

PPW 2250



**BOSCH**

de Gebrauchsanleitung  
en Instruction for Use  
fr Mode d'emploi  
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 χρήσεως  
tr Kullanma talimatı  
pl Instrukcja obsługi  
hu Használati utasítás  
bg Указания за употреба  
ru Инструкция по  
эксплуатации  
ar تعليمات الاستخدام

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

### Gebrauchsanleitung sorgfältig aufbewahren!

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

Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte Gebrauchsanleitung mitgeben.

## 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 sollten 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.

Personen (auch Kinder) mit verminderten körperlichen Sinneswahrnehmung- oder geistigen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung und Wissen, das Gerät nicht bedienen lassen, außer sie werden beaufsichtigt oder hatten eine Einweisung bezüglich des Gebrauchs des Gerätes durch eine Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist.

Kinder beaufsichtigen, um zu verhindern, dass sie mit dem Gerät spielen.

## Auf einen Blick

### Bild 1

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

### Einstellungen und Anzeigen

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| Maßeinheit                           | kg/g (100 g Einteilung)<br>lb oder st   |   |
| Maximalwert des anzeigbaren Gewichts | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23,5 st  |   |
| Körpergröße                          | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Alter                                | 10–99 Jahre   |   |
| Geschlecht                           | männlich<br> | weiblich<br> |
| Körperfettanteil                     | in % (0,1 % Einteilung)   |   |
| Körperwasseranteil                   | in % (0,1 % Einteilung)   |   |
| Muskelmasse                          | in kg/g (100 g Einteilung)<br>lb oder st  |   |
| Knochenmasse                         | in kg/g (100 g Einteilung)<br>lb oder st  |   |

## In Betrieb nehmen

- Folie aus dem Batteriefach **6** herausziehen Bild **2**.
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.

Die Waage ist bei Auslieferung auf kg/cm eingestellt. Diese Einstellung kann durch den Wählschalter **5** auf lb/inch (lb = englische Pfund) oder st/inch (st = englische Maßeinheit stone) umgestellt werden.

**Hinweis:** Bei Einstellung auf lb wird in  $\bar{D}$  . 1lb Schritten angezeigt, bei Einstellung auf st ist die Untereinheit pound.

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:






- nur Wiegefunktion oder
- Messung von Gewicht, Körperfett und Körperwasser sowie Bestimmung der Knochen- und Muskelmasse (dazu persönliche Daten eingeben).

## Eingabe persönlicher Daten

### Bild 4

Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen persönliche Daten wie Größe, Alter und Geschlecht eingegeben werden können.



**Hinweis:** Wird während der Programmierung innerhalb von 30 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die + oder – Taste **2** länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

- Zum Programmieren die Waage auf eine ebene Fläche stellen.
- Set-Taste **4** drücken. Die Einstellung für den Speicherplatz blinkt, z. B. M4.
- Mit der + oder – Taste **2** einen Speicherplatz auswählen, z. B. M2.
- Set-Taste **4** drücken, die Einstellmöglichkeit für die Körpergröße (HEIGHT) blinkt.
- Mit der + oder – Taste **2** die Größe eingeben.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Die Einstellung für Alter (AGE) blinkt.
- Mit der + oder – Taste **2** das Alter (10–99) eingeben.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Die Einstellung für das Geschlecht (GENDER) und  blinken auf.
- Mit der + oder – Taste **2**  (männlich) oder  (weiblich) auswählen.
- Die Einstellungen durch Drücken auf die Mitte der Wiegefläche speichern. Im Display leuchten kurz die Einstellmöglichkeiten auf, dann schaltet die Waage auf  .  kg (lb oder st).
- Die Waage automatisch ausschalten lassen.

Die Einstellungen für diesen Benutzer sind gespeichert.

## Wiegefunktion

### Bild 3

- Waage durch Tippen in die Mitte der Wiegefläche einschalten.
- Warten bis im Display **1**  .  erscheint.
- 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 abgelesen werden. Die Waage zeigt bei Einstellung auf kg in 100 g Schritten das Gewicht an.

Die Waage schaltet nach dem Messvorgang automatisch ab.

## Messen von Gewicht sowie des Anteils an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse

### Bild 5

- + oder – Taste **2** drücken. Der zuletzt eingestellte Speicherplatz wird angezeigt.
- Mit der + oder – Taste **2** den programmierten persönlichen Speicherplatz auswählen. Auf die Mitte der Wiegefläche drücken, um den Messvorgang zu aktivieren.

Im Display leuchten nacheinander die eingestellten persönlichen Daten auf, dann schaltet die Waage auf  .  kg (lb oder st).

**Hinweis:** Nur barfuß auf die Waage steigen.

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

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

Jetzt können die Werte abgelesen werden. Der Reihe nach erscheinen:

- Gewicht in kg (lb oder st)
- Körperfettwert in %
- Körperwasseranteil in %
- Knochengewicht in kg (lb oder st)
- Muskelmasse in kg (lb oder st)

Die Waage schaltet automatisch nach Beendigung des Messvorgangs ab.

## 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.

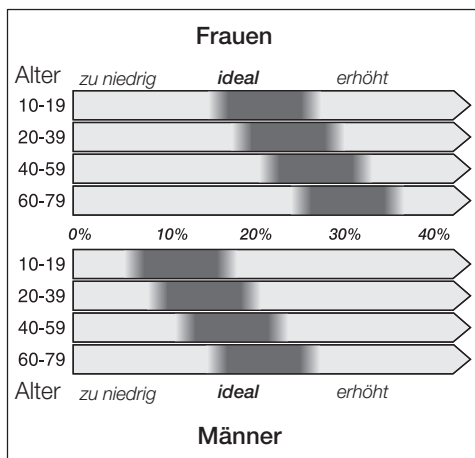
**Hinweis:** Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig.

## Wie funktioniert die Körperfettmessung

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, Körperwasseranteils, sowie Knochenmasse und Muskelmasse und die für Sie idealen Werte wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.**

### Tipps:

- 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, dass 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, dass die Fußsohlen nicht nass sind.

## Was sagt der Messwert über den Körperwasseranteil aus?

Wasser spielt für den Körper eine lebenswichtige Rolle. Der Anteil sinkt mit zunehmendem 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.

## Was ist die Muskelmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Masse der Skelettmuskeln (Richtwert) in Ihrem Körper an. Der Mensch besitzt über 600 Muskeln. Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle (Bewegung, Körperhaltung) und verbrauchen Energie. Mit zunehmender Muskelmasse (Steigerung der Aktivität und sportliche Betätigung) erhöht sich der Energie- bzw. Kalorienverbrauch und der Körperfettanteil reduziert sich.

Durchschnittliche Skelettmuskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Frauen mit einem Gewicht von 58 kg: 30 %
- Männer mit einem Gewicht von 70 kg: 40 %

## Was ist die Knochenmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Knochenmasse (Richtwert für Knochenmineralanteil) an. Die Knochenmasse hängt von den Lebensumständen ab. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten und sich regelmäßig zu bewegen. Die idealen Werte bitte beim Facharzt nachfragen.

Durchschnittlicher Knochenmineralanteil (Rico et al. 1993):

- Frauen im Alter von 17 bis 28 Jahre: ca. 2,7 kg
- Männer im Alter von 17 bis 28 Jahre: 2,7–3,5 kg

**Hinweis:** Bei folgenden Personen ist u. U. keine Berechnung der Knochenmasse möglich. Bitte diese Werte nur als Richtwerte verwenden.

- Alte Menschen oder Jugendliche
- Frauen während oder nach den Wechseljahren
- Personen, die Hormontherapie erhalten
- Stillende Frauen

## Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen. Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Mess-Kontakte mit etwas Alkohol reinigen.

## Fehlermeldungen

### – Die Anzeige **E E** erscheint:

Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

### – Die Anzeige **E E** erscheint:

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

### – Die Anzeige **L 0** erscheint:

Die Batterien sind leer oder zu schwach. Batterien wechseln (siehe Bild **2**).

**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.

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

**Keep the operating instructions in a safe place!**

These scales indicate not only your weight but also your body fat content, body water content, muscle and bone mass.

If passing on the appliance to a third party, always include the operating instructions.

## Safety Information

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.

Do not allow persons (also children) with restricted physical sensory perception or mental abilities or with lack of experience and knowledge to operate the appliance unless they are supervised or have been instructed in the use of the appliance by somebody who is responsible for their safety.

Supervise children to prevent them from playing with the appliance.



## Overview

**Fig. 1**

- 1 Display
- 2 + / – buttons (for settings)
- 3 Measuring contacts
- 4 Set button
- 5 Selector switch (for unit of measurement)
- 6 Battery compartment

Änderungen vorbehalten.

## Settings and displays

|                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| Unit of measurement                   | kg/g (100 g graduation)<br>lb or st   |   |
| Maximum weight which can be displayed | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23.5 st  |   |
| Body height                           | 100–220 cm<br>3'3.5"–7'2"   |   |
| Age                                   | 10–99 years   |   |
| Sex                                   | Male<br> | Female<br> |
| Body fat content                      | as % (0.1 % graduation)   |   |
| Body water content                    | as % (0.1 % graduation)   |   |
| Muscle mass                           | in kg/g (100 g graduation)<br>lb or st  |   |
| Bone mass                             | in kg/g (100 g graduation)<br>lb or st  |   |

## Switching on the appliance

- Take the foil out of the battery compartment **6**, Fig. **2**.
- Place the scales on a level, hard and dry surface.

The delivered scales are set to kg/cm.

This setting can be switched with the selector switch **5** to lb/inch (lb = English pound) or to st/inch (st = English stone).

**Note:** If the setting is in lb, the display is in  $\bar{0} . 1$  steps, if the setting is in st, the sub-unit is lb.

Two functions can be selected with these scales:




- Weighing function only or
- Measurement of weight, body fat and body water content as well as determination of bone and muscle mass (input personal data).

## Inputting personal data

### Fig. 4

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 30 sec. during programming, the scales automatically switch off. If the + or – button **2** is held down, the numerical sequence is accelerated.

- To program the scales, place them on a level surface.
  - Press the Set button **4**. The setting for the memory location flashes, e.g. M4.
  - Select a memory location, e.g. M2, with the + or – button **2**.
  - Press Set button **4**, the setting option for HEIGHT flashes.
  - Input size with the + or – button **2**.
  - Press the Set button **4** to save the setting. The setting for age (AGE) flashes.
  - Input age (10–99) with the + or – button **2**.
  - Press the Set button **4** to save the setting. The settings for GENDER and  flash.
  - Select  (male) or  (female) with the + or – button **2**.
  - Save the settings by pressing the centre of the weighing area. The setting options light up briefly on the display, then the scales switch to  $\bar{0} . \bar{0}$  kg (lb or st).
  - The scales switch off automatically.
- The settings for this user are saved.

## Weighing function

### Fig. 3

- Switch on the scales by tapping the centre of the weighing area.
- Wait until  $\bar{0} . \bar{0}$  is displayed **1**.
- 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. If the setting is in kg, the scales display the weight in 100 g steps.

The scales automatically switch off after the measuring process.

## Measuring weight as well as body fat and body water content, muscle and bone mass

### Fig. 5

- Press the + or – button **2**. The last set memory location is displayed.
- Select the programmed personal memory location with the + or – button **2**. Press the centre of the weighing area to activate the measuring process.

The set personal data lights up in succession on the display, then the scales switch to  $\square$  .  $\square$  kg (lb or st).

**Note:** Stand on the scales with bare feet only.

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

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

The values can now be read off. The following values are indicated sequentially:

- Weight in kg (lb or st)
- Body fat content as %
- Body water content as %
- Bone mass in kg (lb or st)
- Muscle mass in kg (lb or st)

The scales automatically switch off at the end of the measuring process.

## 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.

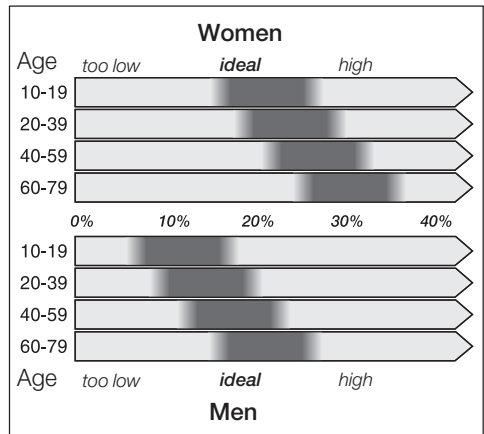
## How does body fat measurement function

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.



**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 the body fat content, body water content as well as bone mass and muscle mass and the values ideal for you, 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 % throughout 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.

## What does the measured value reveal about the body 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.

## What is the muscle mass?

This function indicates the calculated mass of skeletal muscles (approximate value) in your body. A human being has over 600 muscles. The muscles play an important role (movement, posture) and use energy. With increasing muscle mass (increase in activity and sport), more energy and calories are used and the body fat content is reduced.

Average skeletal muscle mass (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Women who weigh 58 kg: 30 %
- Men who weigh 70 kg: 40 %

## What is bone mass?

This function indicates the calculated bone mass (approximate value for bone mineral content). The bone mass is dependent on life style. Therefore, it is important to have a healthy diet and to exercise regularly.

Ask a specialist for your ideal values.

Average bone mineral content (Rico et al. 1993):

- Women between 17 and 28 years of age: approx. 2.7 kg
- Men between 17 and 28 years of age: 2.7–3.5 kg

**Note:** For the following persons it may not be possible to calculate the bone mass. Please use these values as an approximation.

- Elderly people or adolescents
- Women during or after the menopause
- People who are receiving hormone therapy
- Women who are breast-feeding

## 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 measuring contacts with a little alcohol.

## Error messages

### – EE is displayed:

The weight to be weighed is too heavy (max. 150 kg/330 lb/23.5 st).

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.

### – EE is displayed:

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

### – L0 is displayed:

The batteries are discharged or too weak. Change the batteries (see Fig. **2**).

**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.

**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.**

Ce pèse-personne affiche non seulement le poids mais en plus la part de graisse, la part d'eau, ainsi que la masse musculaire et osseuse.

Si vous remettez l'appareil à un tiers, joignez sa notice d'utilisation.

## 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.

Les personnes (enfants compris) souffrant d'un handicap physique, sensoriel ou mental, ou ne détenant pas l'expérience et les connaissances nécessaires, ne doivent pas utiliser l'appareil, sauf si quelqu'un les surveille au cours de cette opération ou si la personne responsable de leur sécurité leur a fourni des instructions relatives à son utilisation.

Surveillez les enfants pour empêcher qu'ils ne jouent avec l'appareil.



Subject to change without notice

## Vued'ensemble

### Fig. 1

- 1 Affichage
- 2 Touches +/- (de réglage)
- 3 Contacts de mesure
- 4 Touche de réglage
- 5 Sélecteur (de l'unité de mesure)
- 6 Compartiment à piles

### Réglages et mentions affichées

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| Unités de mesure                   | kg/g (graduation : 100 g)<br>lb ou st  |  |
| Valeur maximum de poids affichable | 150 kg max.<br>330 lb max.<br>23,5 st max.   |  |
| Taille                             | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"  |  |
| Âge                                | 10 à 99 ans  |  |
| Sexe                               | Homme<br> | Féminin<br> |
| Part de graisse corporelle         | en % (graduation en dixièmes de : 0,1 %)   |  |
| Part d'eau corporelle              | en % (graduation en dixièmes de : 0,1 %)   |  |
| Masse musculaire                   | en kg/g (graduation en centaines de g)<br>lb ou st   |  |
| Masse osseuse                      | en kg/g (graduation en centaines de g)<br>lb ou st   |  |

## Mise en service

- Sortez la feuille du compartiment à piles **6** Fig. **2**.
- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche.

A la livraison, ce pèse-personne a été réglé sur les kg/cm. Le sélecteur **5** permet de commuter sur l'affichage en lb/pouce (lb = livre anglaise) ou st/pouce (st = stone = unité de mesure anglaise).

**Remarque :** si vous avez réglé la balance sur les lb, le poids varie par pas de **0,1** lb. Si vous l'avez réglée sur les st, cette unité se subdivise en livres.

Cette balance permet de choisir entre deux fonctions :


- La fonction de pesage uniquement ou
- Mesure du poids, de la graisse corporelle et de l'eau corporelle, ainsi que détermination de la masse osseuse et musculaire (à cette fin, vous devrez programmer vos données personnelles).



## Programmation des données personnelles

### Fig. 4

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 30 secondes, la balance s'éteint automatiquement. Si vous appuyez assez longtemps sur la touche + ou – **2**, le défilement des chiffres s'accélère.

- Pour programmer, amenez la balance sur une surface plane.
- Appuyez sur la touche Set **4**. Le réglage de l'emplacement mémoire (M4 dans cet exemple) clignote.
- A l'aide de la touche + ou – **2**, choisissez un autre emplacement mémoire (M2 dans cet exemple).
- Appuyez sur la touche **4** ; le moyen de réglage de la taille corporelle clignote (HEIGHT).
- A l'aide de la touche + ou – **2**, programmez votre taille.
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. La mention de réglage de l'âge clignote (AGE).
- A l'aide de la touche + ou – **2**, programmez votre âge (entre 10 et 99 ans).
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. La mention de réglage du sexe (GENDER) et  clignent.

- A l'aide de la touche + ou –, sélectionnez le sexe **2**  (masculin) ou  (féminin).
- Pour enregistrer les réglages, appuyez au milieu de la surface de pesage. Sur l'écran, les mentions de réglage s'affichent brièvement, puis la balance affiche **0 . 0** kg (lb ou st).
- Laissez la balance s'éteindre automatiquement.

Les réglages afférents à cet utilisateur sont enregistrés.

## Fonction de pesage

### Fig. 3

- Pour allumer la balance, appuyez au milieu de celle-ci.
- Attendez que la mention **0 . 0** s'affiche.
- Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace sur l'écran **1**. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Lisez maintenant le poids mesuré. Si vous l'avez réglée sur les kilogrammes, la balance affiche votre poids à 100 grammes près.

Après la séquence de pesage, elle s'éteint automatiquement.

## Mesurer le poids, la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse.

### Fig. 5

- Appuyez sur la touche + ou – **2**. L'emplacement mémoire utilisé en dernier s'affiche.
- A l'aide de la touche + ou – **2**, sélectionnez votre emplacement mémoire personnel. Appuyez au milieu de la surface de pesage pour activer la pesée.

Sur l'écran, les données personnelles réglées s'allument successivement, puis la balance commute sur **0 . 0** kg (lb ou st).

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

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

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

Maintenant, vous pouvez lire les valeurs affichées. Les valeurs des paramètres suivants s'affichent successivement :

- Le poids en kg (en lb ou en st)
- Part de graisse corporelle en %
- Part d'eau corporelle en %
- Masse osseuse en kg (lb ou st)
- Masse musculaire en kg (lb ou st)

Une fois la séquence de pesage terminée, la balance s'éteint automatiquement.

## 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.

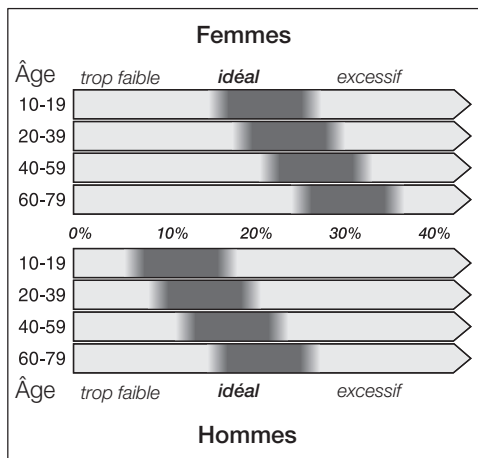
**Remarque :** les pourcentages de graisse et d'eau corporelles mesurés chez les enfants de moins de 10 ans ne permettent de tirer aucune conclusion.

## Comment la mesure de la graisse corporelle fonctionne-t-elle

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 en savoir plus sur la signification de la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse osseuse et de masse musculaire, ainsi que sur les valeurs idéales dans votre cas personnel, veuillez s.v.p. consulter votre médecin traitant.**

**Astuce :**

- 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). Pour des raisons liées à notre nature, les valeurs peuvent varier d'environ 5 % au fil 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. Veillez toutefois à ce que la plante des pieds ne soit pas mouillée.

## Quelles informations la valeur mesurée fournit-elle sur la part 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.

## Qu'est-ce que la masse musculaire ?

La fonction afférente indique la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des muscles fixés au squelette. L'être humain possède plus de 600 muscles. Les muscles jouent un rôle important (mouvements, tenue du corps) et consomment de l'énergie. Si vous accroissez votre activité physique et pratiquez un sport, la masse musculaire augmente et avec elle la consommation d'énergie et de calories ; en revanche la part de graisse corporelle diminue.

Masse musculaire moyenne (définie par l'International Commission on Radiological Protection en 1975) :

- Femmes pesant 58 kg : 30 %
- Hommes pesant 70 kg : 40 %

## Qu'est-ce que la masse osseuse ?

La fonction afférente montre la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des os composant le squelette. La masse osseuse dépend du mode vie. Pour cette raison, il est important que vous veilliez à une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. Pour connaître les valeurs idéales, veuillez consulter un médecin spécialisé.

Part moyenne de minéraux osseux (Rico et col. 1993) :

- Femmes âgées de 17 à 28 ans : env. 2,7 kg
- Hommes âgés de 17 à 28 ans : 2,7–3,5 kg

**Remarque:** Chez les personnes désignées ci-après, l'appareil ne peut pas calculer la masse osseuse. Veuillez n'utiliser les valeurs affichées qu'à titre indicatif.

- Personnes âgées et adolescents
- Femmes en cours de ménopause ou ménopausées
- Personnes devant suivre une thérapie hormonale
- Femmes allaitantes

## 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 les contacts de mesure avec un peu d'alcool.

## Messages de défaut

– **La mention E E s'affiche :**

La personne concernée pèse plus de 150 kg / 330 lb / 23,5 st. max.

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

– **La mention E E s'affiche :**

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

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

– **La mention L D s'affiche :**

Les piles sont vides ou trop faibles.

Changez les piles (voir la fig. **2**).

**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.

**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 adipe, acqua, massa muscolare ed ossea.

In caso di cessione dell'apparecchio a terzi, consegnare unitamente questo libretto d'istruzioni.

## 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.

Non consentire l'uso dell'apparecchio a persone (anche bambini) con ridotta percezione sensoriale o ridotte capacità mentali oppure con carenti esperienze e conoscenze, a meno che non siano sorvegliate o non siano state istruite all'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.

Impedire ai bambini di giocare con l'apparecchio.



## Guida rapida

**Figura 1**

- 1 Display
- 2 Tasti + / – (per le regolazioni)
- 3 Contatti di misura
- 4 Tasto Set
- 5 Selettore (per l'unità di misura)
- 6 Vano batterie

Sous réserve de modifications.

## Impostazioni ed indicazioni

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| Unità di misura             | kg/g (graduazione 100 g)<br>lb oppure st  |  |
| Peso massimo visualizzabile | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23,5 st  |  |
| Altezza                     | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |  |
| Età                         | 10–99 anni  |  |
| Sesso                       | uomo<br> | donna<br> |
| Percentuale di adipe        | in % (graduazione 0,1 %)  |  |
| Percentuale di acqua        | in % (graduazione 0,1 %)  |  |
| Massa muscolare             | in kg/g (graduazione 100 g)<br>lb oppure st   |  |
| Sostanza ossea              | in kg/g (graduazione 100 g)<br>lb oppure st   |  |

## Messa in funzione

- Estrarre il film dal vano batteria **6** figura **2**.
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.

Alla consegna la bilancia è impostata su kg/cm. Questa impostazione può essere cambiata con il selettore **5** in lb/inch (lb = libbra inglese) oppure st/inch (st = unità di misura inglese stone).

**Avvertenza:** nella regolazione su lb, l'indicazione avviene in unità di  $\square$  . 1 lb, nella regolazione su st l'unità inferiore è il pound.

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:



- solo funzione di pesatura oppure
- misurazione di peso, adipe ed acqua nel corpo, nonché determinazione della massa ossea e muscolare (immettere a tal fine i propri personali).

## Immissione dei dati personali

### Figura **4**

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 30 sec. non si toccano più tasti, la bilancia si spegne automaticamente. Se si mantiene premuto più a lungo il tasto + oppure – **2**, lo scorrimento dei numeri accelera.

- Per programmare la bilancia, metterla su una superficie piana.
- Premere il tasto Set **4**. La regolazione per la posizione di memoria, per es. M4, lampeggia.
- Con il tasto + oppure – **2**, selezionare una posizione di memoria, per es. M2.
- Premere il tasto Set **4**, la possibilità d'impostazione per l'altezza del corpo (HEIGHT) lampeggia.
- Con il tasto + oppure – **2** immettere l'altezza.
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. L'impostazione per l'età (AGE) lampeggia.
- Con il tasto + oppure – **2**, immettere l'età (10–99).
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. L'impostazione per il sesso (GENDER) e  lampeggiano.
- Con il tasto + oppure – **2**  selezionare (maschile) o  (femminile).
- Memorizzare le impostazioni premendo sul centro del piatto.  
Nel display appaiono brevemente le possibilità d'impostazione, poi la bilancia indica  $\square$  .  $\square$  kg (lb oppure st).
- Attendere che la bilancia si spenga automaticamente.

Le impostazioni per questo utente sono così memorizzate.

## Funzione di pesatura

### Figura 3

- Accendere la bilancia toccando leggermente al centro del piatto.
- Attendere che nel display **1** appaia **0 . 0**.
- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra nel display **1**. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.

Ora si può leggere il valore di misura.

Nella regolazione su kg la bilancia indica il peso in unità di 100 g.

Dopo la misurazione la bilancia si spegne automaticamente.

## Misurazione del peso e della percentuale di adipe, acqua, massa muscolare e sostanza ossea

### Figura 5

- Premere il tasto + oppure – **2**. Viene visualizzata l'ultima posizione di memoria impostata.
- Con il tasto + oppure – **2**, selezionare la propria posizione di memoria personale programmata. Premere al centro del piatto, per attivare il procedimento di misura.

Nel display appaiono consecutivamente i dati personali impostati, poi la bilancia indica **0 . 0** kg (lb oppure st).

**Avvertenza:** Salire sulla bilancia solo a piedi nudi.

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

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

Ora si possono leggere i valori.

Compaiono consecutivamente:

- Peso in kg (lb oppure st)
- Adipe in %
- Parte di acqua nel corpo in %
- Peso delle ossa in kg (lb oppure st)
- Peso della massa muscolare kg (lb oppure st)

Dopo la fine dell'operazione di misura, la bilancia si spegne automaticamente.

## 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.

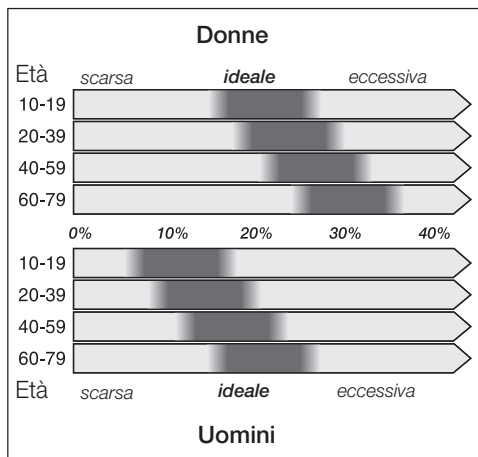
**Avvertenza:** per i bambini sotto 10 anni i risultati di misura non sono molto significativi.

## Come funziona la misurazione dell'adipe

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 BMI dei NIH/WHO. 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 più dettagliate informazioni sul significato della percentuale di adiposità, percentuale di acqua, sostanza ossea e massa muscolare e per i valori ideali per il proprio corpo, consigliamo di rivolgersi al medico di famiglia.**

#### 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 della giornata i valori oscillano naturalmente 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.

## Che cosa esprime il valore di misura sulla percentuale di acqua nel corpo?

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.

## Che cosa è la massa muscolare?

Questa funzione indica la massa calcolata dei muscoli dello scheletro (valore orientativo) nel proprio corpo. Il corpo umano possiede 600 muscoli. I muscoli hanno un ruolo importante (movimento, postura) e consumano energia. Con l'aumentare della massa muscolare (aumento dell'attività) aumenta il consumo di energia o calorie e si riduce la percentuale di adiposità.

Massa muscolare media dello scheletro (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- donne con un peso di 58 kg: 30 %
- uomini con un peso di 70 kg: 40 %

## Che cosa è la sostanza ossea?

Questa funzione mostra la sostanza ossea calcolata (valore orientativo per la percentuale di sostanza ossea). La sostanza ossea dipende dalle condizioni di vita. Perciò è importante prestare attenzione ad una nutrizione sana e muoversi regolarmente. Chiedere i valori ideali al proprio medico specialista.

Percentuale di sostanza ossea media  
(Rico e altri):

- donne in età da  
17 a 28 anni: ca. 2,7 kg
- uomini in età da  
17 a 28 anni: 2,7–3,5 kg

**Avvertenza:** Per le persone seguenti eventualmente non è possibile un calcolo della sostanza ossea. Utilizzare questi valori solo come valori orientativi.

- Persone anziane o adolescenti.
- Donne durante o dopo la menopausa
- Persone sottoposte a terapia ormonale
- Donne che allattano

## 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 i contatti di misura con un poco di alcool.

## Messaggi di errore

### – Appare l'indicazione **EE**:

Il peso da misurare è eccessivo  
(max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

L'operazione di pesatura non è stata eseguita  
con calma o per la durata sufficiente.

Stare fermi sulla bilancia almeno cinque  
secondi.

### – Appare l'indicazione **EE**:

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

### – Appare l'indicazione **L0**:

Le batterie sono scariche o troppo deboli.  
Sostituire le batterie (vedi figura **2**).

**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 zorgvuldig bewaren!

Deze weegschaal geeft niet alleen het gewicht aan, maar ook het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht, en de spier- en botmassa.

Overhandig ook de gebruiksaanwijzing als u het apparaat doorgeeft aan derden.

## 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 – uitrijgevaar.

**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.

Het apparaat niet laten bedienen door personen (ook kinderen) met verminderde zintuiglijke waarneming of geestelijke vermogens, of door personen met onvoldoende ervaring en kennis, tenzij deze onder toezicht staan van of zijn geïnstrueerd over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.



Toezicht houden op kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen.

## In één oogopslag

### Afb. 1

- 1 Display
- 2 +/- toetsen (voor instellingen)
- 3 Meetcontacten
- 4 Set-toets
- 5 Keuzeschakelaar (voor maateenheid)
- 6 Batterijvak

### Instellingen en indicaties

| Einheid                                   | kg/g (nauwkeurigheid 100 g)<br>lb of st   |  |
|---|---|--|
| Maximumgewicht dat kan worden weergegeven | max. 150 kg   | max. 330 lb  |
| Lengte                                    | max. 23,5 st  |  |
|   | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |  |
| Leeftijd                                  | 10–99 jaar  |  |
| Geslacht                                  | mannen<br> | vrouw<br> |
| Percentage lichaamsvet                    | in %<br>(nauwkeurigheid van 0,1 %)  |  |
| Percentage lichaamsvocht                  | in %<br>(nauwkeurigheid van 0,1 %)  |  |
| Spiermassa                                | in kg/g<br>(nauwkeurigheid van 100 g)<br>lb of st   |  |
| Botmassa                                  | in kg/g<br>(nauwkeurigheid van 100 g)<br>lb of st   |  |

## Ingebruikneming

- Folie uit het batterijvak **6** trekken afb. **2**.
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.

De weegschaal is bij aflevering ingesteld op kg/cm. Deze instelling kan worden gewijzigd door de keuzeschakelaar **5** in te stellen op lb/inch (lb = Engelse pond) of op st/inch (st = Engelse maateenheid stone).

**N.B.:** Bij instelling op lb wordt het gewicht in stappen van  $\frac{1}{16}$  lb weergegeven, bij instelling op st is de subeenheid pound.

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- alleen de weegfunctie of
- meting van gewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht en bepaling van de bot- en spiermassa (hiertoe de persoonlijke gegevens invoeren).

## Invoeren van persoonlijke gegevens

### Afb. 4

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

**N.B.:** Als er tijdens het programmeren binnen 30 seconden geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Door de + of – toets **2** ingedrukt te houden, worden de getallen sneller weergegeven.

- Voor het programmeren de weegschaal op een vlakke ondergrond zetten.
- De Set-toets **4** indrukken. De instelling van de geheugenplaats knippert, b.v. M4.
- Met de + of – toets **2** een geheugenplaats selecteren, b.v. M2.
- Set-toets **4** indrukken; de instelmogelijkheid voor de lichaamslengte (HEIGHT) knippert.
- Met de + of – toets **2** de lengte invoeren.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. De instelling voor de leeftijd (AGE) knippert.
- Met de + of – toets **2** de leeftijd (10–99) invoeren.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. De instelling voor het geslacht (GENDER) en  knipperen.
- Met de + of – toets **2**  (man) of  (vrouw) selecteren.
- De instellingen opslaan door midden op het weegvlak te drukken. Op de display zijn de instelmogelijkheden kort zichtbaar, daarna schakelt de weegschaal op  .  kg (lb of st).
- Wachten tot de weegschaal zichzelf automatisch heeft uitgeschakeld.

De instellingen voor deze gebruiker zijn nu opgeslagen.

## Weegfunctie

### Afb. 3

- De weegschaal inschakelen door het midden van het weegvlak aan te raken.
- Wachten tot de display **1**  .  aangeeft.
- 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.

Nu kan de meetwaarde worden afgelezen.

Bij instelling op kg toont de weegschaal het gewicht in stappen van 100 g.

Na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit.

## Metten van het gewicht, van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en van de spier- en botmassa

### Afb. 5

- Op de + of – toets **2** drukken. De laatst ingestelde geheugenplaats wordt weergegeven.
- Met de + of – toets **2** de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats selecteren. Op het midden van het weegvlak drukken om de meting te activeren.

Op de display worden achtereenvolgens de ingestelde persoonlijke gegevens weergegeven, daarna schakelt de weegschaal op  .  kg (lb of st).

**N.B.:** Alleen blootvoets op de weegschaal gaan staan.

- 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.

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

Nu kunnen de waarden worden afgelezen. In volgorde verschijnen:

- het gewicht in kg (lb of st)
- lichaamsvet in %
- lichaamsvocht in %
- botgewicht in kg (lb of st)
- spiermassa in kg (lb of st)

Na afloop van de meting schakelt de weegschaal automatisch uit.

## 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.

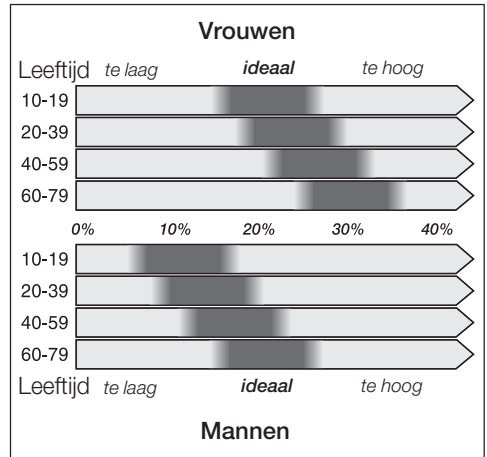
## Hoe werkt de meting van het lichaamsvet

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, de botmassa en de spiermassa, en de voor u ideale 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). Deze waarden kennen in de loop van de dag een natuurlijke schommeling van ca. 5 %.
- 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.

## Wat zegt de meetwaarde over het percentage lichaamsvocht?

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.

## Wat is de spiermassa?

Deze functie toont de berekende massa van de spieren (richtgetal) in uw lichaam. De mens heeft meer dan 600 spieren. De spieren spelen een belangrijke rol (beweging, lichaams-houding) en verbruiken energie. Bij een toenemende spiermassa (toenemende activiteit en sportbeoefening) wordt het energie- resp. calorieverbruik hoger en wordt het percentage lichaamsvet lager.

Gemiddelde spiermassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- vrouwen met een gewicht van 58 kg: 30 %
- mannen met een gewicht van 70 kg: 40 %

## Wat is de botmassa?

Deze functie toont de berekende massa van de botten (richtgetal voor het bot-mineraalpercentage). De botmassa hangt af van de levensomstandigheden. Daarom is het belangrijk om te letten op gezonde voeding en regelmatig te bewegen. Vraag uw specialist om de ideale waarden.

Gemiddeld bot-mineraalpercentage (Rico et al., 1993):

- vrouwen van 17 tot 28 jaar: ca. 2,7 kg
- mannen van 17 tot 28 jaar: ca. 2,7–3,5 kg

**N.B.:** Bij de volgende personen is in bepaalde gevallen geen berekening van de botmassa mogelijk. Gelieve deze waarden slechts als richtgetallen te gebruiken.

- oude mensen of jongeren
- vrouwen in of na de overgang
- personen die een hormoonkuur ondergaan
- vrouwen die borstvoeding geven

## Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.

Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal afvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- De meetcontacten reinigen met een beetje alcohol.

## Foutmeldingen

– **De indicatie E E verschijnt:**

Het gewicht is te groot (max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

– **De indicatie E E verschijnt:**

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

– **De indicatie L 0 verschijnt:**

De batterijen zijn leeg of te zwak. Batterijen vervangen (zie afb. **2**).

**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 specialzaak 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.

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

### Opbevar brugsanvisningen omhyggeligt!

Denne vægt viser ikke kun vægten men også andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse.

Giv brugsanvisningen videre til en senere ejer.

## Sikkerhedsforskrifter

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.

Personer (også børn) med reduceret fysisk registreringsevne – eller psykisk evne eller med manglende erfaring og viden må ikke betjene vægten, medmindre de er under opsyn eller er blevet instrueret i brugen af vægten af en person, der er ansvarlig for din sikkerhed.

Hold børn under opsyn for at forhindre, at de leger med vægten.

## Overblik

### Fig. 1

- 1 Display
- 2 + / – knapper (indstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 SET-knap
- 5 Funktionsvælger (måleenhed)
- 6 Batterirum

Wijzigingen voorbehouden.


## Indstillinger og visninger

|   |   |   |
|---|---|---|
| Måleenhed                               | kg/g (100 g inddeling)<br>lb eller st   |   |
| Maksimal værdi af vægten, der kan vises | maks. 150 kg<br>maks. 330 lb<br>maks. 23,5 st   |   |
| Legemshøjde                             | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Alder                                   | 10–99 år  |   |
| Køn                                     | hankøn<br> | hunkøn<br> |
| Fedtandel i kroppen                     | i % (inddeling: 0,1 %)  |   |
| Vandandel i kroppen                     | i % (inddeling: 0,1 %)  |   |
| Muskelmasse                             | i kg/g (inddeling: 100 g)<br>lb eller st  |   |
| Knoglemasse                             | i kg/g (inddeling: 100 g)<br>lb eller st  |   |

## Ibrugtagning

- Træk folien ud af batterirummet **6**, figur **2**.
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.

Vægten er ved levering indstillet på kg/cm. Denne indstilling kan omstilles med funktionsvælger **5** på lb/inch (lb = engelske pund) eller st/inch (st = engelsk måleenhed stone).

**Bemærk:** Ved indstilling på lb vises i  . 1 lb-trin, ved indstilling på st er underenheden pound.

Denne vægt er udstyret med to funktioner:






- kun vejefunktion eller
- måling af vægt, kropsfedt og kropsvand samt bestemmelse af knogle- og muskelmasse (indtast personlige data).

## Programmering af personlige data

### Fig. 4



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 30 sek. Holdes + eller – knappen **2** nede et stykke tid kører tallene med forceret tempo.

- Stil vægten på en plan overflade med henblik på programmering.
- Tryk SET-knappen **4**. Indstillingen for lagerpladsen blinker, fx M4.
- Vælg en lagerplads med + eller – knappen **2**, fx M2.
- Tryk SET-knappen **4**. Indstillingen for kropsstørrelse (HEIGHT) blinker.
- Indtast højden med + eller – knappen **2**.
- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Indstillingen for alder (AGE) blinker.
- Indtast alderen (10–99) med + eller – knappen **2**.
- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Indstilling for køn (GENDER) og  blinker.
- Vælg **2**  (mænd) eller  (kvinder) med + eller – knappen.
- Gem indstillingerne ved at trykke på midten af vejefladen. I displayet lyser indstillingsmulighederne kortvarigt, hvorefter vægten skifter til  .  kg (lb eller st).
- Lad vægten slukke automatisk. Indstillingerne for denne bruger er lagret.

## Vejefunktion

### Figur 3

- Tryk på midten af vejefladen for at tænde vægten.
- Vent til **1**  .  vises i displayet.
- 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 du aflæse din vægt. Ved indstilling på kg vises den i 100 g-trin. Vægten slukker automatisk efter målingen.

## Måling af vægt og andel af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse

Fig. 5

- Tryk + eller – knappen **2**. Den sidst indstillede lagerplads vises.
- Vælg med + eller – knappen **2** til programmerede personlige lagerplads vises. Tryk på midten af vejfladen for at aktivere måleproceduren.

De indstillede personlige data lyser i rækkefølge, hvorefter vægten skifter til  $\square$  .  $\square$  kg (lb eller st).

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

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

**Vigtigt:** For at opnå korrekte måleresultater må dine fødder, lægge og lår ikke berøre hinanden. Nu kan værdierne aflæses. Følgende data vises i rækkefølgen:

- Vægt i kg (lb eller st)
- Værdien af kropsfedt i %
- Andelen af kropsvand i %
- Knoglernes vægt i kg (lb eller st)
- Muskelmasse i kg (lb eller st)

Når målingen er afsluttet, slukker vægten automatisk.

### Generelt

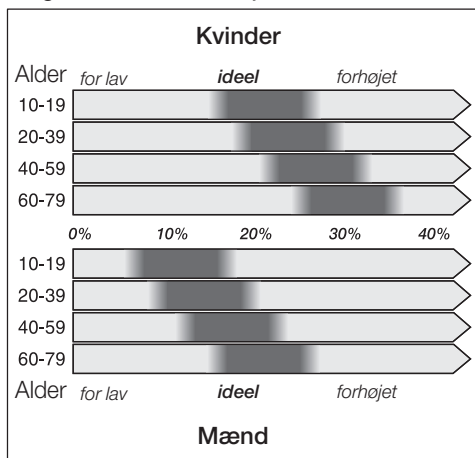
De målte værdier for kroppens fedt- og vandindhold påvirkes af vandmængden i kroppen. Vandmængden varierer fx alt efter tiden på dagen, legemlige anstrengelser, badning eller brusebad, menstruation, nærings- eller væskeindtagelse.

Sygdomme og indtagelse af medicin kan også påvirke måleresultatet.

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

## Hvordan fungerer kropsmålingen

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-retningslinjer fra NIH/WHO. Citeret Gallagher et al. ved NY Obesity Research Center.

**Vigtigt:** Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidsforandringer. **De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Ønsker du at vide mere om betydningen af kroppens fedtandel, kroppens vandandel samt knoglemasse og muskelmasse og de bedste værdier for dig, bedes du kontakte din læge.**

**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). Det er normalt, at værdierne varierer ca. 5 % i løbet af dagen.
- 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 fødsåler eller fødsåler med godt blodomløb giver et mere nøjagtigt måleresultat. Pas dog på, at fødderne ikke er våde.

**Hvad siger den målte værdi om kroppens vandandel?**

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.

**Hvad er muskelmassen?**

Denne funktion viser den beregnede masse for skeletmusklerne (vejledende værdi) i din krop. Mennesket har over 600 muskler. Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kroppens holdning) og forbrug af energi. Energi- eller kalorieforbruget øges ved tiltagende muskelmasse (tiltagende aktivitet og dyrkning af sport), og andelen af kropsfedt reduceres.

Skelettets gennemsnitlige muskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinder der vejer 58 kg: 30 %
- Mænd der vejer 70 kg: 40 %

**Hvad er knoglemassen?**

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for knogle-mineralandel). Knoglemassen afhænger af livets omstændigheder. Derfor er det vigtigt at sørge for en sund ernæring og regelmæssig bevægelse. Spørg en specialist om de ideelle værdier.

Gennemsnitlig knoglemineralandel (Rico et al. 1993):

- Kvinder mellem 17 og 28 år: ca. 2,7 kg
- Mænd mellem 17 og 28 år: 2,7–3,5 kg

**Bemærk:** Ved følgende personer kan det under visse omstændigheder være umuligt at beregne knoglemassen. Brug kun disse værdier som vejledende værdier.

- Gamle eller unge mennesker
- Kvinder i eller efter overgangsårerne
- Personer, der er i hormonterapi
- Ammende kvinder

**Rengøring**

Vægten må aldrig kommes i vand.

Der må ikke benyttes damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør målekontakterne med en smule sprit.

**Fejlmeddelelser****– Symbolet E E vises:**

Den vejede vægt er for høj (maks. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

**– Symbolet E E vises:**

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

**– Symbolet L 0 vises:**

Batterierne er tomme eller for svage. Udskift batterierne (se figur **2**).

**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.

Ændringer forbeholdes

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

**Bruksanvisningen må oppbevares omhyggelig!**

Denne vekten viser ikke bare vekten i kg, men også andelen av kroppsfett, -vann, muskel- og benmasse.

Dersom du gir apparatet videre til andre, bør bruksanvisningen leveres med.

## Sikkerhetshenvisninger

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 kroppsfett, sender apparatet ut et svakt elektrisk signal som kan forstyrre funksjonen til en pacemaker.**

Ikke la gjenstander falle ned på vekten.



Personer (også barn) med reduserte åndelige svakheter eller evner, eller som mangler erfaringer og kunnskaper om apparatet, må ikke få betjene det, med mindre de har fått opplæring i bruken av apparatet og under tilsyn av personer som er ansvarlige for sikkerheten. Hold øye med barn, slik at de ikke leker med apparatet.

## Et overblikk

### Bilde 1

- 1 Display
- 2 +/- taster (for innstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 Set tast
- 5 Valgtast (for måleenhet)
- 6 Batterirom

## Innstillinger og indikasjoner

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| Måleenhet                         | kg/g (100 g inndeling)<br>lb eller st   |   |
| Maksimalverdi av vekten som vises | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23,5 st  |   |
| Kroppsstørrelse                   | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Alder                             | 10–99 år  |   |
| Kjønn                             | mann<br> | kvinne<br> |
| Andel kroppsfett                  | i % (0,1 % inndeling)   |   |
| Andel kroppsvann                  | i % (0,1 % inndeling)   |   |
| Muskelmasse                       | i kg/g (100 g inndeling)<br>lb eller st   |   |
| Beinmasse                         | i kg/g (100 g inndeling)<br>lb eller st   |   |

## Første gangs bruk

- Trekk folien ut av batterirommet **6**, bilde **2**.
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.

Vekten er ved levering innstilt på kg/cm. Denne innstillingen kan omstilles ved å betjene valgbryteren **5** på lb/inch (lb = engelske pund) eller st/inch (st = engelske måleenhet stone).

**Henvising:** Ved innstilling på lb blir vekten angitt i trinn på  $\frac{1}{2}$  lb, ved innstilling på st er underenheten pound.

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:




- kun veiefunksjon eller
- måling av vekt, kroppsfett og kroppsvann såsom måling av ben- og muskelmasse (oppgi personlige data).

## Inntasting av personlige data

### Bilde **4**



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

**Henvising:** Dersom ingen tast berøres innenfor 30 sek. under selve programmeringen, slås vekten av automatisk. Dersom du holder tastene + eller – **2** inntrykket, blir tellingen påskyndet.

- For programmering av vekten settes den på en jevn flate.
  - Trykk set-tasten **4**. Innstillingen for en lagringsplass blinker, f. eks. M4.
  - Velg ønsket lagringsplass med + eller – tasten **2** f. eks. M2.
  - Trykk set-tasten **4**, innstillingsmuligheten for kroppsstørrelsen (HEIGHT) blinker.
  - Oppgi høyden med + eller – tasten **2**.
  - Trykk set-tasten **4** for lagring. Innstillingen for alder (AGE) blinker.
  - Oppgi alderen (10–99) med + eller – tasten **2**.
  - Trykk set-tasten **4** for lagring. Innstillingen for kjønn (GENDER) og  blinker.
  - Med + eller – tasten velges **2**  (mann) eller  (kvinne).
  - Innstillingene lagres ved å trykke på midten av vektflaten. I displayet lyser innstillingsmulighetene kort, deretter slår vekten om til  $\frac{1}{2}$  .  $\frac{1}{2}$  kg (lb eller st).
  - Vekten slås automatisk av.
- Innstillingene for denne brukeren er nå lagret.

## Veiefunksjon

### Bilde 3


- Vekten slås på ved å tippe på midten av vektflaten.
- Vent til **1**  .  vises på displayet.
- Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen **1** beveger seg i displayet. Fordel vekten jevnt på begge beina.

Les av måleverdien. Ved innstilling i kg, viser vekten resultatet i trinn på 100 g. Etter veiingen slår vekten seg av automatisk.

## Måling av vekt og andelen kroppsfett, kroppsvann, muskel og beinmasse

### Bilde 5

- Trykk + eller – tasten **2**. Den sist innstilte lagringsplassen blir vist.
- Med + eller – tasten **2** velges den personlige programmerte lagringsplassen. Trykk på midten av vektflaten for å aktivere målingen.

På displayet lyser etter hverandre de innstilte personlige data, deretter slås vekten om til  kg (lb eller st).

**Henvising:** Stå kun barfot på vekten.

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

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

Les av måleverdien. Etter hverandre blir det så vist:

- Vekt i kg (lb eller st),
- Verdien av kroppsfettet i %
- Andelen kroppsvann i %
- Benvekten i kg (lb eller st)
- Muskelmassen i kg (lb eller st)

Vekten slås automatisk av etter at målingen er avsluttet.

## 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.

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

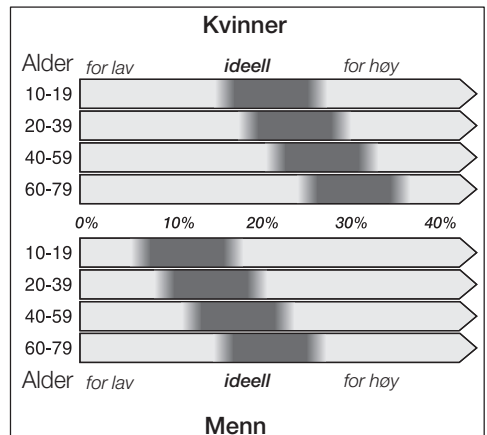
## Hvordan fungerer målingen av kroppsfett

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 Research 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, kroppsvann, såsom bein- og muskelmasse og de ideelle verdiene bør du 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). Verdiene forandres helt naturlig med ca. 5 % i løpet av dagen.
- 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.

## Hva sier måleverdien oss om andelen kroppsvann?

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.

## Hva er muskelmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av skjelettmuskler (retningsverdier) i kroppen din. Mennesket har over 600 muskler. Musklene spiller en viktig rolle (bevegelse, kroppsholdning) og bruker energi. Når muskelmassen stiger (stigende aktivitet og sport) forhøyes forbruket av energi hhv. kalorier, og andelen av kroppsfett blir redusert.

Den gjennomsnittlige massen av skjelettmuskler er (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinner med en vekt på 58 kg: 30 %
- Menn med en vekt på 70 kg: 40 %

## Hva er beinmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av bein (retningsverdi for andel av beinminerale). Beinmassen avhenger av dine livsforhold. Derfor er det viktig å passe på en sunn ernæring og å få nok regelmessig bevegelse. De ideale verdiene får du oppgitt hos din lege.

Den gjennomsnittlige andelen av beinminerale (Rico et al. 1993):

- Kvinner i en alder på 17 til 28 år: ca. 2,7 kgn
- Menn i en alder på 17 til 28 år: 2,7–3,5 kgn

**Henvising:** Ved følgende personer er det under omstendighetene ikke mulig å beregne beinmassen. Disse verdiene sees derfor kun som retningsgivende:

- Gamle mennesker eller ungdommer,
- Kvinner i eller etter overgangsalderen,
- Personer som får hormonterapi,
- Kvinner som dier.

## Rengjøring

Vekten må aldri dypes ned i vann.

Ikke bruk damprensere.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Målekontaktene kan rengjøres med litt alkohol.

## Feilmeldinger

### – Indikasjonen **EE** vises:

Vekten som skal veies er for tung (maks. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

### – Indikasjonen **E E** vises:

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

### – Indikasjonen **L 0** vises:

Batteriene er tomme eller for svake. Skift ut batteriene (se bilde **2**).

### **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 rammene 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, muskel- och benmasse.

Låt bruksanvisningen följa med köksmaskinen vid ett eventuellt ägarbyte.

## 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 ovan del 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.

Låt inte personer (gäller även barn) med reducerad kroppslig sinnesförmåga eller mental förmåga eller med otillräckligt erfarenhet och kunskap använda produkten utan att ha uppsikt över dem eller att de fått instruktioner om hur produkten ska användas av en person, som ansvarar för deras säkerhet.



Håll barn under uppsikt för att förhindra att de leker med vågen.

## Översiktsbilderna

### **Bild 1**

- 1 Display
- 2 Knappar +/- (för inställningar)
- 3 Mätkontakter
- 4 Knapp Set
- 5 Väljare (för att ställa in kg, lb eller st)
- 6 Batterifack

## Inställningar och visningar i displayen

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| Viktenhet                  | kg/g (med 100 g intervall)<br>lb eller st  |  |
| Maximal vikt som kan visas | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max 23.5 st  |  |
| Kroppslängd                | 100 –220 cm<br>3'3,5" –7'2"  |  |
| Ålder                      | 10–99 år   |  |
| Kön                        | man<br> | kvinnna<br> |
| Fettandel                  | i % (med 0,1 % intervall)  |  |
| Vattenandel                | i % (med 0,1 % intervall)  |  |
| Muskelmassa                | i kg/g (med 100 g intervall)<br>lb eller st  |  |
| Benmassa                   | i kg/g (med 100 g intervall)<br>lb eller st  |  |

## Start

- Dra bort folien från batterifacket **6**, se bild **2**.
- Ställ vågen på plant, hårt och torrt underlag.

Vid leveransen är vågen inställd på kg/cm. Denna inställning kan ställas om med väljaren **5** till lb/inch (lb = engelska pund) eller st/inch (st = engelsk måttenhet stone).

**Obs:** Om du ställer in lb visas vikten i steg om  $\frac{1}{16}$  lb, för st är den lägre enheten pund.

Du kan ställa in följande två funktioner på vågen:


- visa enbart vikt
- mäta vikt, andelen kroppsfett och vatten samt bestämma ben- och muskelmassa (persondata måste då först programmeras in).

## Programmerain personliga data

### Bild 4

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

**Obs:** Om du inte trycker på någon knapp inom 30 sek. under programmeringen stängs vågen automatiskt av. Om du håller knappen **2** + eller – nedtryckt ändras siffrorna snabbare.

- Placera vågen på plan yta före programmeringen.
- Tryck på knappen Set **4**. Nu blinkar inställningen för minnesplats, t.ex. M4.
- Tryck på knappen + eller – **2** för att välja en minnesplats, t.ex. M2.
- Tryck på knappen Set **4**. Nu blinkar inställningen för kroppslängd (HEIGHT).
- Tryck på knappen + eller – **2** för att ange längden.
- Tryck på knappen Set **4** för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Nu blinkar inställningen för ålder (AGE).
- Tryck på knappen + eller – **2** för att ange ålder (10–99).
- Tryck på knappen Set **4** för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Nu blinkar inställningen för kön (GENDER) och .
- Tryck på knappen + eller – **2** för att ställa in  (man) eller  (kvinnna).
- Tryck mitt på vågen för att lagra inställningarna i minnet. De olika inställningarna visas snabbt i displayen, därefter övergår vågen till  $\square . \square$  kg (lb eller st).
- Låt vågen stänga av sig automatiskt. Nu har inställningarna för just denne användare lagrats i minnet.

## Visa vikt

### Bild 3

- Starta vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovansida.
- Vänta tills det står **1 0 . 0** i displayen.
- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen **1** stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Nu kan mätvärdet avläsas. Om vågen är inställd för kg visas vikten i steg om 100 g.

Efter vägningen stängs vågen automatiskt av.

## Mäta vikt samt andelen kroppsfett, vatten, muskel- och benmassa

### Bild 5

- Tryck på knappen + eller – **2**. Senast inställda minnesplats visas.
- Tryck på knappen + eller – **2** för att komma till din personliga minnesplats. Tryck med foten mitt på vågens ovansida för att starta mätningen.

I displayen visas de personliga data som programmerats in efter varandra, därefter övergår vågen till att visa **0 . 0** kg (lb eller st).

**Obs!** Ställ dig barfota på vågen.

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

**Viktigt:** För att mätningen ska bli korrekt får inte fötter, vader och lår röra vid varandra.

Nu kan värdena avläsas. Informationen visas i följande ordning:

- vikt i kg (lb eller st)
- kroppsfett i %
- andelen vatten i kroppen i %
- benvikt i kg (lb eller st)
- muskelmassa i kg (lb eller st)

Efter mätningen stängs vågen automatiskt av.

## Allmänt

Värdena för kroppsfett och andelen vatten påverkas av den befintliga vattenmängden i kroppen. Vattenmängden kan variera olika tider av dagen p.g.a. kroppsansträngning, 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.

## Hur fungerar mätningen av kroppsfett

Kroppsfettet 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 kroppsfettet i procent. Andelen kroppsfett 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, vatten samt ben- och muskelmassa och 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 helt naturligt med ca. 5 % under dagens lopp.
- 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.

## 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.

## Vad är muskelmassa?

Denna funktion visar beräknad skelett-muskelmassa (riktvärde) i din kropp. Människan har över 600 muskler. Musklerna spelar en viktig roll (motion, kroppshållning) och förbrukar mycket energi. Med ökande muskelmassa (ökad aktivitet och sportutövande) ökar energi- resp. kaloriförbrukningen samtidigt som andelen kroppsfett reduceras.

Genomsnittlig skelettmuskelmassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kvinnor, vikt 58 kg 30 %
- män, vikt 70 kg 40 %

## Vad är benmassa?

Denna funktion visar beräknad benmassa (riktvärde för andelen benmineral). Benmassan beror på levnadsomständigheterna. Därför är det viktigt att tänka på sund kost och regelbunden motion. Vänd dig till en specialist för att få reda på dina idealvärden. Genomsnittlig andel benmineral (Rico et al. 1993):

- kvinnor, 17–28 år ca. 2,7 kg
- män, 17–28 år 2,7–3,5 kg

**Obs!** Det går under vissa omständigheter inte att beräkna benmassan på följande personer. Använd dessa värden endast som riktvärden.

- gamla människor och ungdomar
- kvinnor under eller efter klimakteriet
- personer i hormonterapi
- ammande kvinnor.

## 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.
- Rengör mätkontakterna med sprit.

## Felmeddelanden

### – Det står **E E** i displayen:

Den som står på vågen väger för mycket (max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

### – Det står **E E** i displayen:

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

### – Det står **L 0** i displayen:

Batterierna är för svaga eller helt slut. Byt till nya (se bild **2**).

**Använd inga ackumulatorer!**

**Använd endast batterier av samma typ.**

## Förpackningsmaterial, ev. gammal våg och gamla batterier



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

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

**Säilytä käyttöohje huolellisesti!**

Vaaka mittaa painon lisäksi myös kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden sekä lihas- ja luumassan.

Muista antaa käyttöohje laitteen mahdolliselle uudelle omistajalle.

## 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. Laitte lähettää heikon sähkösignaalin mitatessaan kehon rasvamäärää. Signaali saattaa vaikuttaa sydämentahdistimen toimintaan.**

Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle.

Henkilöt (myös lapset), jotka ovat ruumiillisesti tai henkisesti rajoitteisia tai joilla ei ole riittävästi kokemusta ja tietoa, eivät saa käyttää laitetta, paitsi jos he käyttävät sitä valvonnan alaisena tai ovat saaneet opastusta laitteen käyttöön henkilöltä, joka on vastuussa heidän turvallisuudestaan.

Älä jätä lapsia koskaan yksin, jotta he eivät pääse leikkimään laitteella.



## Laitteen osat

**Kuva 1**

- 1 Näyttöruutu
- 2 +/- painikkeet (asetuksia varten)
- 3 Mittauspisteet
- 4 Asetuspainike (set)
- 5 Mittayksikön valitsin
- 6 Paristotila

Rätten till ändringar förbehålles.

## Asetukset ja näytöt


|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| Paino                | kg/g (100 g tarkkuudella)<br>lb tai st  |   |
| Maksimipaino         | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23,5 st  |   |
| Pituus               | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Ikä                  | 10–99 vuotta  |   |
| Sukupuoli            | mies<br> | nainen<br> |
| Kehon rasvapitoisuus | % (0,1 % tarkkuudella)  |   |
| Kehon vesipitoisuus  | % (0,1 % tarkkuudella)  |   |
| Lihmassa             | kg/g (100 g tarkkuudella)<br>lb tai st  |   |
| Luumassa             | kg/g (100 g tarkkuudella)<br>lb tai st  |   |

## Käyttöönotto

- Irrota folio paristotilasta **6**, kuva **2**.
- Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.

Vaa'an tehdasasetuksena on kg/cm.

Voit muuttaa valitsimesta **5** mittayksiköksi lb/inch (lb = naula) tai st/inch (st = englantilainen painoyksikkö stone).

**Huomautus:** Kun asetukseksi valitaan lb, lukema osoitetaan  . 1 lb:n tarkkuudella, (valittaessa st sen alayksikkönä on naula (lb)).

Voit valita vaa'alla kaksi toimintoa:






- vain punnitustoiminto tai
- painon, kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden mittaus sekä luu- ja lihmassan määrittäminen (ohjelmoi tällöin henkilökohtaiset tiedot).

## Henkilökohtaistietojen ohjelmointi

### Kuva **4**

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



**Huomautus:** Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 30 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Kun pidät + tai – painiketta **2** alaspainettuna, numerot vaihtuvat nopeammin.

- Aseta vaaka ohjelmointia varten tasaiselle alustalle.
- Paina Set-painiketta **4**. Muistipaikka alkaa vilkkua, esim. M4.
- Valitse + tai – painikkeella **2** muistipaikka, esim. M2.
- Paina Set-painiketta **4**, pituuden (HEIGHT) asetusmahdollisuus alkaa vilkkua.
- Näppäile + tai – painikkeella **2** pituus.
- Tallenna asetukset Set-painikkeella **4**. Iän (AGE) asetus alkaa vilkkua.
- Näppäile + tai – painikkeella **2** ikä (10–99).
- Tallenna asetukset Set-painikkeella **4**. Sukupuolen (GENDER) asetus ja symboli  alkavat vilkkua.
- Valitse painikkeella + tai – joko **2**  (mies) tai  (nainen).
- Tallenna asetukset painamalla vaa'an keskikohtaa. Asetusmahdollisuudet tulevat hetkeksi näyttöruutuun, minkä jälkeen näytöksi vaihtuu  .  kg (lb tai st).
- Anna vaa'an kytkeytyä automaattisesti pois päältä.

Tämän käyttäjän asetukset on nyt tallennettu.

## Punnitustoiminto

### Kuva **3**

- Käynnistä vaaka koskettamalla kevyesti sen keskikohtaa.
- Odota, kunnes näyttöruutuun **1** tulee  . .

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

Katso nyt painosi. Kun vaa'an painoyskikkö on kg, vaaka osoittaa painon 100 g tarkkuudella.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä painon mittauksen jälkeen.

## Painon sekä kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luomassanmittaaminen

### Kuva 5

- Paina + tai – painiketta **2**. Viimeiseksi asetettu muistipaikka tulee näkyviin.
- Valitse + tai – painikkeella **2** muistipaikka, johon tietosi on ohjelmoitu. Käynnistä mittaus painamalla vaa'an keskikohtaa.

Asetetut henkilökohtaiset tiedot tulevat peräkkäin hetkeksi näyttöruutuun, minkä jälkeen näytöksi vaihtuu **0,0** kg (lb tai st).

**Ohje:** Astu vaa'an päälle paljain jaloin:

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

**Tärkeää:** Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa koskettaa toisiaan, jotta mittaustuloksesta tulee virheetön.

Katso nyt arvot näyttöruudusta. Ne tulevat näkyviin seuraavassa järjestyksessä:

- paino kg (lb tai st)
- kehon rasvamäärä %
- kehon vesipitoisuus %
- luomassa kg (lb tai st)
- lihasmassa kg (lb tai st)

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä lopetettaessa mittaus.

## 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, kuumakautiset, syöminen ja juominen. Myös sairaudet tai lääkkeet saattavat vaikuttaa mittaustulokseen.

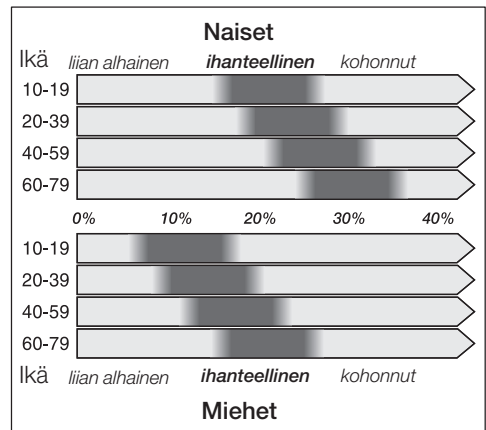
**Huomautus:** Mittaustulokset eivät ole päteviä lasten ollessa alle 10-vuotiaita.

## Miten kehon rasvamäärän mittaus 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 sähkönjohtavuus 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 rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden sekä luu- ja lihasmassan merkityksestä ja ihannearvoista saat omalääkäritäsi.**

**Vinkki:**

- Jotta mittaustulokset 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, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät.

## Mitä mittausrvo kertoo kehon vesipitoisuudesta?

Vesi on ihmiskehelle elintärkeää.

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

## Mitä on lihasmassa?

Toiminto näyttää kehon suurten lihasryhmien lasketun massan (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat erittäin tärkeitä (liikkumisen ja ryhdin kannalta) ja ne tarvitsevat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiiviteettien ja liikunnan lisääntyessä), energian- tai kalorinkulutus lisääntyy ja kehon rasvamäärä vähenee.

Keskimääräinen suurten lihasryhmien massa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- naiset, joiden paino on 58 kg: 30 %
- miehet, joiden paino on 70 kg: 40 %

## Mitä on luumassa?

Toiminto osoittaa lasketun luumassan (luiden mineraalipitoisuuden ohjearvon). Luumassaan vaikuttavat elintavat. Sen vuoksi on tärkeää noudattaa terveellistä ruokavaliota ja liikkuu säännöllisesti. Alan lääkäritäsi saat tietää ihannearvot.

Keskimääräinen luumassan määrä (Rico et al. 1993):

- naiset, joiden ikä on  
17–28 vuotta: n. 2,7 kg
- miehet, joiden ikä on  
17–28 vuotta: n. 2,7–3,5 kg

**Huomautus:** Muista, että annetut arvot ovat vain ohjeellisia. Luumassan laskeminen ei ole aina mahdollista seuraavilta henkilöiltä:

- Vanhukset tai nuoret
- Naiset vaihdevuosien aikana ja niiden jälkeen
- Hormonihoitoa saavat henkilöt
- Imettävät naiset

## Puhdistus

Älä upota koskaan vaaka veteen.

Älä käytä höyrypuhdistinta.

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

## Virheilmoitukset

### – Näytöksi tulee E E:

Punnittava paino on liian suuri (max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

### – Näytöksi tulee E E:

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

### – Näytöksi tulee L U:

Paristot ovat tyhjäät tai liian heikot. Vaihda paristot (katso kuva **2**).

**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 maahantuojan myöntämät takuuehdot. Täydelliset takuuehdot saat myyntiliikkeeltä, josta olet ostanut laitteen. Takuutapauksessa on näytettävä ostokuitti

**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 los porcentajes de grasa y agua corporal, así como las masas ósea y muscular. En caso de ceder o entregar el aparato a otra persona, acompáñelo siempre de las correspondientes instrucciones de uso.

## 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!

Mantener el aparato fuera del alcance de los niños. Vigilar a los niños con objeto de evitar que jueguen con el aparato. No permitir que las personas cuyas facultades sensoriales o mentales estén mermadas o que carezcan de suficientes conocimientos y experiencia, manejen y manipulen el aparato, excepto en caso de hacerlo bajo la vigilancia de una persona con experiencia o hacer recibido instrucción práctica por la persona responsable de su seguridad.

Mantener vigilados siempre a los niños a fin de evitar que usen la báscula como un juguete.



Oikeudet muutoksiin pidätetään.

## Vista general del aparato

### Figura 1

- 1 Pantalla de visualización
- 2 Teclas + / - (para efectuar los ajustes)
- 3 Contactos de medición
- 4 Tecla SET
- 5 Mando selector (para ajustar la magnitud de medición)
- 6 Compartimento para la pila

### Ajustes e indicaciones

| Unidad de medición                  | kg/g<br>(graduación en 100 gramos)<br>lb o st  |
|-------------------------------------|--|
| Peso máximo<br>mostrado en pantalla | máx. 150 kg<br>máx. 330 lb<br>máx. 23,5 st   |
| Estatura                            | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"  |
| Edad                                | 10–99 años   |
| Sexo                                | masculino  femenino  |
| Grasa corporal                      | en % (graduación 0,1 %)  |
| Agua corporal                       | en % (graduación 0,1 %)  |
| Masa muscular                       | en kg/g<br>(graduación 100 gramos)<br>lb o st  |
| Masa ósea                           | en kg/g<br>(graduación 100 gramos)<br>lb o st  |

## Puesta en funcionamiento

- Retirar la lámina del compartimento para la pila **6** Figura **2**.
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.

La báscula viene ajustada de fábrica a la unidad de medición «kg/cm». Este ajuste se puede modificar a través del mando selector **5**, cambiando a «lb/inch» (libras por pulgada, unidades inglesas) o «st/inch» (stone, unidad inglesa).

**Advertencia:** Al seleccionar la unidad lb, las indicaciones se hacen en pasos de 0,1 lb. En caso de optar por la unidad st, las indicaciones se hacen en la unidad inferior pound.

Esta báscula dispone de dos funciones:


- Función de sólo pesaje o
- Medir el peso, la grasa corporal y el porcentaje de agua corporal, así como las masas ósea y muscular (introducir a tal efecto los datos personales)



## Introducción de los datos personales

### Figura 4

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 30 segundos, la báscula se desconecta automáticamente. Manteniendo pulsadas las teclas + ó - **2** se puede acelerar el proceso de recorrido y selección de los valores.

- Para programar la báscula, colocarla sobre una superficie lisa y plana.
- Pulsar la tecla SET **4**. El ajuste para la memoria destella (por ejemplo la memoria M4).
- Seleccionar con las teclas + ó - **2** una memoria (por ejemplo la memoria M2).
- Pulsar la tecla SET **4** – la opción para introducir la estatura (HEIGHT) parpadea.
- Introducir mediante las teclas + ó - **2** la estatura.
- Pulsar la tecla SET **4** para registrar el valor introducido. La opción para introducir la edad (AGE) parpadea.
- Introducir con las teclas + ó - **2** la edad (10–99 años).
- Pulsar la tecla SET **4** para registrar el valor introducido. La opción para introducir el género (GENDER) y  parpadean.

- Seleccionar con las teclas + ó – 2 el género  (masculino) o  (femenino).
- Memorizar los ajustes tocando el centro de la plataforma de la báscula. En la pantalla de visualización se iluminan brevemente las opciones de ajuste, conmutando la báscula a  $0.0 \text{ kg}$  (lb o st).
- Dejar que la báscula se desactive automáticamente.

Los ajustes para este usuario quedan almacenados en el sistema.

## Función de pesaje

### Figura 3

- Activar la báscula tocando brevemente el centro de la plataforma de la báscula.
- Aguardar a que aparezca en la pantalla de visualización la indicación 1  $0.0$ .
- 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. La báscula muestra el peso, habiendo seleccionado la unidad «kg, en pasos de 100 gramos.

La báscula se desconecta automáticamente tras concluir el pesaje.

## Medir el peso y los porcentajes de grasa y agua corporal, así como las masas muscular y ósea

### Figura 5

- Pulsar las teclas + ó – 2. Se muestra la memoria utilizada por el último usuario.
- Seleccionar con las teclas + ó – 2 la memoria personal programada. Tocar el centro de la plataforma para activar el pesaje.

En la pantalla de visualización se iluminan sucesivamente los datos personales individuales almacenados, conmutando a continuación la báscula a  $0.0 \text{ kg}$  (lb o st).

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

- 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.

**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. Ahora puede procederse a leer los valores mostrados en pantalla. En la pantalla aparecen sucesivamente:

- Peso, en kg (lb o st)
- Contenido de grasa corporal, en %
- Contenido de agua corporal, en %
- Masa ósea, en kg (lb o st)
- Masa muscular, en kg (lb o st)

La báscula se desconecta automáticamente una vez que ha concluido el ciclo de medición.

## 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.

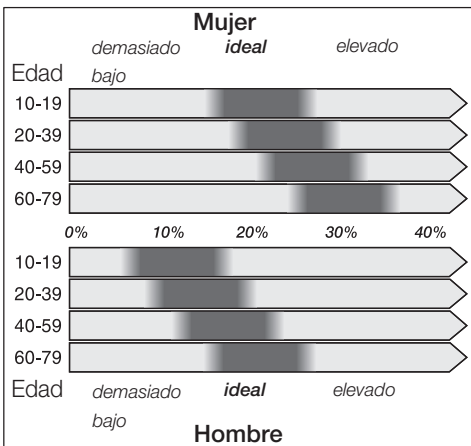
## Manera en que se efectúa la medición de la grasa corporal

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 esta 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 electrolitos 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 grasa y agua corporal, así como de la masa ósea y muscular y los valores ideales para usted, deberá consultar a su médico de cabecera.**

### Sugerencia

- 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 fluctuación de los valores mostrados 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.

## 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.

## ¿Qué es la masa muscular?

Esta función calcula la masa de músculos esqueléticos (valor de referencia) existente en el cuerpo de la persona que se ha pesado. El ser humano posee más de 600 músculos.

Los músculos tienen una gran importancia para realizar movimientos o adoptar posturas y se caracterizan por consumir energía. A medida que se incrementa la masa muscular (aumento del nivel de actividad y práctica de deporte), se eleva el consumo de energía o calorías y disminuye el porcentaje de grasa corporal.

El promedio de la masa muscular esquelética es, según la International Commission on Radiological Protection de 1975 (Comisión Internacional para Protección Radiológica):

- en mujeres con un peso de 58 kg: 30 %
- en hombres con un peso de 70 kg: 40 %

## ¿Qué es la masa ósea?

Esta función muestra la masa ósea (valor de referencia para la concentración mineral ósea). La masa ósea depende de las condiciones de vida concretas de cada persona. Por esta razón es importante prestar atención a una alimentación sana y practicar una actividad deportiva regular. Para obtener los valores ideales deberá consultarse a un médico especialista.

Promedio de la concentración mineral ósea (Rico et al. 1993):

- mujeres entre 17 y 28 años: aprox. 2,7 kg
- hombres entre 17 y 28 años: 2,7–3,5 kg

**Advertencia:** En los siguientes grupos de personas es posible que no pueda efectuarse un cálculo de la masa ósea. Usar estos valores sólo como valores de referencia:

- personas de edad avanzada o adolescentes
- mujeres durante o después de la menopausia
- personas sometidas a un tratamiento hormonal
- mujeres lactantes

## 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 los contactos de medición con un poco de alcohol.

## Indicaciones de avería

- **En la pantalla de visualización aparece la indicación E E:**

El peso de la persona supera la capacidad de la báscula (máx. 150 kg/330lb/23,5 st)

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.

- **En la pantalla de visualización aparece la indicación E E:**

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**.

- **En la pantalla de visualización aparece la indicación L 0:**

La pila está agotada o su carga es insuficiente. Cambiar la pila (véase a este respecto la figura **2**).

**¡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 24 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 determina não só o peso, mas também o teor de gordura corporal, o teor de água no corpo, a massa muscular e a massa óssea.

No caso do aparelho mudar de dono, as instruções de serviço devem acompanhá-lo.

## Indicações de 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.

Não permitir que o aparelho seja utilizado por pessoas (e também crianças) com limitações sensoriais, físicas ou mentais ou, ainda, sem experiência e sem conhecimentos sobre o aparelho, a menos que sejam vigiadas ou que tenham recebido informações sobre a utilização do mesmo, por parte de uma pessoa responsável pela sua segurança.



Vigiar as crianças, para evitar que estas brinquem com o aparelho.

## Panorâmica do aparelho

### Fig. 1

- 1 Display
- 2 Teclas + / – (para regulações)
- 3 Contactos de medição
- 4 Tecla «Set»
- 5 Selector (para unidade de medida)
- 6 Compartimento das pilhas


### Regulações e indicações

| Unidade métrica          | kg/g (fases de 100 g)<br>lb ou st  |   |
|--------------------------|--|---|
| Peso máximo mensurável   | max 150 kg<br>max 330 lb<br>max 23,5 st  |   |
| Estatura                 | 100 –220 cm<br>3'3,5" –7'2"  |   |
| Idade                    | 10–99 anos   |   |
| Sexo                     | masculino<br> | Feminino<br> |
| Teor de gordura corporal | em % (fases de 0,1 %)  |   |
| Teor de água no corpo    | em % (fases de 0,1 %)  |   |
| Massa muscular           | em kg/g (fases de 100 g)<br>lb ou st   |   |
| Massa óssea              | em kg/g (fases de 100 g)<br>lb ou st   |   |

## Colocação em funcionamento

- Retirar a película do compartimento das pilhas 6, Fig. 2.
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, rija e seca.

A balança é fornecida com a regulação em kg/cm. Esta regulação pode, com o selector 5, ser mudada para lb/inch (lb = libra inglesa) ou st/inch (st = stone – unidade inglesa de massa).

**Nota:** No caso de regulação para lb a indicação processa-se em fases de  . 1 lb. Na regulação para st, a unidade subsidiária é a libra.

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- só a função de pesar ou
- a medição do peso, do teor de gordura corporal, do teor de água no corpo, bem como a determinação da massa óssea e da massa muscular (para isso, introduzir os dados pessoais).



## Introdução de dados pessoais



### Fig. 4

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 activada qualquer tecla num espaço de 30 segundos, a balança desliga automaticamente. Se as teclas + ou – 2 forem premidas durante mais tempo, a apresentação dos dados é acelerada.

- Para programar, colocar a balança numa superfície plana,
- Premir a tecla Set 4. A regulação para a memória está a piscar, p. ex. M4.
- Com a tecla + ou – 2, seleccionar uma memória, p. ex. M2.
- Premir a tecla Set 4, a possibilidade de regulação da altura (HEIGHT) fica a piscar.
- Com a tecla + ou – 2 introduzir o tamanho.
- Premir a tecla Set 4 para guardar em memória.  
A regulação para Idade (AGE) fica a piscar.
- Com a tecla + ou – 2, introduzir a idade (10–99).
- Premir a tecla Set 4 para guardar em memória.

A regulação para o sexo (GENDER) e  e  ficam a piscar.

- Com a tecla + ou – 2, seleccionar  (masculino) ou  (feminino).
- Memorizar as regulações, pressionando no centro da área de pesagem.  
No Display, acendem, por breves instantes, as possibilidades de regulação e, depois, a balança muda para  $\square . \square$  kg (lb ou st).

- Deixar a balança desligar automaticamente. As regulações para este utilizador ficam memorizadas.

## Função de pesar

### Fig. 3

- Ligar a balança, pressionando ligeiramente no centro da área de pesagem.
- Aguardar até que no display 1 apareça  $\square . \square$ .
- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de barras no painel indicações 1. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Agora pode ser feita a leitura do valor da pesagem. A balança indica o peso em fases de 100 gr, se a regulação tiver sido feita para kg.

A balança desliga automaticamente, após a operação de pesagem.

## Medição de peso, bem como do teor de gordura corporal, teor de água no corpo, massa corporal e massa óssea

### Fig. 5

- Premir a tecla + ou – 2. Será indicado o espaço de memória regulado em último lugar.
- Com as teclas + ou – 2 seleccionar a memória pessoal programada.  
Pressionar no centro da área de pesagem, para activar o processo de medição.

No Display, acendem, sucessivamente, os dados pessoais regulados e, depois, a balança muda para  $\square . \square$  kg (lb ou st).

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

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

**Importante:** Não pode haver contacto entre os pés, as barrigas das pernas e as coxas, para que a medição seja feita correctamente.

Agora pode ser feita a leitura dos valores.

Em sequência, aparecem:

- Peso em kg, (lb ou st)
- Teor de gordura corporal em %
- Teor de água no corpo em %
- Massa óssea em kg (lb ou st)
- Massa muscular em kg (lb ou st)

A balança desliga automaticamente, depois de terminada a operação de medição.

## 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.

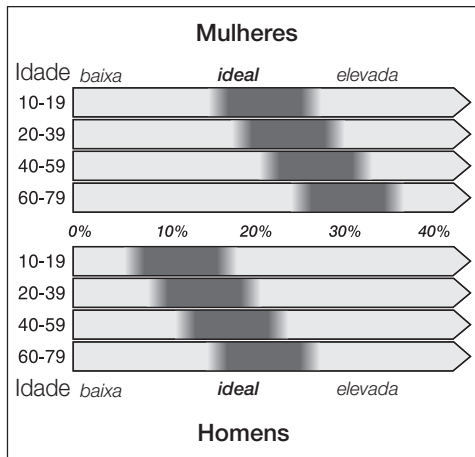
## Como funciona a medição da gordura corporal

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 informações mais detalhadas sobre o significado do teor de gordura corporal, teor de água no corpo, bem como da massa óssea e da massa muscular e, ainda, sobre os valores ideais para si, 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. Os valores variam, naturalmente, cerca 5 % ao longo 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.

## O que revela o valor medido sobre o teor de água no corpo?

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.

## O que é a massa muscular?

Esta função mostra a massa de músculos calculada (valor orientativo) do seu corpo. O ser humano possui cerca de 600 músculos. Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura corporal) e consomem energia. Com o crescimento da massa muscular (aumento da actividade e desporto), aumenta o consumo de energia e de calorías e reduz o teor de gordura corporal.

A massa muscular média (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Senhoras com 58 kg de peso: 30 %
- Homens com 70 kg de peso: 40 %

## O que é a massa óssea?

Esta função mostra a massa óssea calculada (valor orientativo para o teor mineral dos ósseos). A massa óssea depende das condições de vida. É, por isso, importante ter uma alimentação saudável e movimentar-se regularmente. Junto de um médico especialista poderá informar-se sobre os valores ideais.

Teor médio de minerais nos ossos (Rico et al. 1993):

- Senhoras com idade entre 17 e 28 anos: cerca de 2,7 kg
- Homens com idade entre 17 e 28 anos: 2,7–3,5 kg

**Nota:** Nas pessoas seguintes não é possível o cálculo da massa óssea. Utilizar estes valores apenas como orientação.

- Idosos e jovens
- Senhoras durante ou depois da menopausa
- Pessoas que façam terapia hormonal
- Mães que estão a amamentar

## 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 os contactos de medição com um pouco de álcool.

## Indicações de anomalias

### – A indicação **E E** aparece:

O peso a ser pesado é muito elevado (máx: 150 kg/330 lb/23,5 st).

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.

### – A indicação **E E** aparece:

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**.

### – A indicação **L O** aparece:

As pilhas estão descarregadas ou muito fracas. Substituir as pilhas (ver a figura **2**).

**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.

Reservado o direito de proceder a alterações sem aviso prévio.

**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, νερού, μυϊκής και οστέινης μάζας στο σώμα.

Κατά την παραχώρηση της συσκευής σε τρίτους δώστε μαζί τις οδηγίες χρήσης.

## 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 την 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.

Πρόσωπα (επίσης παιδιά) με σωματικές διαταραχές στις αισθήσεις ή μειωμένη νοητική ικανότητα ή με έλλειψη πείρας και γνώσεων δεν πρέπει να χειρίζονται τη συσκευή, εκτός αν επιβλέπονται ή είχαν καταποτιστεί σχετικά με τη συσκευή από πρόσωπο, υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.



Επιβλέπετε τα παιδιά, για να εμποδιστεί, το παιχνίδι με τη συσκευή.

## Με μια ματιά

### Εικόνα 1

- 1 Οθόνη
- 2 Πλήκτρα +/- (για ρυθμίσεις)
- 3 Επαφές μέτρησης
- 4 Πλήκτρο set
- 5 Διακόπτης επιλογής (για τη μονάδα)
- 6 Χώρος μπαταριών

### Ρυθμίσεις και ενδείξεις

|   |   |   |
|---|---|---|
| Μονάδα  | kg/g (υποδιαίρεση 100 g)<br>lb ή st   |   |
| Μέγιστη τιμή του βάρους που μπορεί να δείχνεται | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>max. 23,5 st  |   |
| Ύψος  | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Ηλικία  | 10–99 ετών  |   |
| Φύλο  | άνδρας<br> | θηλυκό<br> |
| Ποσοστό σωματικού λίπους                        | επί τοις %<br>(υποδιαίρεση 0,1 %)   |   |
| Ποσοστό σωματικού νερού                         | επί τοις %<br>(υποδιαίρεση 0,1 %)   |   |
| Μυϊκή μάζα                                      | σε kg/g<br>(υποδιαίρεση 100 g)<br>lb ή st   |   |
| Οστέινη μάζα                                    | σε kg/g<br>(υποδιαίρεση 100 g)<br>lb ή st   |   |

## Θέση σε λειτουργία

- Τραβήξτε το λεπτό πλαστικό φύλλο έξω από τον χώρο μπαταριών **6**, εικόνα **2**.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο, σκληρό και στεγνό δάπεδο.

κατά την παράδοση η ζυγαριά είναι ρυθμισμένη σε kg/cm. Η ρύθμιση αυτή μπορεί να αλλαχτεί μέσω του διακόπτη επιλογής **5** σε lb/inch (lb = αγγλική λίμπρα) ή st/inch (st = αγγλική μονάδα μέτρησης stone).

**Υπόδειξη:** Κατά τη ρύθμιση σε lb το βάρος δείχνεται σε βήματα 0.1 lb, ενώ κατά τη ρύθμιση σε st η υποδιαίρεση είναι round.

Με τη ζυγαριά αυτή μπορούν να επιλεγούν δύο λειτουργίες:

- Μόνο λειτουργία ζύγισης ή
- Μέτρηση του βάρους και του νερού του σώματος καθώς και προσδιορισμός της οστέινης και της μυϊκής μάζας (σχετικά εισάγετε τα προσωπικά δεδομένα).


## Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων



### Εικόνα 4

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 30 δευτερολέπων κανένα πλήκτρο, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Αν κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο + ή - 2, επιταχύνεται η πορεία των αριθμών.

- Για τον προγραμματισμό τοποθετήστε τη ζυγαριά επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Πατήστε το πλήκτρο set 4. Η ρύθμιση για τη θέση μνήμης αναβοσβήνει, π.χ. M4.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο + ή - 2 μία θέση μνήμης, π.χ. M2.
- Πατήστε το πλήκτρο Set 4, η δυνατότητα ρύθμισης για το ύψος (HEIGHT) αναβοσβήνει.
- Εισάγετε με το πλήκτρο + ή - 2 το ύψος.
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set 4.  
Η ρύθμιση για την ηλικία (AGE) αναβοσβήνει.
- Εισάγετε με το πλήκτρο + ή - 2 την ηλικία (10–99).
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set 4.

Η ρύθμιση για το φύλο (GENDER) και το  αναβοσβήνουν.

- Με το πλήκτρο + ή - επιλέξτε 2  (άνδρας) ή  (γυναίκα).
- Αποθηκεύστε τις ρυθμίσεις με πάτημα στο κέντρο της επιφάνειας ζύγισης. Στο πεδίο ενδείξεων ανάβουν για λίγο οι δυνατότητες ρύθμισης, τότε η ζυγαριά μεταβαίνει στο 0.0 kg (lb ή st).
- Αφήστε τη ζυγαριά να απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Οι ρυθμίσεις γι' αυτόν τον χρήστη έχουν αποθηκευτεί.

## Λειτουργία ζύγισης

### Εικόνα 3

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά με ελαφρύ πάτημα στο κέντρο της επιφάνειας ζύγισης.
- Περιμένετε, μέχρι να εμφανιστεί στο πεδίο ενδείξεων 1 0.0.
- Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη 1. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Τώρα μπορείτε να διαβάσετε την τιμή μέτρησης. Η ζυγαριά δείχνει σε περίπτωση ρύθμισης σε kg το βάρος σε βήματα 100 g.

Μετά τη διαδικασία μέτρησης η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

## Μέτρηση βάρους καθώς και μέτρηση του ποσοστού λίπους και νερού στο σώμα, μέτρηση της μυϊκής και οστέινης μάζας

### Εικόνα 5

- Πατήστε το πλήκτρο + ή - **2**. Η τελευταία ρυθμισμένη θέση μνήμης εμφανίζεται στην ένδειξη.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο + ή - **2** την προγραμματισμένη προσωπική σας θέση μνήμης. Πατήστε στο κέντρο της επιφάνειας ζύγισης, για να ενεργοποιηθεί η διαδικασία μέτρησης.

Στο πεδίο ενδείξεων ανάβουν διαδοχικά τα ρυθμισμένα προσωπικά δεδομένα, τότε η ζυγαριά μεταβαίνει στο 0.0 kg (lb ή st).

**Υπόδειξη:** Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο με τα πόδια γυμνά.

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

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

Τώρα μπορείτε να διαβάσετε τις τιμές.

Εμφανίζονται κατά σειρά:

- Βάρος σε kg (lb ή st)
- Τιμή για το σωματικό λίπος επί τοις %
- Ποσοστό νερού του σώματος επί τοις %
- Βάρος οστών σε kg (lb ή st)
- Μυϊκή μάζα σε kg (lb ή st)

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά το πέρας της διαδικασίας μέτρησης.

### 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 εμμηνορρουσία, τη λήψη τροφής ή υγρών. Επίσης ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

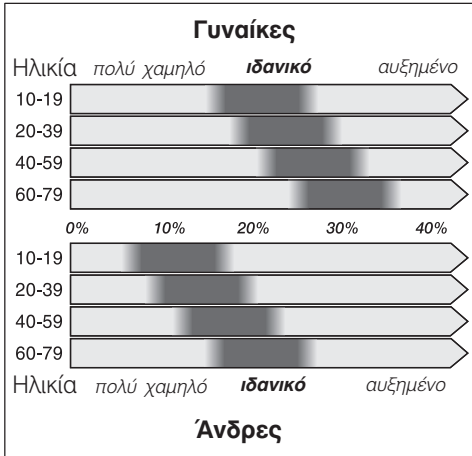
**Υπόδειξη:** Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα μέτρησης δεν είναι αντιπροσωπευτικά.

### Πώς λειτουργεί η μέτρηση του σωματικού λίπους

Το σωματικό λίπος μετριέται 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 μετριέται η ηλεκτρική αντίσταση (σύνθετη αντίσταση) του σώματος έναντι του σήματος. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύσταση του ανθρωπίνου 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 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 νερού καθώς και της οστέινης και μυϊκής μάζας και για τις ιδανικές τιμές για σας παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.**

### Συμβουλή:

- Για να έχετε συγκρίσιμες τιμές μέτρησης, ζυγίζεστε κάθε μέρα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (σας συνιστούμε το πρωί ή τρεις ώρες μετά το φαγητό ή το σπορ). Στις τιμές αυτές υπάρχουν φυσιολογικές διακυμάνσεις κατά περ. 5 % κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- 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.

### Τι συμπεράσματα εξάγονται από την τιμή μέτρησης σχετικά με το ποσοστό του σωματικού νερού

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.

## Τι είναι η μυική μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη μάζα των σκελετικών μυών (ενδεικτική τιμή) στο σώμα σας. Ο άνθρωπος έχει 600 μύς. Οι μύες παίζουν σημαντικό ρόλο (κίνηση, διάταξη του σώματος) και καταναλώνουν ενέργεια. Με αυξανόμενη τη μυική μάζα (αύξηση της δραστηριότητας και την αθλητικής εξάσκησης) αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας και αντίστοιχα θερμίδων και μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους. Μέση μάζα σκελετικών μυών (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Γυναίκες με  
βάρος 58 kg: 30 %
- Άνδρες με  
βάρος 70 kg: 40 %

## Τι είναι η οστέινη μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη οστέινη μάζα (ενδεικτική τιμή για το ποσοστό των ορυκτών αλάτων των οστών). Η οστέινη μάζα εξαρτάται από τις συνθήκες διαβίωσης. Γι' αυτό είναι σημαντική η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση. Για τις ιδανικές τιμές ρωτήστε τον γιατρό σας.

Μέσο ποσοστό ορυκτών αλάτων των οστών (Rico et al. 1993).

- Γυναίκες ηλικίας από  
17 έως 28 ετών: περ. 2,7 kg
- Άνδρες ηλικίας από  
17 έως 28 ετών: 2,7–3,5 kg

**Υπόδειξη:** Στα ακόλουθα πρόσωπα δεν είναι δυνατός ενδεχομένως ο υπολογισμός της οστέινης μάζας. Παρακαλείσθε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τιμές μόνο ως ενδεικτικές τιμές.

- Γηραιά άτομα ή έφηβοι,
- γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης ή μετά από αυτή,
- πρόσωπα, τα οποία υποβάλλονται σε ορμονοθεραπεία,
- θηλάζουσες μητέρες.

## Καθαρισμός

Μη βυθίσετε τη ζυγαριά ποτέ μέσα σε νερό.

Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή.

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά μέσα.
- Καθαρίζετε τις επαφές μέτρησης με λίγο οινόπνευμα.

## Μηνύματα σφάλματος

- **Εμφανίζεται η ένδειξη Ε Ε:**

Το προς ζύγιση βάρος είναι πολύ μεγάλο (max. 150 kg/330 lb/23.5 st).

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

- **Εμφανίζεται η ένδειξη Ε Ε:**

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

- **Εμφανίζεται η ένδειξη L O:**

Οι μπαταρίες έχουν αδειάσει ή είναι πολύ εξασθενημένες. Αλλάξτε τις μπαταρίες (βλ. εικόνα **2**).

**Μη χρησιμοποιήσετε συσσωρευτές!**

**Χρησιμοποιείτε μόνον μπαταρίες του ίδιου τύπου.**

## Απόσυρση



Η συσκευή αυτή έχεισημανθεί 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.

## ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

1. Η εγγύηση παρέχεται για εικοσιτέσσερις (24) μήνες, από την ημερομηνία αγοράς της συσκευής που αναγράφεται στη θεωρημένη απόδειξη αγοράς (δελτίο λιανικής πώλησης ή τιμολόγιο). Για την παροχή της εγγύησης απαιτείται η επίδειξη της θεωρημένης απόδειξης αγοράς.
2. Η εταιρία, μέσα στα πιο πάνω χρονικά όρια, σε περίπτωση πλημμελούς λειτουργίας της συσκευής, αναλαμβάνει την υποχρέωση επαναφοράς σε ομαλή λειτουργία και της αντικατάστασης κάθε τυχόν ελαττωματικού μέρους, (πλην των αναλώσιμων και των ευπαθών, όπως τα γυάλινα, οι λαμπτήρες κ.λπ.) εφόσον αυτή προέρχεται από την κατασκευή και όχι από την κακή χρησιμοποίηση, την λανθασμένη εγκατάσταση, την μη τήρηση των οδηγιών χρήσης, την ακατάλληλη συντήρηση, την επέμβαση μη εξουσιοδοτημένων προσώπων ή εξωγενείς παράγοντες όπως ηλεκτρικές αντιδράσεις κ.λπ. Στην περίπτωση που η εταιρία ειδοποιηθεί για την πλημμελή λειτουργία μετά την πάροδο εξαμήνου από την αγορά της, θεωρείται ότι η συσκευή κατά την παράδοσή της στον τελικό καταναλωτή λειτουργούσε κανονικά και ότι η βλάβη δεν οφείλεται σε ελαττωματικότητά της εκτός αν ο τελικός καταναλωτής αποδείξει το αντίθετο. Κατά τη διάρκεια της εγγύησης παρέχονται δωρεάν το ανταλλακτικά, η εργασία επισκευής και η μεταφορά της συσκευής (αν αυτό κριθεί απαραίτητο) στα συνεργεία της εταιρίας. Οποιαδήποτε άλλη αξίωση αποκλείεται.

3. Η εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση πραγματοποίησης επισκευών ή γενικά παρεμβάσεων μη εξουσιοδοτημένων από την εταιρεία προσώπων στη συσκευή.
4. Η κάθε επισκευή ή αντικατάσταση ελαττωματικού μέρους δεν παρατείνει το χρόνο της εγγύησης.
5. Εξαρτήματα και υλικά που αντικαθιστώνται κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται στο συνεργείο.
6. Η εγγύηση παύει να ισχύει από τη στιγμή που η κυριότητα της συσκευής μεταβιβαστεί σε τρίτο πρόσωπο από τον αγοραστή.
7. Αλλαγή της συσκευής γίνεται μόνο στην περίπτωση που δεν είναι δυνατή η επιδιόρθωσή της.

Τηρούμε το δικαίωμα αλλαγών.

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

**Kullanma kılavuzunu itinayla saklayınız!**

Du tartı sadece ağırlığı değil, ek olarak vücuttaki yağ ve su oranını ve ayrıca kas ve kemik miktarını da gösterir.

Cihazı başka birine verecek veya satacak olursanız, kullanma kılavuzunu da veriniz.

## 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 emplace 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.

Vücutsal hassaslığı azalmış veya akli dengesi bozuk, tecrübesiz ve yeterince bilgi sahibi olmayan kişilerin (çocuklar dahil), cihazı kullanmasına izin vermeyiniz; bu kişilere ancak sorumluluğu üstlenecek bir kişinin denetimi altında veya cihazın kullanımı hususunda yeterli eğitim gördülerse, kullanma izni veriniz.



Çocukların cihaz ile oynamasını önlemek için, denetim altında tutunuz.

## Genel bakış

### Resim 1

- 1 Gösterge
- 2 +/- tuşları (ayarlar için)
- 3 Ölçme kontakları
- 4 Set tuşu
- 5 Seçme şalteri (ölçüm birimi için)
- 6 Pil gözü

### Ayarlar ve göstergeler

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| Birim                             | kg/g (100 g aralıklar ile)<br>lb veya st   |  |
| Gösterilen ağırlığın azami değeri | Azm. 150 kg<br>Azm. 330 lb<br>Azm. 23,5 st   |  |
| Boy                               | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"  |  |
| Yaş                               | 10–99 yaşı arası   |  |
| Cinsiyet                          | Erkek<br> | Kadın<br> |
| Vücuttaki yağ oranı               | % türünden<br>(% 0,1 adımları halinde)   |  |
| Vücuttaki su oranı                | % türünden<br>(% 0,1 adımları halinde)   |  |
| Kas miktarı                       | kg/g türünden<br>(100 g adımları halinde)<br>lb veya st                                    |  |
| Kemik miktarı                     | kg/g türünden<br>(100 g adımları halinde)<br>lb veya st                                    |  |

## Cihazın çalıştırılması

- Pil gözünden **6** folyoyu dışarı çekiniz (Resim 2).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştiriniz.

Tartı teslim edildiğinde, tartma birimi kg/cm olarak ayarlanmıştır. Bu ayar, seçme şalter **5** üzerinden lb/inch (lb = İngiliz ağırlık birimi) veya st/inch (st = İngiliz ölçü birimi stone) birimlerine ayarlanabilir.

**Bilgi:** lb ayarında, tartma kademeleri 0.1 lb adımları ile gösterilir, st ayarında ise, alt birim olarak pound kullanılır.

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:




- Sadece tartma fonksiyonu veya
- Ağırlığın, vücuttaki yağ ve su oranının ölçülmesi ve ayrıca kemik ve kas miktarının belirlenmesi (bunun için kişisel verileri giriniz).

## Kişisel bilgilerin girilmesi

### Resim 4

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

**Bilgi:** Programlama esnasında 30 saniye içinde hiçbir tuşa basılmazsa, tartı otomatik olarak kapanır. + veya – tuş 2 uzun süre basılı tutulursa, sayıların ilerleme hızı artar.

- Programlama için tartıyı düz bir alan üzerine koyunuz.
- Set tuşuna 4 basınız. Hafıza kayıt ayar yeri yanıp söner: örn. M4.
- + veya – tuşu 2 ile bir hafıza kayıt yeri seçiniz, örn. M2.
- Set (ayar) tuşuna 4 basınız, boyunuzu (HEIGHT) girebileceğiniz ayar olanağı yanıp söner.
- + veya – tuşu 2 ile boy ayarını giriniz.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız. Yaş (AGE) ayar olanağı yanıp söner.
- + veya – tuşu 2 ile yaş ayarını (10–99) giriniz.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız. Cinsiyet (GENDER) ayar olanağı ve  yanar.
- + veya – tuşu 2  ile, (erkek) veya  (kadın) ayarını seçiniz.
- Ayarları, tartma yüzeyinin ortasına basarak belleğe kaydediniz. Ekranda kısaca ayar olanakları yanar ve sonra tartı 0.0 kg (lb veya st) konumuna geçer.
- Tartının otomatik olarak kapanmasını bekleyiniz.

Bu kullanıcı için ayarlar belleğe kaydedilmiştir.

## Tartma fonksiyonu

### Resim 3

- Tartıyı, tartma yüzeyinin ortasına hafifçe basarak veya tıklayarak devreye sokunuz.
- Ekranda 1 0.0 görününceye kadar bekleyiniz.
- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi 1 çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

Şimdi ölçüm değerini okuyabilirsiniz.

Tartı, kg ayarında 100 g ölçüm adımları ile ağırlığınızı gösterir.

Tartı ölçüm işleminden sonra otomatik olarak kapanır.

## Ağırlığın, vücuttaki yağ ve su oranının, kas ve kemik miktarının ölçülmesi

### Resim 5

- + veya – tuşuna 2 basınız. Son olarak ayarlanmış olan bellek yeri gösterilir.
- + veya – tuşu 2 ile programlanmış kişisel hafıza kayıt yerini seçiniz. Ölçme işlemi devreye sokmak için, tartma yüzeyinin ortasına basınız.

Ekranda, ayarlanmış olan kişisel veriler sırayla yanar ve sonra tartı 0.0 kg (lb veya st) konumuna geçer.

**Bilgi:** Tartı üzerinde sadece çıplak ayaklar ile çıkınız.

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

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

Şimdi ölçüm değerlerini okuyabilirsiniz. Sırayla şu veriler gösterilir:

- kg türünden (lb veya st) ağırlık
- Vücuttaki yağ oranı [%]
- Vücuttaki su oranı [%]
- Vücuttaki kemiklerin ağırlığı [kg] (lb veya st)
- Vücuttaki kasların ağırlığı [kg] (lb veya st)

Ölçüm işlemi sona erdikten sonra, tartı otomatik olarak kapanır.

## 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.

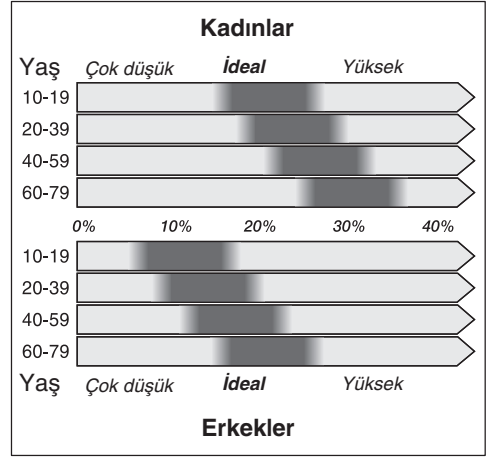
## Vücut yağ oranı ölçümü nasıl yapılıyor

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 gözlemler veya danışmanın yerini tutmaz. Vücuttaki yağ oranının, vücuttaki su oranının, kemik miktarının ve kas miktarının ne ifade ettiği hakkında daha detaylı bilgi için ve sizin için en ideal değerleri öğrenmek için, doktorunuza baş vurunuz.**

### 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). Bu değerlerin, gün boyunca yaklaşık % 5 civarında oynaması doğaldır.
- 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.

## Vücuttaki su oranı ölçüm değerinin anlamı nedir?

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.

## Kas miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış iskelet kas miktarını (kılavuz değer) gösterir. Bir insan 600'den fazla kasa sahiptir. Kasların-önemli bir rolü vardır (hareket, vücudun dik tutulması) ve kaslar enerji tüketir. Kas miktarı arttıkça (aktifliğin artması ve sportif faaliyet), enerji veya kalori tüketimi de artar ve vücuttaki yağ oranı azalır.

Ortalama iskelet kas miktarı (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- 58 kg ağırlıkta kadınlarda: 30 %
- 70 kg ağırlıkta erkeklerde: 40 %

## Kemik miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış kemik miktarını (kemik mineral oranı için kılavuz değer) gösterir. Kemik miktarı yaşam koşul ve ortamına bağlıdır. Bu nedenle, sağlıklı beslenmeye ve muntazam hareket etmeye dikkat edilmesi önemlidir. İdeal değerleri lütfen uzman doktorunuza sorunuz.

Ortalama kemik mineral oranı (Rico-et al. 1993):

- 17–28 yaşları arasındaki kadınlar: ca. 2,7 kg
- 17–28 yaşları arasındaki erkekler: 2,7–3,5 kg

**Bilgi:** Aşağıdaki kişilerde duruma göre kemik miktarının ölçülememesi söz konusu olabilir. Lütfen burada bildirilen değerleri sadece kılavuz değer olarak kullanınız:

- Yaşlı insanlar veya gençler
- Menapoz yıllarında olan veya menapoz yıllarını geçmiş kadınlar
- Hormon tedavisi gören insanlar
- Bebek emziren kadınlar

## Cihazın temizlenmesi

Tartı kesinlikle suya sokulmamalıdır.

Cihazı temizlemek için buharlı temizleme cihazı kullanmayınız.

- Tartıyı nemli bir bez ile siliniz, ovalama gerektiren temizlik malzemeleri kullanmayınız.
- Ölçüm kontaklarını biraz alkol ile silip temizleyiniz.

## Hata mesajları

– **Göstergede E E görüntüsü beliriyor:**

Tartılacak kişi çok ağır (azm. 150 kg / 330 lb / 23,5 st).

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

– **Göstergede E E görüntüsü beliriyor:**

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

– **Göstergede L 0 görüntüsü beliriyor:**

Piller boşalmış veya zayıflamış. Pilleri değiştiriniz (bkz. Resim **2**).

**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 hususta 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.

**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 oraz masę mięśni i kości.

Instrukcję użytkowania i obsługi proszę przekazać wraz z urządzeniem ewentualnemu kolejnemu właścicielowi.

## 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 zawłaszczane.**

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.

Nie dopuszczać do obsługi urządzenia osób (również dzieci) o zmniejszonym postrzeganiu zmysłowym, lub zmniejszonych zdolnościach umysłowych, albo nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one obsługiwać urządzenie pod nadzorem lub zostały pouczone w obsłudze i użytkowaniu urządzenia przez osobę, która odpowiada za ich bezpieczeństwo.

Dzieci nie pozostawiać bez nadzoru, aby zapobiec zabawie urządzeniem.

Değişiklikler olabilir

## Opis urządzenia

### Rysunek 1

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

### Nastawienia i wskazania

|  |   |
|--|---|
| Jednostka pomiaru                                  | kg/g (dokładność do 100 g)<br>lb lub st   |
| Maksymalna wartość ciężaru, jaki może wskazać waga | maks. 150 kg<br>maks. 330 lb<br>maks. 23,5 st   |
| Wzrost   | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |
| Wiek   | 10–99 lat   |
| Płeć   | mężczyzna      kobieta<br>  |
| Zawartość tłuszczu                                 | w % (dokładność do 0,1 %)   |
| Zawartość wody                                     | w % (dokładność do 0,1 %)   |
| Masa mięśni  | w kg/g<br>(dokładność do 100 g)<br>lb lub st  |
| Masa kości   | w kg/g<br>(dokładność do 100 g)<br>lb lub st  |

## Uruchamianie urządzenia

- Otworzyć komorę baterii zasilającej **6** i wyjąć pasek folii osłaniający styki baterii (rysunek **2**).
- Wagę postawić na płaskiej, twardej i suchej powierzchni.

Waga nastawiona jest fabrycznie na kg/cm. Nastawienie to można zmienić za pomocą przycisku nastawiania jednostki **5** na lb/inch (lb = angielski funt) lub st/inch (st = angielska jednostka miernicza stone).

**Wskazówka:** Przy nastawieniu na lb wyświetlacz wskazuje z dokładnością do  $\frac{1}{16}$  lb; przy nastawieniu na st jednostką podrzędną jest pound.

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:




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

## Zapisywanie danych osobistych w pamięci

### Rysunek 4

Waga posiada w pamięci 10 miejsc, w których można zapisać dane osobiste, takie jak wzrost, wiek, płeć.

**Wskazówka:** Jeżeli w czasie programowania w ciągu 30 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Natomiast jeżeli przycisk + lub – **2** przytrzymamy dłużej, przyspieszy to przebieg liczb.

- Przed przystąpieniem do programowania postawić wagę na płaskiej powierzchni.
- Nacisnąć przycisk Set **4**. Nastawienie miejsca w pamięci miga, np. M4.
- Przyciskiem + lub – **2** wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, np. M2.
- Nacisnąć przycisk Set **4**, możliwość nastawienia wzrostu (HEIGHT) miga.
- Przyciskiem + lub – **2** podać wzrost
- Nacisnąć przycisk Set **4** w celu zapisania w pamięci.  
Nastawienie wieku (AGE) miga.
- Przyciskiem + lub – **2** podać wiek (10–99).
- Nacisnąć przycisk Set **4** w celu zapisania w pamięci.  
Nastawienie płci (GENDER) i  zaczynają migać.
- Przyciskiem + lub – **2** wybrać  (męska) lub  (żeńską).

- Nastawienia zapisać w pamięci poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni. Na wyświetlaczu pojawiają się na krótko możliwości nastawienia, następnie waga przełącza się na 0.0 kg (lb lub st).
- Pozostawić wagę, aż wyłączy się automatycznie.

Nastawienia dla tego użytkownika zostały zapisane w pamięci.

## Funkcja ważenia

### Rysunek 3

- Włączyć wagę poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni.
- Zaczekać, aż na wyświetlaczu **1** pojawi się 0.0.
- 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. Przy nastawieniu na kg waga wskazuje ciężar z dokładnością do 100 g.

Po zmierzeniu ciężaru ciała waga wyłącza się automatycznie.

## Pomiar wagi ciała, zawartości tłuszczu, wody, masy mięśni i kości

### Rysunek 5

- Nacisnąć przycisk + lub - **2**. Pojawia się ostatnie nastawione miejsce w pamięci.
- Przyciskiem + lub - **2** wybrać zaprogramowane osobiste miejsce w pamięci. Nacisnąć wagę w środku górnej powierzchni, aby uaktywnić proces ważenia.

Na wyświetlaczu pojawiają się kolejno nastawione wartości osobiste, następnie waga przełącza się na 0.0 kg (lb lub st).

**Wskazówka:** Na wagę wchodzić tylko boso.

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

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

Teraz można odczytać zmierzone wartości. Pojawiają się kolejno:

- ciężar w kg (lb lub st),
- Zawartość tłuszczu w organizmie w %
- Zawartość wody w organizmie w %
- Ciężar kości w kg (lb lub st)
- Masa mięśni w kg (lb lub st)

Po zakończeniu pomiaru waga wyłącza się automatycznie.

## 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, kąpielii, 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.

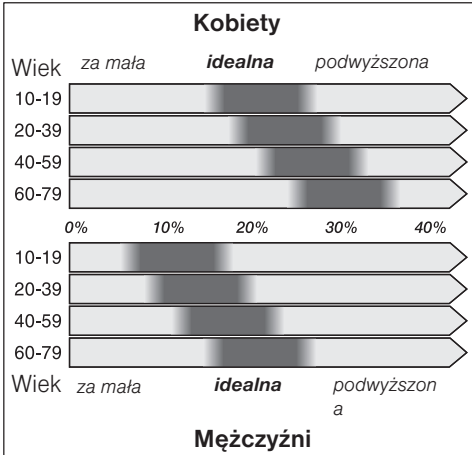
## W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu

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.

50 Zawartość tłuszczu w organizmie ludzkim jest w znacznym stopniu indywidualna i dlatego następująca dalej tabela podaje tylko przybliżone wartości orientacyjne.



**Źródło:** Wytyczne BMI wydane przez NIH/WHO. Cytat według Gallaghery, 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, jak również masy kości i mięśni, oraz idealnych wartości dla własnej osoby proszę zwrócić się do Państwa 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 wahają się w przeciągu dnia o ok. 5 % i jest to zjawiskiem naturalnym.
- 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.

## 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.

## Co to jest masa mięśni?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę mięśni szkieletowych (wartość przybliżona) w Państwa organizmie. Człowiek posiada ponad 600 mięśni. Mięśnie spełniają bardzo ważną rolę (ruch, postawa ciała) i zużywają energię. Ze zwiększoną masą mięśni (wzrost aktywności i trening sportowy) zwiększa się zużycie energii i spalanie kalorii, co powoduje redukcję zawartości tłuszczu.

Przeciętna masa mięśni szkieletowych (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kobiety o wadze 58 kg 30 %
- mężczyźni o wadze 70 kg 40 %

## Co to jest masa kości?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę kości (wartość przybliżona zawartości minerałów w kościach). Masa kości zależy od warunków życiowych. Dlatego należy zwracać uwagę na zdrowe odżywianie i regularny ruch. W celu uzyskania wartości idealnych proszę zwrócić się z zapytaniem do lekarza.

Przeciętna zawartość minerałów w kościach (Rico et al. 1993):

- kobiety w wieku 17 do 28 lat ok. 2,7 kg
- mężczyźni w wieku 17 do 28 lat 2,7–3,5 kg

**Wskazówka:** Dla podanych niżej osób wyliczenie masy kości może okazać się niemożliwe. Proszę traktować te wartości jako przybliżone wartości orientacyjne.

- Osoby starsze lub młodzież
- Kobiety w czasie lub po przekwitaniu
- Osoby otrzymujące kurację hormonalną
- Kobiety karmiące

## 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.
- Sensory kontaktowe wyczyścić małą ilością alkoholu.

## Meldunki błędów

### - Na wyświetlaczu pojawia się E E:

Ważona osoba jest za ciężka (maks. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

### - Na wyświetlaczu pojawia się E E:

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

### - Na wyświetlaczu pojawia się L 0:

Baterie się wyczerpały lub są za słabe. Wymienić baterie (patrz rysunek 2).

**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 przedłożenie 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, valamint az izom- és csonttömeget is.

Amennyiben a készüléket továbbadja harmadik személynek, kérjük, hogy a használati utasítást is adja oda.

## Biztonsági útmutató

A készülék javítását csakis 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 csúszásveszély.

**Azok a személyek, akikben beültetett orvosi készülék – pl. szívritmus-szabályozó – van, csak a mérlegfunkciót 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.

Ne engedje, hogy szellemi vagy testi fogyatékosággal élő vagy hiányos tapasztalattal és tudással rendelkező személyek (gyerekek) kezeljék a készüléket, hacsak nem valaki felügyel rájuk vagy egy a biztonságért felelős személy által eligazításban részesültek a készülék használatát illetően.



Ügyeljen a gyerekekre, hogy ne játsszanak a készülékkel.

## A készülék részei

### 1 ábra

- 1 kijelző
- 2 + / – nyomógomb (a beállításokhoz)
- 3 mérő érintkezők
- 4 állítógomb-
- 5 választó kapcsoló (a mértékegységhez)
- 6 elemtartó rekesz

### Beállítások és kijelzések

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| Mértékegység                        | kg/g (100 grammonkénti beosztás)  |   |
|                                     | lb vagy st  |   |
| A kijelzhető tömeg maximális értéke | max. 150 kg<br>max. 330 font<br>max. 23,5 stone                                   |   |
| Testmagasság                        | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"   |   |
| Életkor                             | 10–99 év  |   |
| Nem                                 | férfi   | nő  |
|                                     |  |  |
| Testzsír aránya                     | % -ban (0,1 %-os beosztás)  |   |
| Testvíz aránya                      | % -ban (0,1 %-os beosztás)  |   |
| Izomtömeg                           | kg/g (100 g-os beosztás)  |   |
|                                     | lb vagy st  |   |
| Csonttömeg                          | kg/g (100 g-os beosztás)  |   |
|                                     | lb vagy st  |   |

## Üzembe helyezés

- Az elemtartó rekeszből **6** húzza ki a fóliát, **2** ábra.
- Helyezze a mérleget egy sík, kemény és száraz felületre.

Kiszállításkor a mérleg kg/cm-re van beállítva. Ez a beállítás a választó kapcsolóval átállítható **5 lb/inch -re** (lb = angol font) vagy **st/inch-re** (st = az angol stone mértékegység).

**Megjegyzés:** Az angol fontra történt beállítás esetén a kijelzés tizedes pontossággal történik, a stone-ra történt beállítás esetén a mérleg a tört értéket fontban adja meg. **0.1**.

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- csak a mérlegfunkció vagy
- testsúly, testzsír és testvíz mérése, továbbá a csont- és izomtömeg meghatározása (ehhez egyéni adatok bevitele szükséges).

## Személyes adatok beírása

### 4 ábra

A mérlegen 10 tárolóhely áll rendelkezésre a személyes adatok beírására, ahol a magasságot, életkort és nemet kell megadni.

**Megjegyzés:** Ha programozás közben 30 másodpercen át egyetlen nyomógombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ha a + vagy – nyomógombot **2** hosszan lenyomva tartja, az meggyorsítja a számok lefutását.


- A programozáshoz a mérleget helyezze vízszintes sík felületre.
- Nyomja meg az állítógombot **4**. Ekkor a tárolóhely beállítása villog, pl. M4.
- A + vagy – nyomógombbal **2** válasszon ki egy tárolóhelyet, pl. M2.
- Nyomja meg a állítógombot **4**, ekkor villogni kezd a testmagasság (HEIGHT) beállítási lehetősége.
- Adja meg a magasságát a + vagy – nyomógombbal **2**.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. Villog a kor (AGE) beállítása.
- Adja meg az életkort (10–99) a + vagy – nyomógombbal **2**.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. A nem (GENDER) beállítása és a  jel felvillannak.
- A + vagy – gombbal **2** kiválaszthatja  (férfi) vagy  (nő) jelet.
- A beállításokat a mérőfelület közepének megnyomásával tárolhatja. A kijelzőn rövid időre felgyulladnak a beállítási lehetőségek, majd a mérleg  kg-ra (lb vagy st) vált.

- Hagyja, hogy a mérleg automatikusan kikapcsoljon.

A készülék elmentette ennek a felhasználónak a beállításait.

## Mérlegfunkció

### 3 ábra

- Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy megérinti a mérőfelület közepét.
- Várjon, míg a kijelzőn **1**  jelenik meg.
- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn **1**. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Ekkor olvassa le a mért értéket.


A mérleg kg-ra történt beállítás esetén 100 g pontossággal jelzi ki a súlyt.

A mérés után a mérleg automatikusan kikapcsol.

## Testsúly továbbá testzsír-, testvízrészarány, izom- és csonttömeg mérése

### 5 ábra

- Nyomja meg a + vagy a – nyomógombot **2**. Megjelenik az utoljára beállított tárolóhely.
- Válassza ki a személyes, beprogramozott tárolóhelyét a + vagy – nyomógombbal **2**. Nyomja meg a mérőfelület közepét, hogy aktiválja a mérési folyamatot.

A kijelzőn egymás után felgyulladnak a beállított egyéni adatok, majd a mérleg  kg-ra (lb vagy st) vált.

**Megjegyzés:** Csak mezítláb álljon a mérlegre.

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

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

Most leolvashatók az értékek.  
Ebben a sorrendben jelennek meg:

- a súly kg-ban (lb vagy st)
- Testzsírtartalom %-ban
- Testvíz-részarány %-ban
- Csonttömeg kg-ban (lb vagy st)
- Izomtömeg kg-ban (lb vagy st)

A mérési folyamat befejeztével a mérleg automatikusan kikapcsol.

## 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, élelmiszer- 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.

## Hogyan történik a testzsír mérése

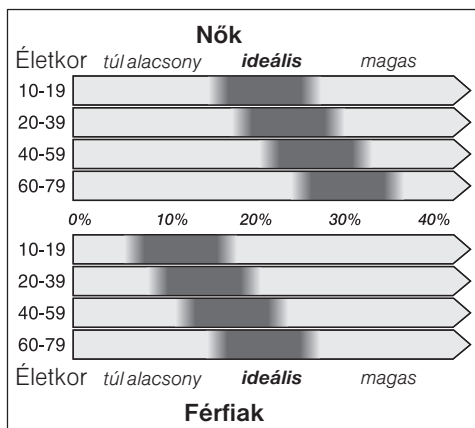
A test zsírtartalmának mérése a BIA-elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen.

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.**

**Ha részletesebb információkhoz szeretne jutni a testzsír, a testvíz arányának jelentőségéről, továbbá a csonttömegről és izomtömegéről és az Ön számára ideális értékekről, kérjük, forduljon házi orvosához.**

### Hasznos tanácsok:

- 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 5 %-ban ingadozhatnak a nap folyamán.
- Úgy lépjen a mérlegre, hogy lehetőleg sok érintkezőt megérintsen.
- Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a mérés eredményt. A jó vérellátottságú vagy kissé nedves talpak pontosabb mérési eredményekhez vezetnek. Ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen túl nedves.

## Mit közöl a testvíz arányáról mért adat?

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.

## Mi az izomtömeg?

Ez a funkció kimutatja az Ön testében levő vázizmok kiszámított tömegét (irányérték). Az embernek több mint 600 izma van. Az izmok fontos szerepet játszanak (mozgás, testtartás) és energiát használnak fel. Az izomtömeg növekedésével (aktivitás fokozása és sporttevékenység) emelkedik az energia- ill. kalóriefelhasználás és a testzsír aránya csökken.

Vázizmok átlagos tömege (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Nők  
58 kg-os súllyal: 30 %
- Férfiak  
70 kg-os súllyal: 40 %

## Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a kiszámított csonttömeget (irányérték ásványi anyagok arányára a csontban) mutatja ki. A csonttömeg függ az életkörülményektől. Ezért fontos figyelni a megfelelő táplálkozásra és rendszeresen mozogni. Az ideális értékekről kérdezzen meg egy szakorvost.

A csont ásványianyag tartalma átlagosan (Rico et al, 1993):

- 17 és 28 év közötti nők: kb. 2,7 kg
- 17 és 28 év közötti férfiak : kb. 2,7–3,5 kg

**Megjegyzés:** A következő személyeknél adott esetben nem lehetséges a csonttömeg meghatározása. Kérjük, ezeket az adatokat csak támpontként használja fel.

- Idős emberek vagy fiatalok
- Változó korban vagy az azt követő években levő nők
- Hormonkezelésben részesülő személyek
- Szoptató anyák

## Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.

Gőzüzemű tisztítóval ne tisztítsa.

- A mérleget nedves ruhával törölje le, ne használjon hozzá súrolószert.
- A mérő-érintkezőket kevés alkohollal tisztítsa.

## Hibajelzések

- **Megjelenik az E E kijelzés:**

A mérendő testsúly túl nagy (max. 150 kg/330 lb/23,5 st).

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

- **Megjelenik az E E kijelzés:**

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

- **Megjelenik az L 0 kijelzés:**

Az elemek lemerültek vagy túl gyengék. Cseréljen elemet (lásd a **2.** ábrát).

**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. Minőségtanúsítás: A 2/1984. (111.10.) BkM-IpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

A módosítás jogát fenntartjuk.

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

**Съхранете грижливо упътването за употреба!**

Този кантар показва не само теглото, а също и съдържанието на мазнини и вода в тялото, както и костната и мускулна маса.

Ако дадете уреда на трети лица, задължително предайте и упътването.

## 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.

Уреда не трябва да обслужват лица (също деца) с намалени физически сетивни възприятия или намалени умствени способности, или с недостатъчен опит и знания, освен в случаите, в които това става под надзор или когато са получили изрични указания за работа с уреда от лице, което е отговорно за тяхната безопасност.



Пазете децата да не играят с уреда.

## Преглед

### Фиг. 1

- 1 Дисплей
- 2 Бутони +/- (за настройка)
- 3 Контакти за измерване
- 4 Бутон «SET»
- 5 Многопозиционен ключ (за измервателната секция)
- 6 Място за батериите

### Настройки и показания

|   |  |   |
|---|--|---|
| Мерна единица                             | kg/g<br>(100 g в деление)<br>lb или st   |   |
| максимални стойности на показваното тегло | max. 150 kg<br>max. 330 lb<br>макс. 23,5 st  |   |
| Височина                                  | 100–220 cm<br>3'3,5"–7'2"  |   |
| Възраст                                   | 10–99 години   |   |
| Пол                                       | мъж<br> | жена<br> |
| Съдържание на мазнини                     | в %<br>(0,1 % в деление)   |   |
| Съдържание на вода                        | в %<br>(0,1 % в деление)   |   |
| Мускулна маса                             | в kg/g<br>(100 g в деление)<br>lb или st   |   |
| Костна маса                               | в kg/g<br>(100 g в деление)<br>lb или st   |   |

## Експлоатация

- Изтеглете фолиото от мястото за батериите **6** фиг. **2**.
- Поставете кантара върху равна, твърда и суха повърхност.

При доставката кантарът е настроен да измерва в kg/cm. Тази настройка може да се промени като се завърти клавиша за настройка **5** в положение lb/inch (lb = английски фунт) или st/inch (st = английска мерна единица stone).

**Забележка:** При настройка на lb стойностите се указват на стъпки от 0.1 lb при настройка на st най-малката единица е паунд.

Кантарът дава възможност за избор на две функции:

- само теглене или
- измерване на теглото, мазнините и водата в тялото, както и определяне на костната и мускулната маса (за целта въведете данните си).




## Въвеждане на лични данни

### Фиг. 4

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 30 секунди, кантарът изключва автоматично. Поддържането на бутоните + или – **2** натиснати по-дълго ускорява смяната на числата.

- Поставете кантара върху равна повърхност, за да го програмирате.
- Натиснете бутон **SET 4**. Мига настройката за съответната позиция за запаметяване, например M4.
- Изберете с бутоните + или – **2** позиция за запаметяване, например M2.

- При натискане на Set-бутонa 4, започва да мига опцията за настройване на височината (HEIGHT).
- Въведете ръста с бутоните + или – 2.
- Натиснете бутонa SET 4 за запаметяване. Започва да мига опцията за настройване на възрастта (AGE).
- Въведете с бутоните + или – 2 възрастта (10–99).
- Натиснете бутонa SET 4 за запаметяване. Започват да мигат опциите за настройване на пол (GENDER) и .
- С + или – клавиш изберете 2  (мъж) или  (жена).
- Запаметете настройките с натискане в средата на везната. На дисплея за кратко се появяват опциите за настройване, след което везната се връща в положение 0.0 kg (lb или st).
- Оставете везната да се изключи автоматично.

Настройките за този ползвател са запаметени.

## Функция «теглене»

### Фиг. 3

- Везната се включва с натискане в средата на мястото върху което се стъпва.
- Изчакайте докато на дисплея се появи 1 0.0.
- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея 1. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

Сега можете да отчетете измереното тегло. Ако е настроен в килограми, кантарът указва теглото Ви на стъпки от по 100 г.

След измерването кантарът изключва автоматично.

## Измерване на теглото, както и на съдържанието на телесна мазнина и вода и мускулна и костна маса

### Фиг. 5

- Натиснете бутон + или – 2. Показва се последната запаметена позиция.
- С бутоните + или – 2 изберете лична програмирана позиция за запаметяване. Натиснете в средата на везната, за да активирате процеса на измерване.

На дисплея една след друга се показват запаметените лични данни, след това везната превключва на 0.0 kg (lb или st).

**Внимание:** Стъпвайте върху везната само боси.

- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея 1. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

**Важно:** За да бъде коректно измерването, ходилата, прасците и бедрата не трябва да се докосват. Сега можете да отчетете стойностите. Последователно се показват:

- Теглото в кг (lb или st)
- Мазнини в тялото в %
- Съдържание на вода в тялото в %
- Костна маса в kg (lb или st)
- Мускулна маса в kg (lb или st)

След приключване на измерването, кантарът изключва автоматично.

## 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.

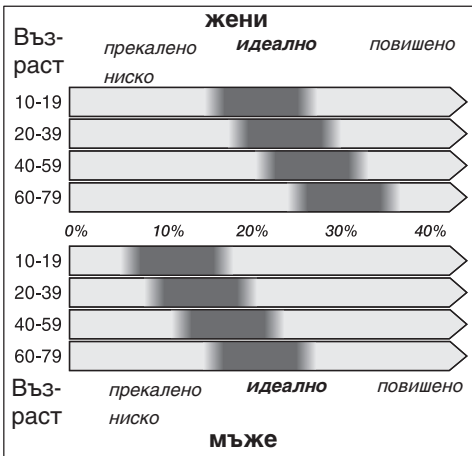
## Как се измерва съдържанието на мазнини в тялото

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 по-подробна информация за значението на съдържанието на мазнини и вода в тялото, както и костната и мускулната маса и за идеалните стойности, които са подходящи за Вас, 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 е нормално да се променят през деня с около 5 %.
- Стъпете върху везната така че да имате максимален допир с нея.
- Много сухата кожа или загрялата 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.

## Каква информация дава измерената стойност на съдържанието на вода в тялото?

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.

## Какво представлява мускулната маса?

Тази функция показва изчисленото тегло на скелетните мускули (ориентируваща стойност) на вашето тяло. Човекът има около 600 мускула. Мускулите играят важна роля (движение, положение на тялото) и изразходват енергия.

С увеличаването на мускулната маса (увеличаване на активността и спортните занимания) се увеличава и изразходваната енергия, съответно калории, и съдържанието на мазнини в тялото намалява.

Средна скелетна мускулна маса (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Жени с тегло 58 kg: 30 %
- Мъже с тегло 70 kg: 40 %

## Какво представлява костната маса?

Тази функция показва изчислената костна маса (ориентируваща стойност за минералното съдържание в костите). Костната маса зависи от условията и начина на живот. Затова е важно да се внимава за здравословното хранене и за редовно движение. За идеалните стойности се консултирайте със специалист лекар.

Средно минералното съдържание в костите (Rico et al. 1993)

- Жени на възраст от 17 до 28 години: около 2,7 kg
- Мъже на възраст от 17 до 28 години: 2,7–3,5 kg

**Указание:** За изброените по-долу лица при някои обстоятелства не е възможно да се измери костната маса. Използвайте тези стойности само като ориентировъчни.

- възрастни хора или младежи,
- жени – по време или след менопаузата,
- лица, които са подложени на хормонална терапия,
- жени по време на кърмене

## Почистване

Никога не потапяйте кантара във вода.

Не използвайте парочистачка.

- Избършете кантара с влажна (хавлиена) кърпа, не използвайте абразивни средства.
- Контактите за измерване почистете с малко спирт.

## Съобщения за нередности

– **Появява се индикация EE:**

Теглото, което ще се измерва е прекалено голямо (максимум 150 kg/330 lb/23,5 st).

Измерването не е извършено или не е било достатъчно дълго.

Престоят в спокойно положение върху кантара трябва да е минимум пет секунди.

– **Появява се индикация EE:**

Контактът между основата за ходилата и измерващите контакти **3** е недостатъчен. Поставете ходилата си върху контактите за измерване **3**.

– **Появява се индикация LU:**

Батериите са слаби или изхабени. Сменете батериите (виж фиг. **2**).

**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.

Етот бытовой прибор предназначен для использования только в домашнем хозяйстве, а не в промышленных и медицинских учреждениях.

**Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!**

Эти весы показывают не только вес, но и дополнительно составляющие жира и воды, содержащихся в организме, а также костную и мышечную массы.

При передаче этого бытового электроприбора другому владельцу не забудьте отдать ему и эту инструкцию.

## 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.

Лица (также и дети) с пониженным восприятием органами чувств или душевнобольные, а также лица, не обладающие достаточными опытом и знаниями, ни в коем случае не должны самостоятельно пользоваться бытовым прибором, а только под присмотром или в случае, если они получили подробный инструктаж по правильному использованию бытового прибора от лица, ответственного за их безопасность.



Во избежание выхода бытового прибора из строя, не допускайте, чтобы дети играли с ним.

## Общий вид

### Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Клавиши +/- (для выполнения установок)
- 3 Измерительные контакты
- 4 Клавиша установки
- 5 Переключатель выбора единицы измерения
- 6 Отделение для батареек

## Установки и показания

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Единица измерения                 | кг/г<br>(градуировка 100 г)<br>lb или st  |
| Макс. значение показываемого веса | макс. 150 кг<br>макс. 330 lb<br>макс. 23,5 st   |
| Рост                              | 100–220 см<br>3'3,5"–7'2"   |
| Возраст                           | 10–99 лет   |
| Пол                               | мужской  женский  |
| Содержание жира в организме       | в %<br>(градуировка 0,1 %)  |
| Содержание воды в организме       | в %<br>(градуировка 0,1 %)  |
| Мышечная масса                    | в кг/г<br>(градуировка 100 г)<br>lb или st  |
| Костная масса                     | в кг/г<br>(градуировка 100 г)<br>lb или st  |

## Ввод в эксплуатацию

- Извлеките из отделения для батареек **6** полиэтиленовую пленку рисунок **2**.
- Поставьте весы на ровное, твердое и сухое основание.

При поставке весы настроены на кг/см. Эту установку можно изменить с помощью переключателя **5**, перейдя на lb/inch (lb = английские фунты) или st/inch (st = английская мера веса «stone»).

**Указание:** при установке на «lb» весы показывают вес пошагово, причем один шаг соответствует 0.1 lb, при установке на «st» меньшей единицей измерения является «pound» (фунт). Эти весы выполняют две функции:

- функцию только взвешивания или
- измерение веса, количества жира и воды, содержащихся в организме, а также определение массы костей и мышц (для этого необходимо ввести личные данные).




## Ввод личных данных

### Рисунок 4

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 30 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Если нажимать на клавишу + или – 2 не отпуская, то это ускоряет ввод чисел.

- Для программирования поставьте весы на горизонтальную поверхность.
- Нажмите на клавишу установки 4. На дисплее замигает установочное значение номера ячейки памяти, например, M4.
- С помощью клавиши + или – 2 выберите ячейку памяти, например, M2.
- Нажмите на клавишу «Set» 4, замигает индикация для ввода значения роста тела (HEIGHT).
- С помощью клавиши + или – 2 введите значение Вашего роста.
- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки 4. Замигает индикация для ввода возраста (AGE).
- С помощью клавиши + или – 2 введите Ваш возраст (10–99).

- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки 4. Замигают индикация для ввода пола (GENDER) и символ  .
- С помощью клавиши + или – 2 выберите подходящий пол:  (мужской) или  (женский).
- Введите установки в память системы, нажав на весы посередине поверхности взвешивания. На дисплее ненадолго появится индикация для ввода личных данных, затем весы переключаются на 0.0 кг (lb или st).
- Дайте весам выключиться автоматически.

Установки для данного пользователя теперь записаны в память системы.

## Функция взвешивания

### Рисунок 3

- Включите весы, нажав посередине на поверхность взвешивания.
- Подождите, пока на дисплее 1 не появится 0.0.
- 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 измерения. Весы показывают вес при установке на «кг» пошагово, причем один шаг соответствует 100 г. После измерения весы автоматически выключаются.

## Измерение веса тела, содержания в организме жира и воды, а также мышечной и костной масс

### Рисунок 5

- Нажмите на клавишу + или – 2. На дисплей будет выведена ячейка памяти, ввод данных в которую проводился в последнюю очередь.
- С помощью клавиши + или – 2 выберите ячейку памяти с Вашими личными запрограммированными данными. Чтобы активизировать процесс взвешивания, нажмите посередине на поверхность взвешивания.

На дисплее одно за другим появляются введенные личные данные, затем весы переключаются на индикацию 0.0 кг (lb или st).

**Важная информация:** на весы можно становиться только босиком.

- 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.

**Это важно:** чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга.

Теперь можно прочесть результаты измерения. На дисплее в следующем порядке появляются:

- вес в кг (lb или st),
- значение составляющей жира в %
- значение составляющей воды в %
- костная масса в кг (lb или st)
- мышечная масса в кг (lb или st).

По окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

## 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.

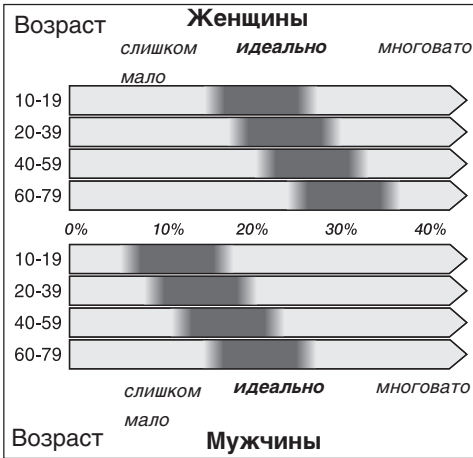
## Как проводится измерение содержания жира в организме

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 точную и подробную информацию о том, что означают процентное содержание жира и воды в организме, костная и мышечная массы, а также для определения идеальных лично для Вас значений этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему врачу.**

#### **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 изменяются примерно на 5 %, что объясняется природными свойствами организма.

- 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.

## **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.

## **Что такое мышечная масса?**

При выполнении функции измерения мышечной массы весы показывают расчетную массу скелетных мышц Вашего тела (ориентировочное значение). Человеческое тело состоит из более чем 600 мышц. Мышцы играют важную роль в организме (движение, осанка), чтобы они хорошо выполняли свою работу, им необходима энергия. При росте мышечной массы (повышение активности и занятия спортом) повышается расход энергии (или калорий) и снижается содержание жира в организме.

Согласно данным, полученным при работе международной комиссии по защите от рентгеновского излучения (International Commission on Radiological Protection, 1975), средняя масса скелетных мышц составляет:

- у женщин  
весом 58 кг: 30 %
- у мужчин  
весом 70 кг: 40 %

## Что такое костная масса?

При выполнении функции измерения костной массы весы показывают расчетную костную массу (ориентировочное значение для определения содержания в костях минеральных компонентов). Костная масса зависит от условий жизни человека. Поэтому важно следить за правильным питанием и регулярно двигаться. Для получения информации об идеальных для Вас значениях этих параметров обратитесь, пожалуйста, к врачу-специалисту.

Среднее содержание в костях минеральных компонентов (Rico et al. 1993):

- у женщин в возрасте от 17 до 28 лет: около 2,7 кг
- у мужчин в возрасте от 17 до 28 лет: 2,7–3,5 кг.

**Указание:** При определенных обстоятельствах для перечисленных ниже лиц определить костную массу невозможно. Поэтому рассматривайте, пожалуйста, полученные значения как ориентировочные:

- пожилые люди или молодежь,
- женщины во время климакса или после него,
- лица, проходящие лечение гормонами,
- кормящие матери.

## Чистка

Никогда не погружайте весы в воду.

Для чистки чайника нельзя использовать пароочиститель.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Измерительные контакты можно протереть, немного смочив тряпку спиртом.

## Сообщения об ошибках

- **На дисплее появляется индикация E E:**

Измеряемый вес слишком большой (макс. 150 кг/330 lb/23,5 st).

Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени. На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.

- **На дисплее появляется индикация E E:**

Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами **3**. Поставьте ноги точно на измерительные контакты **3**.

- **На дисплее появляется индикация L 0:**

Батарейки разрядились или они слишком слабые. Замените батарейки (смотрите рисунок **2**).

**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.

## Условия гарантийного обслуживания

Получить исчерпывающую информацию об условиях гарантийного обслуживания Вы можете в Вашем ближайшем авторизованном сервисном центре или в сервисном центре от производителя ООО «БСХ Бытовая Техника», а также найти в фирменном гарантийном ерсталоне, выдаваемом при продаже.

Право на внесение изменений оставляем за собой.

# 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 0,14/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:

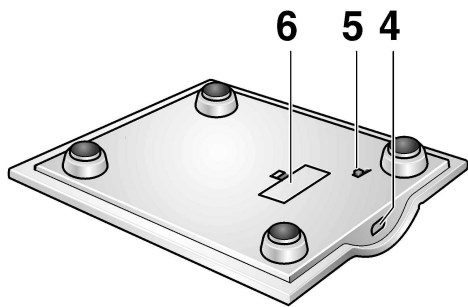
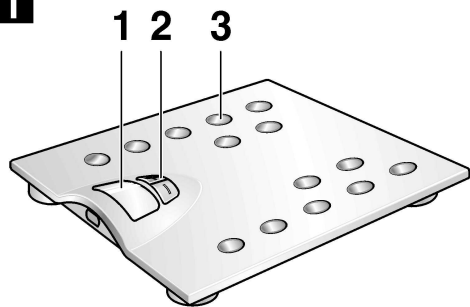
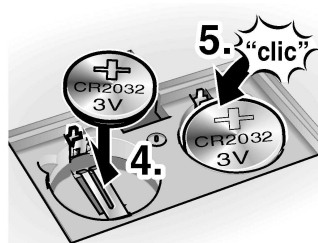
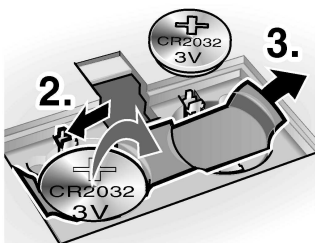
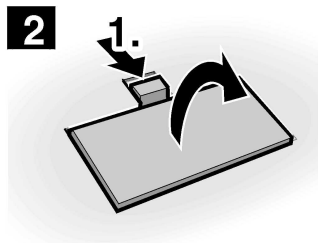
Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**  
**Carl-Wery-Str. 34 / 81739 München // Germany**

PPW2250/0607

de, en, fr, it, nl, da, no, sv, fi,  
es, pt, el, tr, pl, hu, bg, ru, ar

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>de</b> ..... | 2  |
| <b>en</b> ..... | 6  |
| <b>fr</b> ..... | 10 |
| <b>it</b> ..... | 15 |
| <b>nl</b> ..... | 20 |
| <b>da</b> ..... | 24 |
| <b>no</b> ..... | 28 |
| <b>sv</b> ..... | 32 |
| <b>fi</b> ..... | 36 |
| <b>es</b> ..... | 40 |
| <b>pt</b> ..... | 46 |
| <b>el</b> ..... | 51 |
| <b>tr</b> ..... | 57 |
| <b>pl</b> ..... | 61 |
| <b>hu</b> ..... | 66 |
| <b>bg</b> ..... | 70 |
| <b>ru</b> ..... | 75 |
| <b>ar</b> ..... | 82 |

**1****2****3**