafından yapılan gözlemin veya danışmanın yerini tutmaz. Vücuttaki yağ ve su oranının anlamı ve kişisel ideal değerleriniz hakkında daha detaylı bilgi edinmek için, lütfen doktorunuza başvurunuz.

Yararlı bilgi:

- Elde ettiğiniz değerlerin birbiriyle kıyaslanabilir olması için, her gün aynı saatte ve aynı koşullarda tartılınız (sabahları veya yemekten ya da spordan üç saat sonra tartılmanız tavsiye edilir). Değerler doğal olarak gün boyunca yaklaşık 5 % oynar.
- Tartı üzerine öyle çıkınız ki, mümkün olduğu kadar çok kontak ile temas sağlansın.
- Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kann dolaşımı iyi olan veya nemli olan ayak tabanları, sonucun daha doğru olmasını sağlar. Ayak tabanlarınızın ıslak olmamasına dikkat ediniz.

Sporcu modu/Atlet modu

Bilimsel araştırmaların gösterdiği gibi, sporu meslek olarak yapan insanların vücut yapısı ile, boş zamanlarında spor yapan insanların ve spor yapmayan insanların vücut yapısı arasında büyük farklılıklar vardır. Bu nedenle, bu tartı ile normal veya atlet ayarı arasında seçim yapmak mümkündür. Atlet ayarını seçebilmek için, örn. haftada 8–10 saat yoğun bir randıman antrenmanı yapılıyor olması, güç sporları yapan sporcularda yoğun direnç antrenmanı yapılıyor olması ve dinlenme esnasındaki nabız atış sayısının dakikada azami 60 olması şarttır. Bu ayar ancak yaş olarak 18 ve sonrası girilirse mümkündür.

Ölçüm değeri su oranı hakkında ne bilgi verir

Su, vücut için hayatsal önem taşır. Vücuttaki su oranı yaşlandıkça azalır. Yetişkin bir insandaki ortalama toplam su oranı yaklaşık 50–65 % kadardır. İdeal bir toplam su oranı, sağlık için şarttır ve hastalanmalara karşı korur.

Genel bilgi

Vücuttaki yağ ve su değerleri, vücuttaki su miktarı tarafından etkilenir. Su miktarı, örn. günün saatine, harcanan efora, yıkanmaya veya duş almaya, adet görmeye, yemeye ve içmeye göre değişir. Hastalıklar veya ilaç alınması da ölçüm değerlerini etkileyebilir.

Bilgi: 10 yaşından küçük çocuklar için ölçüm değerleri anlamlı değildir.

Cihazın temizlenmesi

Tartı kesinlikle suya sokulmamalıdır.

Cihazı temizlemek için buharlı temizleme cihazı kullanmayınız.

- Tartıyı nemli bir bez ile siliniz, ovalama gerektiren temizlik malzemeleri kullanmayınız.
- Cam yüzeyi, normal bir cam silme maddesi ile silip temizleyiniz.
- Ölçüm kontaklarını 3 biraz alkol ile silip temizleyiniz.

Hata mesajları

ERR 0

Tartının çalışmaya başlama ayarı hatalıydı. Pili cihazdan çıkarınız ve tekrar takınız. Sonra tartının üzerine çıkma alanının orta kısmına kısaca basınız.

ERR 1

Tartma işlemi kesin durularak veya yeterince uzun durularak yapılmadı Tartı üzerinde en az 5 saniye kesin durulmalıdır.

ERR 2

Tartılacak kişi çok ağır (azm. 150 kg).

ERR 3

Ayak tabanları ve ölçüm kontakları 3 arasındaki temas çok az. Ayak tabanları ve ölçüm kontakları 3 üzerine yerleştirilmelidir.

Bilgi: Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kann dolaşımı iyi olan veya nemli olan ayak tabanları, sonucun daha doğru olmasını sağlar. Ölçüm alanı ile daha iyi temas sağlanması için, ayaklar hafif nemlendirilmeli ve tartma işlemi tekrarlanmalıdır.

Fakat ayak tabanlarının ıslak olmamasına dikkat edilmelidir.

ERR 4

Vücuttaki yağ oranı 5–50 % aralığı dışında. Tartma işlemi tekrarlanmalıdır.

ERR 5

Toplam su kütlesi yüzde oranı, ölçüm alanı dışında. Ölçüm alanı ile daha iyi temas sağlanması için, ayaklar hafif nemlendirilmeli ve tartma işlemi tekrarlanmalıdır.

LD

Pil boşalmış veya zayıflamış. Pilleri değiştiriniz (bkz. Resim 2). Ardından tartının başlangıç ayarını yapmak için, basma alanının orta kısmına kısaca basınız.

Akü kullanmayınız!

Sadece aynı türden pil kullanınız.

Giderilmesi



Bu cihaz, elektro ve elektronik eski cihazlar (waste electrical and electronic equipment – WEEE) ile ilgili, 2002/96/EG numaralı Avrupa direktifine uygun olarak işaretlenmiştir. Bu direktif, eski cihazların geri alınması ve değerlendirilmesi için, AB dahilinde geçerli olan bir uygulama kapsamını belirlemektedir.

Güncel giderme yol ve yöntemleri hakkında lütfen yetkili satıcınızdan bilgi alınız.

Eski pilleri resmi toplama yer veya merkezlerine ya da yetkili satıcıya veriniz.

Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizin vermiş olduğu garanti şartları geçerlidir. Bu hususda daha detaylı bilgi almak için, cihazı satın aldığınız satıcıya baş vurunuz. Garanti süresi içerisinde bu garantiden yararlanabilmek için, cihazı satın aldığınızı gösteren fişi veya faturayı göstermeniz şarttır.

Değişiklikler olabilir.

Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku zawodowego, lub medycznego.

Instrukcję użytkowania i obsługi proszę starannie przechowywać!

Niniejsza waga wskazuje nie tylko ciężar, lecz mierzy dodatkowo procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie.

Wskazówki bezpieczeństwa

Aby uniknąć zagrożeń, naprawy urządzenia należy do wykonywać tylko w autoryzowanym punkcie serwisowym naszej firmy.

Kobietom w ciąży zaleca się używanie tylko funkcji ważenia. Informacje o zawartości tłuszczu i wody mogą być w okresie ciąży zaważszowane.

Nie stawać na wadze mokrymi stopami, ani gdy powierzchnia wagi jest wilgotna – niebezpieczeństwo ześlizgnięcia.

Osoby z zainplantowanymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca powinny używać tylko funkcję ważenia. Przy pomiarze zawartości tłuszczu urządzenie wysyła słaby sygnał elektryczny, który może wpłynąć na pracę rozrusznika pracy serca.

Zwracać uwagę, aby na wagę nie spadały żadne przedmioty.

Opis urządzenia

Rysunek 1

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk +/- (do nastawiania wagi)
- 3 Miernicze sensory kontaktowe
- 4 Przycisk ON
- 5 Przycisk MODE
- 6 Komora baterii zasilającej

Wzrost	100–220 cm	
Jednostka pomiaru	kg/g (dokładność do 100 g)	
Wiek	10–99 lat	
Płeć	mężczyzna	kobieta
Modus	normalny	sportowiec/ atleta
Zawartość tłuszczu	w % (dokładność do 0,1 %)	
Zawartość wody	w % (dokładność do 0,1 %)	

Uruchamianie urządzenia

- Baterię należącą do zakresu dostawy włożyć do komory baterii **6 (rysunek 2)**.
- Wagę postawić na płaskiej, twardej i suchej powierzchni.
- Włączyć wagę poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni.

Na wyświetlaczu pojawi się najpierw **0000**. Następnie waga wyłączy się automatycznie. Waga jest gotowa do ważenia.

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:

- tylko funkcję ważenia ciężaru ciała,
- ważenie ciężaru ciała, pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie (w tym celu należy wprowadzić do pamięci urządzenia dane osobiste).

Funkcja ważenia

Rysunek 3

- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu **1** przebiegnie wskaźnik słupkowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Teraz można odczytać zmierzoną wartość w kg/g.

Po upływie kilku sekund od dokonania pomiaru waga wyłączy się automatycznie. Przed wyłączeniem pojawia się na krótko wskaźnik słupkowy.

Zapisywanie danych osobistych w pamięci

Aby dokonać pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie należy najpierw wprowadzić do pamięci wagi dane osobiste. Waga posiada w pamięci 10 miejsc, w których można zapisać dane osobiste, takie jak wzrost, wiek, płeć.

Wskazówka: Jeżeli w czasie programowania w ciągu ok. 15 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Natomiast jeżeli przycisk **+/- 2** przytrzymamy dłużej, przyspieszy to przebieg liczb.

Rysunek 4

- Przed przystąpieniem do programowania postawić wagę na płaskiej powierzchni.
- Nacisnąć przycisk **ON 4**. Nastawienie wzrostu miga.
- Przyciskami **+ - 2** podać wzrost.
- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Nastawienie wieku miga.
- Przyciskami **+ - 2** podać wiek.
- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Teraz miga symbol  (kobieta) lub  (mężczyzna).
- Przyciskiem **+ - 2** wybrać odpowiednią płeć.
- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Teraz miga symbol modus dla typu normalnego lub atletycznego.
- Przyciskami **+ - 2** wybrać modus dla typu normalnego (N) lub sportowca/atlety (A).

Wskazówka: Dane dotyczące typu pojawiają się tylko dla wieku od 18 lat. Dla osób poniżej 18 roku życia ten punkt zostaje pominięty.

- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny. Na wyświetlaczu pojawia się symbol R (miejsce zapisu w pamięci).

- Przyciskiem **+ - 2** wybrać odpowiednie miejsce w pamięci w zakresie 1 do 10. Zajęte miejsca oznaczone są symbolem ■.
- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny. Dane zostały zapisane w pamięci.

Po upływie kilku sekund waga wyłączy się automatycznie. W celu zapisania kolejnych miejsc w pamięci powtórzyć wyżej opisane kroki **Zapisywanie danych osobistych w pamięci**.

Wskazówka: W celu wymazania miejsca pamięci należy najpierw wywołać to miejsce. Następnie nacisnąć równocześnie przyciski **+ i - 2**. Dane zapisane w tym miejscu pamięci zostały wymazane.

Pomiar wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody

Rysunek 5

- Włączyć wagę przyciskami **+ lub - 2**.
- Przyciskiem **+** (nieparzyste miejsca w pamięci) lub **-** (parzyste miejsca w pamięci) wybrać zaprogramowane osobiste miejsce w pamięci np. 2. Na wyświetlaczu pojawiają się zapisane dane osobiste.
- Nacisnąć przycisk **MODE 5** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny.
- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu **1** przebiegnie wskaźnik słupkowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Wskazówka: Na wagę wchodzić tylko boso.

Najpierw pojawia się na ok. 2 sekundy

- ciężar w kg/g (dokładność do 100 g)

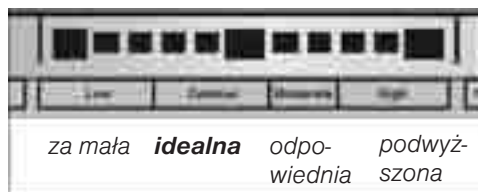
Następnie waga wyliczy procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie.

Na wyświetlaczu **1** miga .

Po zakończeniu obliczeń rozlega się sygnał akustyczny. Na wyświetlaczu **1** pojawia się na zmianę 4 x z rzędu, jeżeli pozostaniemy na wadze,

- Zawartość tłuszczu w % (dokładność do 0,1 %)
 - ciężar w kg/g (dokładność do 100 g)
 - zawartość wody w % (dokładność do 0,1 %)
 - ciężar w kg/g (dokładność do 100g)
- każdorazowo na około 2 sekundy.

Wskazówka: Wskaźnik słupkowy na dole wyświetlacza wskazuje graficzną interpretację zmierzonej wartości.



Ważne: Stopy, łydki i uda nie mogą się przy tym dotykać, tylko wtedy pomiar będzie prawidłowy.

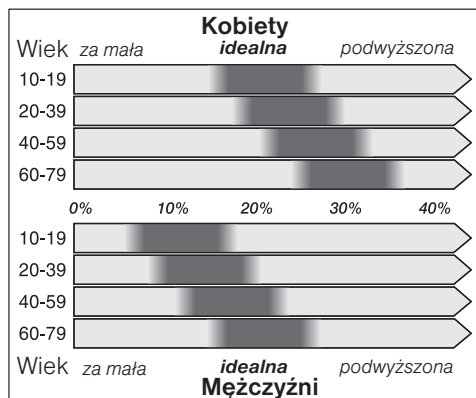
Waga wyłącza się automatycznie po upływie kilku sekund od zakończenia procesu ważenia i pomiaru.

W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu

Pomiar zawartości tłuszczu dokonuje się na zasadzie BAI (bioelektryczna analiza impedancji). W tym celu urządzenie przesyła przez ciało ludzkie słaby, nieszkodliwy sygnał elektryczny.

Następnie dokonuje pomiaru oporności (impedancji) jaką ciało stawia temu sygnałowi elektrycznemu. Oporność zależy od składu ciała ludzkiego. Mięśnie i organy zawierają wodę i na skutek tego przewodzą dobrze prąd elektryczny. Tłuszcz stawia opór i dlatego jest złym przewodnikiem.

Na podstawie pomierzonej oporności i danych osobistych zapisanych w pamięci wagi (wzrost, wiek, płeć) obliczona zostanie procentowa zawartość tłuszczu. Zawartość tłuszczu w organizmie ludzkim jest w znacznym stopniu indywidualna i dlatego następująca tabela podaje tylko przybliżone wartości orientacyjne.



Źródło: Wytyczne BMI wydane przez NIH/WHO. Cytat według Gallaghera, et al. w NY Obesity Research Center.

Ważne: Pomierzone wartości służą tylko jako dane orientacyjne do obserwacji zmian w dłuższych okresach czasu. Nie zastępują one obserwacji medycznej ani porady lekarskiej. W celu uzyskania wyczerpujących informacji o znaczeniu zawartości tłuszczu, wody w organizmie, oraz idealnych wartości dla własnej osoby proszę zwrócić się do lekarza domowego.

Wskazówka:

- Aby uzyskać porównywalne wyniki proszę przeprowadzać pomiary codziennie, o tej samej porze i w tych samych warunkach (zaleca się rano, albo trzy godziny po jedzeniu lub sportowej aktywności). Wartości ulegają odchyleniom w ciągu dnia o ok. 5 %, co spowodowane jest warunkami naturalnymi.
- Na wagę stawać w taki sposób, aby dotknąć możliwie wiele sensorów.
- Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może zafałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru. Proszę koniecznie zwrócić uwagę, żeby podeszwy nie były mokre.

Modus dla sportowca/atlety

Badania naukowe wykazują, że skład ciała sportowca wyczynowego różni się znacznie od składu ciała osoby uprawiającej sport okazynie lub osób nietreningujących. Dlatego waga ta daje możliwość wyboru nastawienia dla typu normalnej budowy lub dla atlety. Nastawienie dla atlety wybierać tylko dla osób które wykonują np. intensywny trening wytrzymałościowy co najmniej 8–10 godzin tygodniowo, wzmocniony trening siłowy i mają puls spoczynkowy nie większy niż 60 uderzeń na minutę. Nastawienie to jest możliwe tylko przy nastawieniu wieku od 18 lat.

Jakie znaczenie ma zmierzona zawartość wody

Woda zawarta w organizmie ludzkim ma dla niego wielkie znaczenie życiowe. Zawartość wody zmniejsza się z wiekiem. Organizm dorosłego człowieka zawiera przeciętnie 50–65 % wody. Optymalna zawartość wody w organizmie jest podstawą zdrowia i wspomaga odporność na choroby.

Wiadomości ogólne

Na wynik pomiaru zawartości tłuszczu i wody wpływa w znacznym stopniu ilość wody zawartej w organizmie. Ilość ta zmienia się i zależy np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpiei, natrysku, menstruacji, przyjmowanych pokarmów i napojów.

Również ewentualne choroby i przyjmowane leki mogą wpłynąć na wynik pomiaru.

Wskazówka: Dla dzieci poniżej 10 roku życia pomiar nie daje podstaw do żadnych orzeczeń.

Czyszczenie urządzenia

Wagi nie wolno nigdy zanurzać w wodzie.

Nie wolno stosować urządzeń czyszczących strumieniem pary.

- Wagę przetrzeć wilgotną ścierką, nie stosować żadnych środków szorujących.
- Szklane powierzchnie czyścić środkiem do czyszczenia szkła dostępnym w handlu.
- Sensory kontaktowe **3** wyczyścić małą ilością alkoholu.

Meldunki błędów

ERR 0

Pierwsze włączenie przeprowadzone zostało błędnie. Proszę wyjąć baterię i ponownie włożyć. Na zakończenie nacisnąć krótko w środku górnej powierzchni.

ERR 1

Osoba ważona stała na wadze niespokojnie lub za krótko. Proszę stać spokojnie co najmniej 5 sekund.

ERR 2

Ważona osoba jest za ciężka (maks. 150 kg).

ERR 3

Kontakt pomiędzy podeszwą stopy i sensorami kontaktowymi **3** jest za mały. Stopy postawić na sensory kontaktowe **3**.

Wskazówka: Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może zafałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru. Proszę zwilżyć nieco stopy, aby zapewnić lepszy kontakt i powtórzyć pomiary. Proszę jednak zwrócić uwagę, żeby podeszwy nie były mokre.

ERR 4

Procentowa zawartość tłuszczu nie mieści się w zakresie pomiaru, który wynosi 5–50 %. Proszę powtórzyć pomiary.

ERR 5

Procentowa zawartość wody całkowitej nie mieści się w zakresie pomiaru. Proszę zwilżyć nieco stopy, aby zapewnić lepszy kontakt i powtórzyć pomiary.

L 0

Bateria się wyczerpała lub jest za słaba. Wymienić baterie (patrz rysunek **2**). Na zakończenie włączyć wagę naciskając krótko w środku górnej powierzchni.

Nie stosować akumulatorów!

Stosować tylko baterie tego samego typu.

Usuwanie opakowania i zużytego urządzenia



Niniejsze urządzenie oznaczone jest zgodnie z europejskimi przepisami 2002/96/EG o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Przepisy te wytyczają ramowe warunki zwrotu i recyklingu zużytych urządzeń ważne w całej Unii Europejskiej.

Aktualne informacje dotyczące sposobu usunięcia opakowania lub zużytego urządzenia można uzyskać w punkcie zakupu urządzenia.

Zużyte baterie proszę oddać w punkcie zbioru baterii lub w handlu specjalistycznym.

Gwarancja

Dla urządzenia obowiązują warunki gwarancji wydanej przez nasze przedstawicielstwo handlowe w kraju zakupu. Dokładne informacje otrzymacie Państwo w każdej chwili w punkcie handlowym, w którym dokonano zakupu urządzenia. W celu skorzystania z usług gwarancyjnych konieczne jest porządzenie dowodu kupna urządzenia. Warunki gwarancji regulowane są odpowiednimi przepisami Kodeksu cywilnego oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30.05.1995 roku „W sprawie szczególnych warunków zawierania i wykonywania umów rzeczy ruchomych z udziałem konsumentów”.

Zastrzega się prawo wprowadzania zmian.

A készülék háztartási használatra készült, és nem alkalmas ipari vagy egészségügyi alkalmazásra.

Kérjük, gondosan őrizze meg a használati utasítást!

A mérleg nem csak a súlyt mutatja, hanem kijelzi a testben levő zsírtartalom és víz részarányát is.

Biztonsági útmutató

A készülék javítását csak a vevőszolgálatunk végezheti, hogy a veszélyek elkerülhetők legyenek.

Ne használja terhesség idején.

Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy ha annak felülete nedves – fennáll a csúszás-veszély.

Azok a személyek, akikben beültetett orvosi készülék – pl. szívritmus-szabályozó – van, csak a mérleg-funkciót használhatják. A készülék a test zsírtartalmának méréséhez gyenge elektromos jelet bocsát ki, ami megzavarhatja a szívritmus-szabályozó működését.

Ügyeljen arra, hogy ne ejtsen semmilyen tárgyat a mérlegre.

A készülék részei

1 ábra

- 1 kijelző
- 2 + / – nyomógomb (a beállításokhoz)
- 3 mérő érintkezők
- 4 ON nyomógomb
- 5 MODE nyomógomb
- 6 elemtartó rekesz

Testmagasság	100–220 cm	
Mértékegység	kg/g (100 grammonkénti beosztás)	
Életkor	10–99 év	
Nem	férfi	nő
Mód	normál	sportoló/atléta
Zsír aránya	% -ban (0,1 %-os beosztás)	
Víz aránya	% -ban (0,1 %-os beosztás)	

Üzembe helyezés

- A mellékelt elemeket az elemtartóba **6** tegye be (**2 ábra**).
- Helyezze a mérleget egy sík, kemény és száraz felületre.
- Inicializálja a mérleget, ehhez röviden nyomja meg a fellépőfelület közepét.

A kijelzőn először **0000** jelenik meg.

Majd a mérleg automatikusan kikapcsol.

A mérleg üzemkész.

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- csak a mérlegfunkció vagy
- a súly, valamint a test zsírtartalmának és víztartalmának a mérése (ehhez a személyi adatokat be kell írni).

Mérlegfunkció

3 ábra

- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad **1** a kijelzőn. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Ekkor leolvasható a mért érték kg/g-ban.

A mérleg néhány másodperccel a mérés után automatikusan kikapcsol. A kikapcsolás előtt rövid időre megjelenik a mérlegkar-kijelzés.

Személyes adatok beírása

A testszír és a víz arányának méréséhez először be kell írni a személyes adatokat. A mérlegen 10 tárolóhely áll rendelkezésre a személyes adatok beírására, ahol a magasságot, életkort és nemet kell megadni.

Megjegyzés: Ha programozás közben 15 másodpercen át egyetlen nyomógombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ha a **+/-** nyomógombot **2** hosszán lenyomva tartja, az meggyorsítja a számok lefutását.

4 ábra

- A programozáshoz a mérleget helyezze vízszintes sík felületre.
- Nyomja meg a **ON** nyomógombot **4**. A mennyiségek beállítása villog.
- A **+** – nyomógombokkal **2** adja meg a testmagasságát.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. Az életkor beállítása villog.
- A **+** – nyomógombokkal **2** adja meg az életkorát.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. Ekkor a  (nő) vagy  (férfi) jel villog.
- A **+** – nyomógombokkal **2** válassza ki a megfelelő nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. A normál vagy atléta mód jele villog.
- A **+** – nyomógombokkal **2** válassza ki a módot: normál (N) vagy sportoló/atléta (A).

Megjegyzés: Ez a beállítás csak 18 évesnél magasabb életkor megadásakor jelenik meg. A 18 évesnél fiatalabb személyek esetében ezt a beállítási lehetőséget a mérleg kihagyja.

- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés. Megjelenik az R (memória) jel.

- A **+** – nyomógombokkal **2** válasszon memóriahelyet 1 és 10 között. A már foglalt memóriahelyeket  jelöli.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés. Az adatok tárolódtak.

A mérleg pár perc elteltével automatikusan kikapcsol. További tárolóhelyek feltöltéséhez ismételje meg a **Személyes adatok beírása** eljárást.

Megjegyzés: Valamely memóriahely törléséhez azt előbb be kell hívni. Azután nyomja meg egyidejűleg a **+** – nyomógombokat **2**.

A memóriahelyen tárolt adatok törlődtek.

A testsúly, valamint a test zsírtartalmának és víztartalmának mérése

5 ábra

- Kapcsolja be a mérleget a **+** vagy – nyomógommbal **2**.
- Válassza ki a **+** nyomógommbal (a páratlan számozású tárolt helyeken) vagy a – nyomógommbal (a páros számozású tárolt helyeken) az egyénenként betáplált adatokat, pl. **2**. A bevitt személyes adatok megjelennek a kijelzőn
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **MODE** nyomógombot **5**. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés.
- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn **1**. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Megjegyzés: Csak mezítláb álljon a mérlegre.

Először kb. 2 másodpercre jelenik meg a

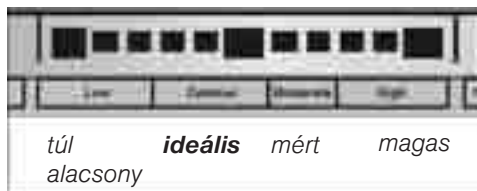
- testtömeg kg/g (100 grammonkénti beosztás)

Azután a mérleg kiszámítja a zsír és víz arányát százalékokban. A kijelzőn **1** villog . Amikor a számítás véget ér, hangjelzés hallható. A kijelzőn **(1)** váltakozva 4x egymás után megjelenik, amíg a mérlegen áll,

- zsír aránya %-ban (0,1 %-onkénti beosztás) testtömeg kg/g (100 grammonkénti beosztás)
- víz aránya %-ban (0,1 %-onkénti beosztás) testtömeg kg/g (100 grammonkénti beosztás)

mindegyik kb. 2 másodpercre.

Megjegyzés: A kijelző alatti mérlegkar-jelzés mutatja a mindenkor kijelzett mennyiség grafikus értékelését.



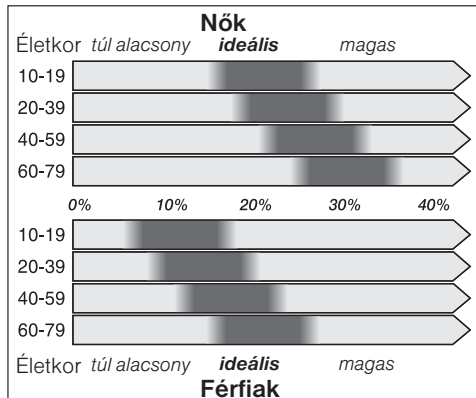
Fontos: A lábfejek, lábikrák és combok ne érjenek egymáshoz, a mérés csak ezáltal lesz pontos.

A mérleg pár másodperccel a mérési folyamat befejezése után automatikusan kikapcsol.

Hogyan működik a zsírtartalom-mérés

A test zsírtartalmának mérése a BIA-elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen. A készülék a testnek a jellel szembeni ellenállását (impedanciáját) méri. Az ellenállást befolyásolja az emberi test összetétele. Az izmok és a szervek sok vizet tartalmaznak, ezért jól vezetnek. Ezzel szemben a zsírnak nagyobb az ellenállása és rossz vezető.

A mért ellenállásból, valamint a mérlegbe beírt adatokból (magasság, életkor, nem) a mérleg kiszámítja a test %-os zsírtartalmát. A test zsírtartalmának részaránya egyénenként változó. Ezért a következő táblázat adatai csak irányértékek.



Forrás: NIH/WHO BMI-irányelvek. Idézi Gallagher, et al. a NY Obesity Research Center-ben

Fontos: A mért értékek csak támpontokként szolgálnak a hosszú távú változások megfigyeléséhez. Nem helyettesíti az orvosi megfigyelést vagy tanácsadást. További információkért a test zsírszázalékának és víztartalmának jelentéséről, valamint a személyes ideális értékekről forduljon háziorvosához.

Tipp:

- Ahhoz, hogy összevethető adatokat kapjunk, minden nap azonos időben és azonos körülmények között végezze a mérést (ajánlott reggelente, vagy három órával evés vagy sportolás után). Az értékek természetesen kb. 5%-kal ingadoznak a nap folyamán.
- Úgy lépjen a mérlegre, hogy lehetőleg sok érintkezőt megérintsen.
- Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg megnehezíti a mérés eredményét. A jó vérellátottságú vagy kissé nedves talpak pontosabb mérési eredményekhez vezetnek. Ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen túl nedves.

Sportoló/atléta mód

Tudományos kutatások igazolják, hogy a versenysportolók, a szabadidő-sportolók és a nem sportolók testének összetétele jelentősen különbözik egymástól. Ezért ezzel a mérleggel választani lehet a normál és a sportoló beállítás között. Az atléta mód választásának feltételei pl.: intenzív, folyamatos edzés (legalább 8-10 óra hetente), fokozott állóképesség-edzés az erősportok esetében és a nyugalmi pulzus max. 60/perc értéke. A beállítás csak a 18 évesnél idősebbek számára lehetséges.

Mit mond a mért érték a víztartalomról?

A víz a szervezet számára létfontosságú. Részaránya csökken a kor előrehaladtával. A felnőtteknél a test átlagos víztartalma körülbelül 50–65 %. Az optimális víztartalom előfeltétele az egészségnek és hozzájárul a betegségek megelőzéséhez.

Általános tudnivalók

A test zsírtartalmának és víztartalmának mért értékeit befolyásolja a testben levő víz. A víztartalom változik például napszakonként, fizikai igénybevételtől függően, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, ételmiszer- és folyadékbevitel következtében is. A mérés eredményét befolyásolhatják a betegségek vagy a gyógyszerek is.

Megjegyzés: A 10 év alatti gyermekek esetében a mérési eredmények nem relevánsak.

Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.

Gőzüzemű tisztítóval ne tisztítsa.

- A mérleget nedves ruhával törölje le, ne használjon hozzá súrolószert.
- Az üvegfelületeket a szokványos ablaktisztítószerekkel lehet tisztítani.
- A mérő-érintkezőket **3** kevés alkohollal tisztítsa.

Hibajelzések

ERR 0

Az inicializálás hibás. Vegye ki az elemet és tegye be újra. Végül rövid ideig nyomja meg a mérőfelület közepét.

ERR 1

Nem állt nyugodtan vagy elég hosszú ideig a mérlegen. Legalább öt másodpercen át álljon nyugodtan a mérlegen.

ERR 2

A mérendő testsúly túl nagy (max. 150 kg).

ERR 3

A talpak és a mérő-érintkezők **3** közötti érintkezés elégtelen. Helyezze a lábát a mérő-érintkezőkre **3**.

Megjegyzés: Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a méréseredményt. A jó vérellátottságú vagy kissé nedves talpak pontosabb mérési eredményekhez vezetnek. Kissé nedvesítse meg a lábfejét a jobb érintkezés végett, és ismételje meg a mérést.

Ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen túl nedves.

ERR 4

A zsír aránya az 5–50 % tartományon kívül van.

Ismételje meg a mérést.

ERR 5

A teljes vízhányad százalékos értéke kívül van a mérési tartományon. Kissé nedvesítse meg a lábfejét a jobb érintkezés végett, és ismételje meg a mérést.

L0

Az elem lemerült vagy túl gyenge. Cseréljen elemet (lásd a **2** ábrát). Ezután a mérleg indításához a mérőfelület közepét rövid időre nyomja meg.

Ne használjon akkumulátort!
Csakis azonos típusú elemeket használjon.

Ártalmatlanítás



A készülék a 2002/96/EG, az elektromos és elektronikus használt készülékekről szóló (waste electrical and electronic equipment – WEEE) európai irányelveknek megfelelően van jelölve. Az irányelvek megadják a használt készülékek visszavételének és értékesítésének kereteit az egész EU-ban érvényes módon.

Az aktuális ártalmatlanítási lehetőségekről kérjük, tájékozódjon a szakkereskedőnél.

A lemerült elemeket a nyilvános gyűjtőhelyeken vagy a szakkereskedőnél adja le.

Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 117/1991 (IX. 10) számú kormányrendelet szabályozza. 72 órán belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedelem kicseréli. Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik az előírt 15 napon belüli, kölcsönkészülék biztosítása esetén 30 napon belüli javításról. A garanciális szolgáltatásokat a vásárlásnál kapott, szabályosan kitöltött garanciajeggyel lehet igénybevenni, amely minden egyéb garanciális feltételt is részletesen ismertet. Minőséggarantia: A 2/1984. (111.10.) BkM-IpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

A műszaki változtatások joga fenntartva!

Този уред е предназначен за ползване в домакинството и не е подходящ за използване в промишлени или медицински институции.

Съхранете грижливо упътването за употреба!

Кантарът не показва само теглото, а допълнително и дела на телесните мазнини и на телесните течности.

Указания за безопасност

За да се избегнат рискове, поправки на уреда могат да се извършват само от наш оторизиран сервиз.

Да не се използва по време на бременност.

Не стъпвайте върху кантара с мокри крака или когато повърхността на кантара е влажна – има опасност от подхлъзване.

Лица с имплантирани медицински уреди, например с байпас, трябва да използват само функцията теглене. За да анализира телесните мазнини, уредът излъчва слаб електрически сигнал, който може да повлияе на функциите на байпаса.

Не допускайте върху кантара да падат предмети.

Преглед

Фиг. 1

- 1 Дисплей
- 2 Бутони +/- (за настройка)
- 3 Контакти за измерване
- 4 Клавиш **ON**
- 5 Клавиш **MODE**
- 6 Място за батериите

Височина	100–220 см	
Мерна единица	kg/g (100g в деление)	
Възраст	10–99 години	
Пол	мъж	жена
Режим	обикновен	спортист/атлет
Съдържание на мазнини	в % (0,1 % в деление)	
Съдържание на вода	в % (0,1 % в деление)	

Експлоатация

- Поставете батерията в гнездото **6** (фиг. 2).
- Поставете кантара върху равна, твърда и суха повърхност.
- Инициализирайте везната като леко натиснете в средата.

На дисплея първо се появява **0000**. След това везната се изключва автоматично. Везната е готова за работа.

Кантарът дава възможност за избор на две функции:

- само теглене или
- измерване на тегло, телесни мазнини и телесни течности (за целта трябва да въведете лични данни).

Функция «теглене»

схема 3

- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея **1**. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.
- Сега стойностите могат да се отчитат в kg/g.

Няколко секунди след измерването везната автоматично се изключва. Преди това на дисплея за кратко се появява скалата.

Въвеждане на лични данни

За да измерите съдържанието на мазнини и вода в тялото, първо трябва да въведете данните на лицето.

Кантарът разполага с 10 позиции за запаметяване, където могат да се въведат лични данни, като ръст, възраст и пол.

Забележка: Ако по време на програмирането не се натисне бутон в рамките на 15 секунди, кантарът изключва автоматично. Поддържането на бутоните **+/- 2** натиснати по-дълго ускорява смяната на числата.

Фиг. 4

- Поставете кантара върху равна повърхност, за да го програмирате.
- Натиснете клавиш **ON 4**. Появява се полето за въвеждане на височината започва да мига.
- Въведете с клавиш **+ – 2** ръста.
- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Появява се полето за въвеждане на възрастта и започва да мига.
- Въведете с клавиш **+ – 2** възрастта.
- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Сега символът, обозначаващ  (жена) или  (мъж), започва да мига.
- С клавишите **+ – 2** въведете съответния пол.
- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Появява се символът за обикновен режим или за режим за атлети.

- С клавиш **2 +** – изберете обикновен режим (N) или режим за спортисти/атлети (A).

Внимание: Този символ се появява само когато е въведена възраст над 18 години. При възраст под 18 години тази опция е пропусната.

- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Чува се звуков сигнал. Появява се символ R (позиция в паметта).
- Въведете с клавиш **2 +** – позиция в паметта, от 1 до 10. Вече заетите позиции в паметта са обозначени със символ ■.
- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Чува се звуков сигнал. Въведените данни са запазени.

След няколко секунди везната автоматично се изключва. За да въведете данни и на другите позиции за запаметяване, повторете процеса **Въвеждане на лични данни**.

Внимание: За да изтриете запазена позиция трябва да я изведете на дисплей. След това едновременно натиснете клавишите **+ – 2**. Въведените данни в тази позиция са изтрети.

Измерване на тегло, телесни мазнини и телесни течности

Фиг. 5

- Включете везната с клавиш **+** или **– 2**.
- С клавиш **+** (нечетни позиции в паметта) или клавиш **–** (четни позиции в паметта) изберете програмираната лична позиция в паметта, например **2**. Запазените данни се появяват на дисплей

- Натиснете клавиш **MODE 5** за потвърждение. Чува се звуков сигнал.
- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплей **1**. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

Внимание: Стъпвайте върху везната само боси.

В началото за около 2 секунди се появява

– тегло в kg/g (100g в деление).

Везната изчислява процентното съдържание на мазнини и вода в тялото. На дисплей **1** започва да мига . След като изчислението приключи се чува звуков сигнал. На дисплей **1** се появява последователно 4 пъти едно след друго докато застанете върху везната.

– Съдържание на мазнини в % (0,1 % в деление)

тегло в kg/g (100g в деление).

– Съдържание на вода в % (0,1 % в деление)

тегло в kg/g (100g в деление).

съответно всяко показание се показва за около 2 секунди.

Внимание: Скалата долу на дисплей показва графичното изображение съответно на всяка стойност.



Важно: За да бъде коректно измерването, ходилата, прасците и бедрата не трябва да се докосват. Няколко секунди след приключване на измерването везната се изключва автоматично.

Как функционира измерването на мазнините

Телесните мазнини се измерват по принципа BIA (биоелектрически импедантен анализ). За целта уредът изпраща слаб, безвреден електрически сигнал през тялото.

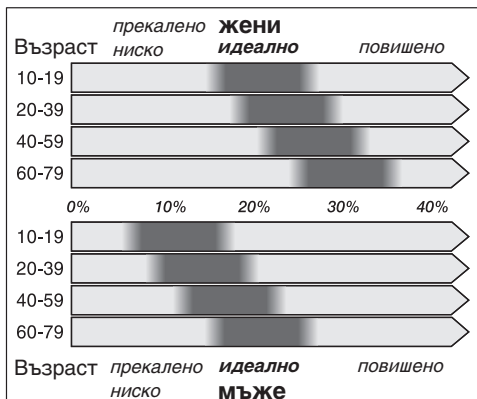
Измерва се съпротивлението (импедансът), което тялото оказва на сигнала. Съпротивлението се влияе от структурата на тялото. Мускулите и органите съдържат вода, поради което са добри проводници.

Мазнините оказват съпротивление, поради което са лоши проводници.

От това измерено съпротивление, имайки предвид въведените в кантара данни (ръст, възраст, пол) се изчислява процентът телесни мазнини.

Съдържанието на телесни мазнини при хората е много индивидуално.

Затова стойностите в следващата таблица са само ориентировъчни.



Източници: BMI-директиви на СЗО. Цитирано по Галахър и колектив от Нюйоркския институт за борба със затлъстяването

Важно: Измерените стойности трябва да се приемат само за отправни точки за по-дългосрочни изменения. Те не могат да заменят лекарското наблюдение или консултация.

За информация относно значението на съдържанието на мазнини и вода в тялото се обърнете към личния си лекар.

Съвет!

- За да получите необходимите стойности за сравнение, трябва да се мерите всеки ден по едно и също време и при едни и същи условия (препоръчително е това да се прави сутрин или три часа след хранене или спорт). Стойностите се променят в съответствие с природните особености с около 5 % в рамките на деня.
- Стъпете върху везната така че да имате максимален допир с нея.
- Много сухата кожа или загрубялата кожа може да бъде причина за неточен резултат от измерването. Когато стъпалата са добре оросени или влажни резултатът е по-точен. Внимавайте обаче стъпалата да не бъдат прекалено мокри.

Режим за спортисти/режим за атлети

Научни изследвания доказват, че съставът на телата на спортисти, на атлети и на не трениращи е коренно различен. За тази цел при тази везна може да се направи избор между обикновен режим и режим за атлети. Предпоставка да се избере например режим за атлети е интензивно трениране поне 8–10 часа на седмица, засилени натоварващи тренировки и пулс в спокойно състояние максимум 60 удара в минута. Изборът на такъв режим е възможен само за възраст над 18 години.

Каква информация ни дават измерените стойности относно съдържанието на вода

Водата играе жизненоважна роля за тялото. С увеличаване на възрастта процентното ѝ съдържание в тялото се намалява. При възрастни средната стойност на общо съдържание на вода е приблизително 50–65 %.

Оптималното съдържание на вода в тялото е предпоставка за добро здраве и ни помага да избегнем заболявания.

Обща информация

Измерените стойности за телесни мазнини и телесни течности се влияят от количеството вода в тялото.

Количеството вода варира в зависимост от времето на деня, натоварването на тялото, къпане или вземане на душ, менструация, приемане на храна или течности. Резултатите от измерването могат да бъдат повлияни и от заболявания или прием на медикаменти.

Забележка: Резултатите от измерванията не дават съответната информация при деца под 10 години.

Почистване

Никога не потапяйте кантара във вода.

Не използвайте парочистачка!

- Избършете кантара с влажна (хавлиена) кърпа, не използвайте абразивни средства.
- Стъклените повърхности почистете с обичайните препарати за почистване на стъкла.
- Контактите за измерване **3** почистете с малко спирт.

Съобщения за нередности

ERR 0

Инициализацията е била неправилна. Извадете батерията и я поставете отново. След това за кратко натиснете в средата на повърхността на везната.

ERR 1

Измерването не е извършено или не е било достатъчно дълго. Престоят в спокойно положение върху кантара трябва да е минимум пет секунди.

ERR 2

Теглото, което ще се измерва е прекалено голямо (максимум 150 kg).

ERR 3

Контактът между основата за ходилата и измерващите контакти **3** е недостатъчен. Поставете ходилата си върху контактите за измерване **3**.

Внимание: Много сухата кожа или задебелялата кожа може да бъде причина за неточен резултат от измерването. Когато стъпалата са добре оросени или влажни резултатът е по-точен. Леко навлажнете стъпалата, за да се получи по-добър контакт, и повторете измерването.

Внимавайте обаче стъпалата да не бъдат прекалено мокри.

ERR 4

Процентното съотношение на мазнините е извън границата 5–50 %.

Повторете измерването.

ERR 5

Процентното съотношение на общата водна маса е извън обхвата. Леко навлажнете стъпалата, за да се получи по-добър контакт, и повторете измерването.

LO

Батериите са слаби или изхабени.

Сменете батериите (виж схема 2).

Накрая инициализирайте везната като за целта леко натиснете в средата на мястото за стъпване.

Не използвайте акумулаторни батерии! Използвайте само батерии от същия тип.

Изхвърляне на отпадъците



Този уред е обозначен в съответствие с директива 2002/96/EG на Европейския съюз за електро- и електронни уреди (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Директивата определя рамката на изискванията, валидни за ЕС, относно връщането и рециклирането на използваните уреди.

За актуалните начини за изхвърляне се информирайте при Вашия търговец!

Старите батерии предавайте на обществените пунктове за отпадъци или в специализираните магазини.

Гаранция

За този уред са валидни условията за гаранция, които са издадени от нашите представителства в съответната страна. Подробности ще Ви даде Вашия търговец, откъдето сте закупили уреда, по всяко време при запитване то Ваша страна. При използване на гаранцията на уреда е необходимо във всеки случай да представите бележката за покупката.

Запазваме си правото на промени.

Этот бытовой прибор предназначен для использования только в домашнем хозяйстве, а не в промышленных и/или медицинских учреждениях.

Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!

Эти весы показывают не только вес тела, но и дополнительно, какой процент составляют жир и вода, содержащиеся в организме.

Указания по безопасности

Во избежание опасных для пользователя ситуаций, ремонт прибора должен выполняться только специалистами нашей Службы сервиса.

Весами нельзя пользоваться во время беременности.

Нельзя вставать на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе можно поскользнуться.

Лица с имплантированными медицинскими приборами (например, с водителями ритма сердца) должны пользоваться только функцией взвешивания. Для определения количества жира, содержащегося в организме, весы посылают слабый электрический сигнал, который может негативно сказаться на работе водителя ритма сердца.

Нельзя ронять на весы какие-либо предметы.

Комплектный обзор

Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Клавиши +/- (для выполнения установок)
- 3 Измерительные контакты
- 4 Клавиша **включения (ON)**
- 5 Клавиша **выбора режима (MODE)**
- 6 Отделение для батарейки

Рост	100–220 см	
Единица измерения	кг/г (градуировка 100 г)	
Возраст	10–99 лет	
Пол	мужской	женский
Режим	нормальный	для спортсменов
Содержание жира в организме	в % (градуировка 0,1 %)	

Содержание воды в организме	в % (градуировка 0,1 %)	
-----------------------------	-------------------------	--

Ввод в эксплуатацию

- Вставьте входящую в комплект поставки батарейку в отделение для батареек **6**, как показано на (рисунке **2**).
- Поставьте весы на ровное, твердое и сухое основание.
- Приведите весы в исходное состояние, слегка прикоснувшись к поверхности весов посередине.

На дисплее сначала появляется индикация **0000**. После чего весы автоматически выключаются. Теперь они готовы к работе.

Эти весы выполняют две функции:

- функцию только взвешивания или
- функцию измерения веса, а также содержания в организме жира и воды (для чего следует ввести в память весов личные данные).

Функция взвешивания

Рисунок 3

- Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее **1** не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Теперь можно прочесть результат взвешивания в кг/г.

Через несколько секунд по окончании процесса взвешивания весы автоматически выключаются. Перед выключением на дисплее ненадолго появляется столбцовая диаграмма.

Ввод личных данных

Чтобы измерить содержание жира и воды в организме, сначала необходимо ввести личные данные. В Вашем распоряжении имеется 10 ячеек памяти, в которые можно записать такие личные данные как рост, возраст и пол.

Указание: если во время программирования в течение примерно 15 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Если нажимать на клавишу **+/- 2** не отпуская, то это ускоряет ввод чисел.

Рисунок 4

- Для программирования поставьте весы на горизонтальную поверхность.
- Нажмите на клавишу **включения (ON) 4**. на дисплее замигает установочное значение для ввода роста.
- С помощью клавиш **+ - 2** задайте рост.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. После этого замигает установочное значение для возраста.
- С помощью клавиш **+ - 2** задайте возраст.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. Теперь мигает символ  (женский пол) или  (мужской пол).
- С помощью клавиш **+ - 2** выберите подходящий пол.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. После этого начинает мигать символ нормального режима или режима для спортсменов.
- С помощью клавиш **+ - 2** выберите режим взвешивания для человека с нормальным телосложением (N) или спортсмена с атлетическим телосложением (A).

Важная информация: выбор режима проводится только, начиная с 18 лет. Для лиц моложе 18 лет дисплей перескакивает через эту возможную установку.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. Прозвучит сигнал. Теперь на дисплее появляется символ R (ячейка памяти).
- С помощью клавиш **+ - 2** выберите одну из десяти ячеек памяти. Уже занятая ячейка обозначается знаком ■.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. Прозвучит сигнал. Это значит, что введенные данные записаны в память.

Через пару секунд весы автоматически выключаются. Для записи данных в другие ячейки памяти Вам придется повторить процесс, описанный в разделе **Ввод личных данных**.

Важная информация: чтобы стереть данные, записанные в ячейку памяти, обозначение ячейки следует сначала вызвать на дисплей. Затем нажмите одновременно клавиши **+ - 2**: записанные в эту ячейку данные стираются.

Измерение веса, а также содержания в организме жира и воды.

Рисунок 5

- Включите весы с помощью клавиши + или – 2.
- С помощью клавиши + (нечетные ячейки памяти) или – (четные ячейки памяти) выберите ячейку памяти с запрограммированными личными данными, напр., 2. На дисплее появятся введенные Вами личные данные.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **MODE 5**. Прозвучит сигнал.
- Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее 1 не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Важная информация: на весы можно становиться только босиком.

Сначала на дисплее появится примерно на 2 секунды:

– вес в кг/г (градуировка 100 г)

Затем весы вычисляют содержание жира и воды в организме

в процентах. На дисплее 1 мигает индикация . Как только процесс вычисления заканчивается, звучит сигнал. Пока Вы будете оставаться на весах, на дисплее 1 будут появляться одна за другой 4 строки:

- Содержание жира в организме в % (градуировка 0,1 %)
вес в кг/г (градуировка 100 г)
- Содержание воды в организме в % (градуировка 0,1 %)
вес в кг/г (градуировка 100 г)

каждое из значений появляется на дисплее примерно на 2 секунды.

Информация: столбцовая диаграмма внизу дисплея показывает графическую оценку веса к каждому измеренному значению.



Это важно: чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга.

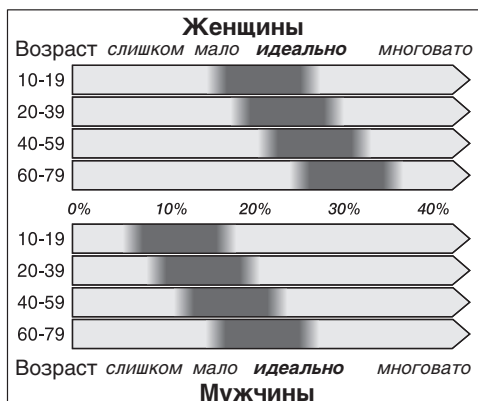
Через несколько секунд по окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

Как функционирует система измерения содержания жира

Содержание в организме жира определяется по принципу «BIA» (Bioelektrische Impedanzanalyse – биоэлектрический анализ полного сопротивления тела). Для этого весы посылают через тело слабый, совершенно безвредный электрический сигнал.

Затем измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает проходящему сигналу. Это сопротивление зависит от состава человеческого тела. Мускулы и органы содержат воду, поэтому они хорошо проводят ток. Жир оказывает сопротивление, поэтому он плохо проводит ток.

На основании этого измеренного сопротивления, с учетом введенных в память весов личных данных (рост, возраст, пол), вычисляется содержание жира в организме в процентах. Количество жира в организме у каждого человека разное. Поэтому в приведенной ниже таблице указаны лишь ориентировочные значения.



Источники: Директивы BMI NIH/WHO, цитируемые согл. Gallagher, при NY Obesity Research Center.

Это важно: результаты измерений служат лишь в качестве данных для наблюдения за изменениями, происходящими в течение продолжительного времени. Они не могут заменить врачебного наблюдения и советов врача. Чтобы получить более подробную информацию о том, что означают полученные при взвешивании значения количества жира и воды, содержащихся в организме, а также узнать идеальные лично для Вас значения этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему доктору.

Рекомендация:

- Чтобы получить соизмеримые значения измерений, проводите взвешивание каждый день в одно и то же время при одинаковых условиях (рекомендуется делать это по утрам или через три часа после еды или занятий спортом). В течение дня значения параметров могут изменяться примерно на 5 %, что обусловлено законами природы.
- На весы следует становиться таким образом, чтобы подошвы ног соприкасались с как можно большим количеством контактов.
- Очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. Хорошее кровообращение в ногах или слегка влажные ступни ног приводят к более точным результатам. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы подошвы ног не были мокрыми.

Режим взвешивания для спортсменов

Наукой доказано, что организм спортсменов резко отличается от организма тех, кто занимается спортом лишь в свободное от работы время или не занимается им вообще. Поэтому в этих весах имеется две установки: можно выбирать нормальный режим взвешивания или режим взвешивания для спортсменов. Режим для спортсменов может выбирать, например, тот, кто интенсивно тренирует выносливость организма в течение как минимум 8–10 часов в неделю, занимается силовыми видами спорта, повышая сопротивляемость организма, и частота пульса которого составляет макс. 60 ударов в минуту. Этот режим можно выбирать только, начиная с 18 лет.

Что говорит измеренное значение о содержании воды в организме

Вода играет в организме жизненно важную роль. С возрастом количество воды уменьшается. У взрослого человека общее содержание воды в среднем составляет 50–65 %.

Поддержание оптимального количества воды в организме является предпосылкой сохранения здоровья, так как вода помогает избежать многих болезней.

Общая информация

На результаты измерения количества жира и воды в организме влияет имеющееся в организме количество воды. Оно изменяется, например, в зависимости от времени суток, нагрузки на организм, приема ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или прием медикаментов могут также сказаться на точности результатов измерений.

Указание: для детей младше 10 лет результаты измерений не дают полной информации о состоянии организма.

Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Для чистки чайника нельзя использовать пароочиститель.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Стекланную поверхность можно почистить с помощью имеющегося в продаже средства для чистки стекла.
- Измерительные контакты **3** можно протереть, немного смочив тряпку спиртом.

Сообщения об ошибках

ERR 0

Приведение в исходное состояние было неправильным. Извлеките батарейку снова установите ее на место. Затем слегка прикоснитесь к поверхности весов посередине.

ERR 1

Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени. На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.

ERR 2

Измеряемый вес слишком большой (макс. 150 кг).

ERR 3

Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами **3**. Поставьте ноги точно на измерительные контакты **3**.

Важная информация: очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. Хорошее кровообращение в ногах или слегка влажные ступни ног приводят к более точным результатам. Для создания лучшего контакта увлажните ноги и затем повторите процесс взвешивания. Но, пожалуйста, следите за тем, чтобы ступни ног не были слишком мокрыми.

ERR 4

Значение процентного содержания жира в организме находится за пределами диапазона 5–50%.

Повторите процесс взвешивания.

ERR 5

Значение процентного содержания воды в организме находится за пределами диапазона измерения. Для создания лучшего контакта увлажните ноги и затем повторите процесс взвешивания.

LO

Батарейка разрядилась или она слишком слабая. Замените батарейки (смотрите рисунок 2). В заключение приведите весы в начальное состояние, для чего коротко нажмите на них посередине.

Аккумуляторами пользоваться нельзя! В весы следует вставлять только батарейки такого-же типа.

Утилизация



Этот бытовой электроприбор имеет обозначение согласно требованиям Директивы ЕС 2002/96/EG об отслуживших свой срок электрических и электронных приборах (waste electrical and electronic equipment – WEEE). В этой Директиве приведены правила, действующие на всей территории ЕС, по приему и утилизации отслуживших свой срок приборов.

Информацию об актуальных методах утилизации Вы сможете получить у Вашего торгового агента.

Отработанные батарейки следует сдавать в общественные приемные пункты или назад в ту торговую организацию, где Вы приобрели Ваши весы.

Право на внесение изменений оставляем за собой.



Уважаемые господа, сообщаем Вам, что наша продукция сертифицирована на соответствие российским требованиям безопасности согласно Закону РФ «О защите прав потребителей». Информацию по сертификации наших приборов, а также данные о номере сертификата и сроке его действия Вы можете получить в фирме ООО «БСХ Бытовая техника» по телефону (095) 737-2939.

Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Бош»:

(095) 737-2951

Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Сименс»:

(095) 737-2962

Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Гартену»:

(095) 737-2965

Технические консультации по телефону:

(095) 737-2975

Приним заявок на ремонт и рекламаций:

(095) 737-2982 (факс)

Гарантия изготовителя

Фирма-изготовитель предоставляет на приобретенный Вами прибор, к которому при покупке был выдан Гарантийный талон, гарантию в соответствии с действующим законодательством РФ о защите прав потребителей сроком **12 месяцев**.

Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный прибор предназначен для использования исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности. Использование прибора в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации прибора.
- Изготовитель не несет ответственность за недостатки в приборе, если сервисной службой будет доказано, что они возникли после передачи прибора потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-87.
- Для подтверждения даты покупки прибора при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера прибора, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего прибора, обращайтесь к мастеру сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в со-
- Рекомендуем доверить подключение (установку) приборов, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего прибора в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации прибора и его обслуживании.
- Неисправные узлы приборов в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания прилагается.
- С информацией о сроке службы на бытовые приборы Вы можете ознакомиться в товарно-сопроводительной документации, в магазине при покупке прибора, либо в сервисных центрах.

التنظيف

لا تتم على الإطلاق بتغطيس الميزان في الماء.

ولا تستخدم في تنظيفه أجهزة التنظيف العاملة بالبخار.

- نظف الميزان باستخدام فوطة مبللة شياً ما، ولا تستخدم أية مواد أو وسائل تنظيف كاشطة.
- ويجري تنظيف نقاط التلامس باستخدام القليل من الكحول.

البيانات المشيرة للأخطاء

ERR 0 (الخطأ رقم 0)

يظهر هذا الخطأ أن الخطوات الأولية لتشغيل السانقة لوضع الاستعداد للاستخدام كانت تنطوي على خطأ ما. وينبغي هنا إخراج البطارية ثم إعادة تركيبها من جديد. وبعد الفراغ من تركيب البطارية اضغظ لبرهة قصيرة على سطح الميزان.

ERR 1 (الخطأ رقم 1)

يوضح هذا الخطأ أن عملية الوزن لم تمر على نحو يتسم بالهدوء أو أن الفترة التي جرت فيها لم تكن طويلة بما فيه الكفاية. يجب الانتباه إلى الوقوف على الميزان مع التزام الهدوء على الأقل لمدة خمس ثواني.

ERR 2 (الخطأ رقم 2)

يبين هذا الخطأ أن الوزن الذي ينبغي قياسه يفوق الحد الأقصى (أقصى حد 150 كجم).

ERR 3 (الخطأ رقم 3)

يفيد هذا الخطأ أن مستوى التلامس بين بطني القدمين ونقاط التلامس 3. ضئيل، ولذا فينبغي الانتباه إلى وضع القدمين على نقاط التلامس 3.

ملاحظة: إذا كان الجلد يتسم بدرجة عالية من الجفاف و/أو به طبقات متصلبة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تزييف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا رطبتين فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تتسم بقدرٍ عالي من الدقة، ولذا فينبغي في مثل هذه الحالة أن تُرطب القدمان بقليل من الماء من أجل رفع مستوى التوصيل ثم معاودة عملية القياس من جديد. وانتبه من فضلك إلى تجنب الابتلال الشديد للقدمين.

ERR 4 (الخطأ رقم 4)

يدل هذا الخطأ على أن النسبة المئوية للشحوم المتواجدة بالجسد تقع خارج النطاق المحدد بـ 5-50٪.

ينبغي معاودة عملية القياس من جديد.

ERR 5 (الخطأ رقم 5)

يشير هذا الخطأ إلى أن النسبة المئوية للكمية الكلية للماء تقع خارج نطاق القياس، وينبغي في مثل هذه الحالة أن تُرطب القدمان بقليل من الماء من أجل رفع مستوى التوصيل ثم معاودة عملية القياس من جديد.

LD (الإيضاح)

ويشير هذا الإيضاح إلى أن البطارية قد فرغت أو أنها أصبحت ضعيفة.

قم باستبدال البطارية (انظر الشكل 2).

ثم قم بعد ذلك بالضغظ لبرهة قصيرة على منتصف سطح الميزان من أجل قيام الميزان بالإجراء الذاتي للخطوات الأولية لتشغيل التي تنسق وضع الاستعداد للاستخدام.

ينبغي الانتباه إلى تجنب استخدام البطاريات القابلة للشحن!

ولا تستخدم بطاريات مختلفة عن الطراز المستخدم.

التخلص من الجهاز

هذا الجهاز مطابق للمواصفات الأوروبية 2002/96

للمجموعة الاقتصادية الأوروبية الخاصة بالأجهزة الكهربائية والإلكترونية القديمة

waste electrical and electronic

(equipment – WEEE).

وهذه المواصفة تحدد الإطار العام لقواعد تسري في جميع

دول الاتحاد الأوروبي بخصوص استعادة الأجهزة القديمة

وإعادة استغلالها.

يمكن الحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بالتخلص من الأجهزة

المستهلكة من المحلات التجارية المتخصصة.

الضمان

شروط الضمان لهذا الجهاز مبنية عن طريق ممثلنا في بلد الشراء .

لمزيد من التفاصيل يمكنك الاتصال بالموزع المعتمد.

عند تقديم شكوى في حالة الضمان يجب تقديم إيصال الشراء معها.

كيف يجري قياس نسبة الدهون

انتبه أثناء وقوفك على الميزان إلى تحقق أكثر قدرٍ ممكن من التلامس بنقاط الاتصال.

إذا كان الجلد يتسم بدرجة عالية من الجفاف و/أو به طبقات متصلة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تزييف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا على قدر طفيف من الرطوبة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تتسم بقدرٍ عالي من الدقة. انتبه من فضلك إلى تجنب ابتلال للقدمين.

الضبط على أسلوب الرياضيين / أسلوب محترفي الرياضة

إن الدراسات العلمية تثبت أن هناك تفاوتاً كبيراً في التركيبة الجسدية بين الممارسين المحترفين للرياضة وبين ممارستها على سبيل الهواية أو غير الممارسين لها، ولذا فقد رُوعي في تصميم هذا الميزان إضافة إمكانية الاختيار بين عادي ورياضي محترف. وفي حالة اختيار إمكانية «رياضي محترف» فُتُشِرَط على سبيل المثال ممارسة مركزة للتمرينات الرياضية على نحو يتسم بالثبات وطول النفس وذلك على الأقل لمدة تتراوح ما بين 8-10 ساعات أسبوعياً، أو ممارسة بصورة شديدة للتمرينات على الأجهزة المقاومة لاتجاه الحركة بالنسبة لمحترفي رياضة ألعاب القوى وعند عدد من نبضات القلب في وضع الهدوء يبلغ 60 نبضة. ويمكن ضبط الميزان على هذا الوضع فقط عند إعطاء بياناتٍ للعمر ابتداءً من سن الثمانية عشر.

عن ماذا تعبر القيمة الناتجة عن قياس نسبة الماء

يلعب الماء بالنسبة للجسم دوراً حيوياً هاماً. وتنخفض نسبة الماء في الجسم مع تقدم العمر. ويبلغ معدل النسبة المئوية الكلية للماء زهاء 50-65% بالنسبة للكبار. وتُعدُّ الدرجة المثالية للنسبة المئوية الكلية للماء كركيزة هامة للحفاظ على الصحة وتعين على تجنب الإصابة بالأمراض.

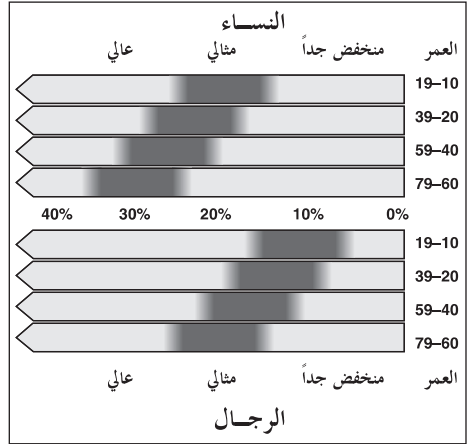
عموميات

تتأثر القيم الناتجة عن قياس نسبة الماء والدهون في الجسم بكمية الماء الموجودة به. وتتفاوت كمية الماء نتيجة للظروف المصاحبة كالفترات المختلفة لليوم ومستوى الضغط والتحميل التي تعرض لها الجسم، كما أن الاغتسال أو الاستحمام، الدورة الشهرية، تناول الطعام أو شرب السوائل يشكل كذلك عاملاً هاماً. وعلاوة على ذلك فإن المرض أو تعاطي الأدوية يؤثران كذلك على نتيجة القياس.

ملاحظة: لا تعبر نتائج القياس بالنسبة للأطفال دون العاشرة من العمر عن الوضع الفعلي.

يتم قياس نسبة الدهون في الجسد طبقاً للنظام المُشار إليه بـ BIA-Prinzip (تحليل المقاومة الظاهرية بإشارات كهروبيولوجية). ومن أجل ذلك فإن الجهاز يثبت إلى داخل الجسد إشارة كهربائية ضعيفةً لا تنطوي عليها أية مخاطر. ويجري هنا قياس المقاومة (المقاومة الظاهرية) التي يبديها الجسم لتلك الإشارة. ولتركيبة الجسم البشري تأثير على هذه المقاومة. العضلات والأعضاء تحتويان على ماء ويتمكننا بفضل ذلك من التوصيل بصورة جيدة. وعلى العكس من ذلك فإن الدهون تبدي مقاومة مما يضعف قدرتها على التوصيل.

ويجري حساب النسبة المئوية للدهون المتواجدة في الجسد بناءً على قيم المقاومة التي تم قياسها مسبقاً مع الأخذ في الاعتبار البيانات التي سبق برمجتها في الميزان للشخص المعني (الطول، العمر والنوع). وتنطوي نسبة الدهون المتواجدة في الجسد على درجة عالية من التفاوت. ويجري من أجل ذلك عرض عام للقيم القياسية في الجدول الموضح أدناه.



المصادر: التعليمات الخاصة بـ BMI الصادرة عن منظمة (NIH) ومنظمة الصحة العالمية (WHO). مقتبس عن المؤلف Gallagher لدى مركز أبحاث السمعة بنيويورك.

تنبيه هام: تُعد القيم الناتجة عن القياس فقط كمؤشر يُعين على مراقبة التغيرات الناتجة خلال فترة زمنية طويلة، ولا تُعد بديلاً للاستشارة أو المتابعة الطبية. وإذا كانت لديك الرغبة في الحصول على معلومات مفصلة بصدد أهمية النسبة المئوية للدهون والماء في الجسد وكذلك بصدد القيم المثالية المتعلقة بشخصكم فإننا ننصحكم بالتوجه إلى الطبيب المعالج واستشارته في الأمر.

فكرة مفيدة:

يتطلب الحصول على قيم صالحة للمقارنة التحقق يوميًا من الوزن وذلك في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف المصاحبة (ويُصح القيام بذلك صباحاً أو بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام أو ممارسة الرياضة). قد تختلف قيم الوزن بنسبة 5 في المائة خلال اليوم، وهذا يعد أمراً طبيعياً.

شكل رقم 4

قياس الوزن والتحقق من نسبة الدهون
والماء في الجسد

شكل رقم 5

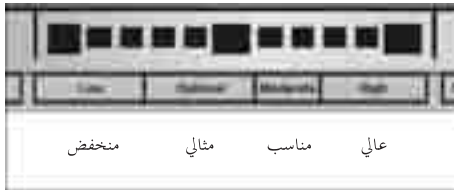
- شغل الجهاز بالضغط على أحد الزرين 2 المُشار إليهما بـ + أو -.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ + (أماكن تدوين المعلومات ذات الأرقام الفردية) أو الزر المُشار إليه بـ - (أماكن تدوين المعلومات ذات الأرقام الزوجية) من أجل اختيار المكان المدون فيه المعلومات الشخصية المتعلقة بك وعلى سبيل المثال 2، وهنا يجري عرض المعلومات الشخصية الخاصة بك.
- اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل تأكيد حفظ البيانات. عندئذ ينبعث صوت من الجهاز.
- اصعد على الميزان وقف بهدوء لحين أن يختفي الشريط العرضي للرسم البياني بشاشة العرض 1. انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.

ملاحظة: لا تصعد على الميزان إلا حافياً.

يظهر في البداية ولمدة ثانيتين

- الوزن موضحاً بالكيلو جرم (على منوال أساس 100 جم)
 - وبعد ذلك يحسب الميزان النسبة المئوية للدهون والماء في الجسد. وهنا يومض في شاشة العرض الرمز المُشار إليه بـ $\square\square\square$. ومجرد الانتهاء من حساب القيم المختلفة تنطلق إشارة صوتية من الميزان. ويظهر الآتي في شاشة العرض 4 مرات تلو بعضها البعض طيلة فترة الوقوف على الميزان:
 - الدهون مبنية بنسبة مئوية % (على منوال أساسه 0,1%)
 - الوزن موضحاً بالكيلو جرم (على منوال أساس 100 جم)
 - الماء مبنية بنسبة مئوية % (على منوال أساسه 0,1%)
 - الوزن موضحاً بالكيلو جرم (على منوال أساس 100 جم)
- تظهر كل قيمة لمدة ثانيتين على الشاشة.

ملاحظة: يُظهر شريط الإيضاح الجاري عرضه في شاشة الإظهار المتواجدة أسفل الجهاز تقييماً بالرسم البياني عن القيم القياسية المعنية هنا.



تنبيه هام: ينبغي الانتباه إلى عدم حدوث تلامس بين القدمين وبطن الساقين والفخذين لكي يتثنى القياس بصورة صحيحة.

الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد الانتهاء من عملية القياس بعدة ثواني.

- برجمة الميزان تتطلب وضعه على سطح مستو.
 - اضغط على زر الضغط 4 ON. عندئذ تبدأ شاشة الإظهار في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في برجمة بيانات الطول.
 - ، ويمكن هنا بالضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/ برجمة بيانات الطول.
 - اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل حفظ البيانات. وهنا تضيئ بيانات العمر لبرهة من الزمن.
 - قم بإعطاء بيانات العمر بالضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/.
 - اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل حفظ البيانات. وهنا يبدأ الرمز 1 (سيدات) أو الرمز 2 (رجال) في الوميض.
 - قم بإعطاء بيانات النوع بالضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/.
 - اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل حفظ البيانات. وهنا تضيئ بيانات النشاط الرياضي عادي أو ألعاب قوى
 - قم بإعطاء بيانات النشاط الرياضي على سبيل المثال عادي (N)، بممارسة الرياضة أو ألعاب القوى (A) بالضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/.
- ملاحظة:** تظهر هذه البيانات فقط عندما تكون بيانات العمر ليس أقل من 18 عام. ولا تظهر هذه البيانات عند وزن أشخاص أقل من 18 عام.
- اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل حفظ البيانات. وهنا ينطلق صوت من الجهاز. يبدأ المكان المعني لحفظ المعلومات المُشار إليه بعلامة R في الوميض.
 - الضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/ لاختيار أحد أماكن حفظ المعلومات المرقمة من 1-10. الأماكن المسجل بها معلومات يشار إليها بالعلامة ■.
 - اضغط على الزر رقم 5 MODE من أجل حفظ البيانات حينئذ ينطلق صوت من الجهاز وهذا يشير إلى أنه قد تم تسجيل المعلومات.

الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد عدة ثواني. عند الرغبة في شغل مكان آخر لحفظ المعلومات حينئذ يجب تكرار كافة خطوات حفظ البيانات الشخصية مرة أخرى.

ملاحظة: لحذف تلك البيانات يجب إعطاء أمر الحذف ثم الضغط على الزرين المُشار إليهما بـ +2 -/ معا. حينئذ يتم حذف المعلومات المسجلة بهذا المكان.

استخدام الجهاز

- قم بتركيب البطاريات الملحقة بالجهاز في خانة البطاريات **6** (شكل رقم **2**)
- ضع الميزان على أرضية مستوية وصلبة وحافة.
- شغل الجهاز بالضغط على سطحه العلوي من الوسط.

انتظر حين أن يظهر في شاشة العرض البيان **0000**.
تخفي هذه العلامة تلقائياً. يمكنك الآن تشغيل الجهاز.

يتميز هذا الميزان بتضمنه على اثنتين من الخصائص الوظيفية التي يمكن استخدامها وهما كالآتي:

- التحقق من الوزن فقط أو
- التحقق من قيم الوزن ونسبة الدهون والماء المتواجدين في الجسم (وينبغي هنا برمجة المعلومات الشخصية).

خاصية الوزن

شكل رقم 3

- اصعد على الميزان وقف بهدوء حين أن يخفي الشريط العرضي للرسم البياني على شاشة العرض **1**. انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.

ويمكنك الآن قراءة القيمة الميئة للوزن بوحدة القياس كجم/جم.

يفصل الميزان نفسه تلقائياً بعد الانتهاء من عملية القياس.

يظهر الشريط العرضي للرسم البياني على شاشة العرض قبل توقف الجهاز عن العمل.

برمجة البيانات الشخصية شكل

يجب تسجيل البيانات الشخصية أولاً قبل في قياس نسبة الدهون والماء في الجسد.

يوفر نظام الميزان **10** أماكن لحفظ المعلومات يمكن استخدامها لحفظ البيانات الشخصية كالطول والعمر والنوع.

ملاحظة: إذا لم يجر أثناء عملية برمجة المعلومات إعطاء أية بيانات لفترة تصل إلى زهاء **15** ثانية فإن الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته. إذا ظل المرء ضاغطاً بصورة مستمرة على الزرين المشار إليهما بـ **+/- 2** فإن هذا يؤدي إلى ارتفاع سرعة منوال العد.

إن هذا الجهاز مهيأ للاستخدام المنزلي وليس مصمماً للاستعمال الخرجي. أو الاستخدام في المؤسسات الطبية.

ينبغي الاحتفاظ بعناية بتعليمات الاستخدام!

إن هذا الميزان لا يُظهر الوزن فحسب بل يُظهر بالإضافة إلى ذلك أيضاً كلاً من نسبي الدهون والماء في الجسم.

تعليمات السلامة

لا ينبغي إجراء أي إصلاحات على الجهاز إلا بمعرفة أحد مراكز الخدمة الخاصة بنا من أجل تفادي التعرض لأية مخاطر.

يجب على النساء الحوامل تجنب استخدام الجهاز أثناء فترة الحمل.

كما يجب تجنب الوقوف على الجهاز إذا كانت القدمان مبتلتان أو إذا كان السطح العلوي للجهاز مبتلاً، حيث أن هذا قد يتسبب في التزحلق من على الجهاز.

ليس هناك مانع من استخدام الميزان للتحقق من الوزن بالنسبة للأشخاص الموزون في أجسادهم أجهزة طبية مثل جهاز ضبط نبضات القلب، ولكن يجب عليهم تجنب استخدام الخصائص الإضافية للميزان، حيث أن الميزان ييثر إشارات كهربائية ضعيفة لإجراء بحث وتحليل للدهون المتواجدة بالجسد قد تؤثر سلباً على الخواص الوظيفية لجهاز ضبط نبضات القلب. وينبغي الانتباه إلى عدم سقوط أية أشياء على الجهاز.

نظرة عامة

شكل رقم 1

1. شاشة العرض
2. الزران المشار إليهم بـ **+/-** (للاختيار قبل الضغط)
3. أطراف التلامس لقياس الوزن
4. زر التشغيل **ON**
5. زر الاختيار **MODE**
6. خانة البطاريات

الطول	100 – 220 سم
الوزن	كجم/جم (على منوال أساس 100 جم)
العمر	10 – 99 عام
النوع	ذكر
الطبيعة	عادي
	رياضي/ألعاب قوى
نسبة الدهون	نسبة مئوية (على منوال أساسه 0,1 %)
الماء	نسبة مئوية (على منوال أساسه 0,1 %)

*وحدة إنجليزية لقياس الوزن

Garantiebedingungen

Gültig in der Bundesrepublik Deutschland

Die nachstehenden Bedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistung umschreiben, lassen die Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Endabnehmer unberührt.

Bosch Info-Team:

DE ☎ 0 18 05 / 26 72 42 (EUR 0,12/Min)

AT ☎ 06 60 / 59 95

Internet:

<http://www.bosch-hausgeraete.de>

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2 – 6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/ oder Herstellungsfehler beruhen wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten – bei gewerblichem Gebrauch oder gleichzusetzender Beanspruchung innerhalb von 12 Monaten – nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.

2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z.B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.

Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.

Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wurde.

3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.

Geräte, die zumutbar (z.B. im PKW) transportiert werden können und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder einzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden. Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert.

Im Falle einer Ersatzlieferung behalten wir uns die Geltendmachung einer angemessenen Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit vor.

5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für in Deutschland gekaufte Geräte. Werden Geräte ins Ausland verbracht, die die technischen Voraussetzungen (z.B. Spannung, Frequenz, Gasarten, etc.) für das entsprechende Land aufweisen und die für die jeweiligen Klima- und Umweltbedingungen geeignet sind, gelten diese Garantiebedingungen auch, soweit wir in dem entsprechenden Land ein Kundendienstnetz haben. Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:

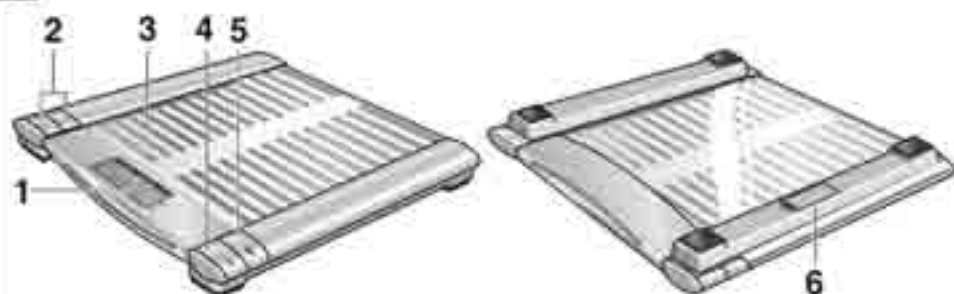
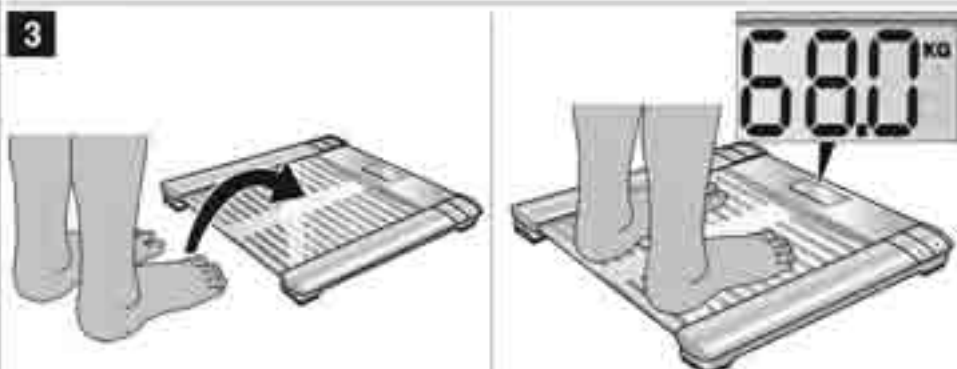
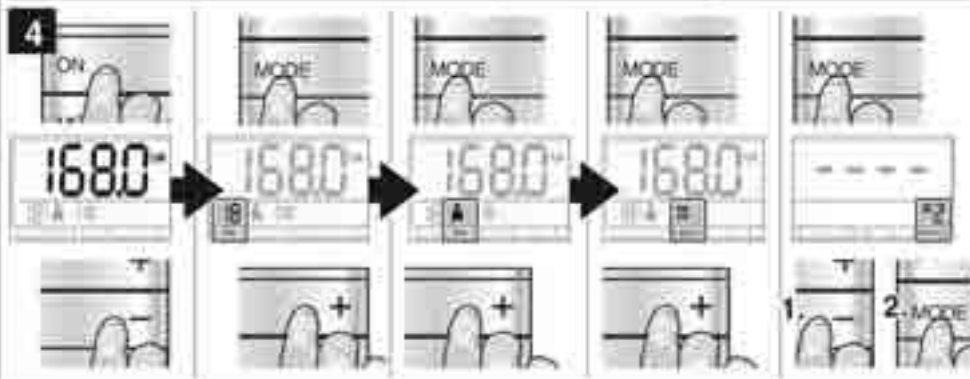
Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

050726

Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Carl Wery Str. 34 / 81739 München // Germany

de, en, fr, it, nl, da, no, sv, fi,
es, pt, el, tr, pl, hu, bg, ru, ar

1**2****3****4**

5

