

**Terraillon France & Headquarters**

B.P. 73 - 78403 Chatou Cedex - France  
Service consommateurs : 0 826 88 1789  
serviceconsommateurs@terraillon.fr

**Service Après Vente :**

Terraillon chez MGF logistique  
ZI d'Epluches - Rue des Préaux  
95310 St Ouen - l'Aumône

**Hanson (UK) Ltd**

2 The Waterhouse  
Waterhouse Street  
Hemel Hempstead  
Herts HP1 1ES - UK

Tel: +44 (0)1442 270444 - Sales@hansonuk.com

**Terraillon Deutschland GmbH**

Gehlengraben 2  
D-22415 Hamburg

Tel: +49 (0)40 53 300 600 - info@terraillon.de

**Terraillon SpA**

Viale Sarca 45  
Milano - Italy

Tel: +39 (0)2 66114199

**Terraillon Asia Pacific Ltd**

4/F, Eastern Centre  
1065 King's Road  
Quarry Bay - Hong Kong  
Tel: +852 (0)2960 7288

**Terraillon Corp**

3737 Glenwood Ave, Ste 100  
Raleigh, NC, USA 27612  
Tel: 1-919-573-6039  
customerserviceusa@terraillon.com

**[www.terraillon.com](http://www.terraillon.com)**

**Terraillon®**

# TFA SYMPHONY

**Français** PÉSE PERSONNE ÉLECTRONIQUE  
IMPÉDANCÉMÈTRE .....p 4

**English** ELECTRONIC BATHROOM SCALE  
BODY FAT ANALYZER .....p 12

**Deutsch** ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE  
IMPEDANZMETER .....p 20

**Italiano** BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA  
MISURATORE DI IMPEDENZA .....p 30

**Español** BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA  
IMPEDANCÍMETRO .....p 36

**Nederlands** ELEKTRONISCHE PERSONENWEEG-  
SCHAAL LICHAAMSVETMETER....p 45

**Portugues** BALANÇA ELECTRÓNICA  
IMPEDANCÍMETRO .....p 51

**Dansk** ELEKTRONISK BADEVÆGT  
KROPSFEDTANALYSATOR .....p 57

**Svenska** ELEKTRONISK VÅG MÅTARE  
AV KROPPSFETT .....p 63

**Norsk** ELEKTRONISK PERSONVEKT  
FETTVEVSANALYSATOR .....p 69

**Suomeksi** ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON  
RASVAPOSENTIN MITTARI .....p 75

**Polski** ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA  
ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE ....p 81

**Русский** ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ  
ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ  
ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ.....p 87

**Ελληνικά** ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ  
ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ .....p 81

**Türkçe** ELEKTRONİK BANYO TARTISI  
VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER .....p 93

**Česky** ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA  
S MĚRNÍM TUKU .....p 99

**Slavensky** ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA  
S MERANÍM TELESNÉHO TUKU ....p 110

*Cher Client,*

*Vous venez d'acquérir ce pèse-personne électronique Terraillon et nous vous en remercions. Nous vous en souhaitons un excellent usage et afin d'obtenir pleine satisfaction de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement cette notice d'utilisation.*

Français

Nederlands

*Geachte Klant,*

*U heeft een Terraillon elektronische personenweegschaal aangeschaft en wij danken u voor de aankoop. Wij hopen dat u dit apparaat naar volle tevredenheid zal gebruiken. Om de beste resultaten te verkrijgen, raden wij u aan om deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen.*

*Dear Customer,*

*Thank you for purchasing a Terraillon electronic bathroom scale. We hope you will find it satisfactory. Please read these instructions carefully to take full advantage of your scale.*

English

Portugues

*Prezado Cliente,*

*Você acaba de adquirir esta balança eletrônica Terraillon e nós o agradecemos. Nós lhe desejamos uma excelente utilização e a fim de obter plena satisfação do seu produto, nós lhe recomendamos ler cuidadosamente estas instruções de uso.*

*Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,*

*Sie haben eine elektronische Personenwaage von Terraillon erworben. Wir danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen. Damit Sie die Möglichkeiten des Geräts optimal nutzen und mit Ihrem Produkt voll und ganz zufrieden sind, empfehlen wir, diese Bedienungsanleitung aufmerksam durchzulesen.*

Deutsch

Dansk

*Kære Kunde,*

*De har netop købt denne elektroniske badevægt fra Terraillon, og vi takker for den tillid, De derved har vist os. Vi håber, De bliver glad for vægten og anbefaler, at De nøje læser denne brugsanvisning for at få størst mulig nytte af produktet.*

*Gentile Cliente,*

*La ringraziamo per aver scelto questa bilancia pesapersona elettronica Terraillon e Le auguriamo di farne un eccellente uso. Affinché possa ottenere piena soddisfazione da questo prodotto, Le raccomandiamo di leggere attentamente le istruzioni sotto riportate.*

Italiano

Svenska

*Bästa Kund,*

*Vi tackar dig för att du valt Terraillon elektroniska personvåg. Vi hoppas att den ska komma till nytta på bästa sätt och för att du ska bli helt nöjd med vågen, rekommenderar vi en noggrann genomläsning denna bruksanvisning.*

*Estimado Cliente,*

*Acaba de adquirir esta báscula de baño electrónica Terraillon y se lo agradecemos. Le deseamos que tenga un uso excelente y para obtener plena satisfacción de su producto, le sugerimos leer atentamente este Modo de empleo.*

Español

Norsk

*Kjære kunde,*

*Vi takker deg for å ha gått til anskaffelse av denne Terraillon elektroniske badevekten. For at du skal få det fulle utbytte av vekten, anbefaler vi at du leser nøye igjennom denne bruksanvisningen.*

**Terraillon®**

*Hyvä Asiakas,*

*Olette hankkinut Terraillon-henkilöva'an ja kiitämme Teitä siitä. Toivomme sen tulevan teille hyvään käyttöön. Saadaksenne siitä parhaan hyödyn, suosittelimme Teitä lukemaan tämän käyttöohjeen tarkaavaisesti.*

Suomeksi

Vážený zákazník,

Právě jste si zakoupil elektronickou kuchyňskou váhu Terraillon a my Vám za to děkujeme. Přejeme Vám její bezproblémové používání. Abyste byl s výrobkem plně spokojený, doporučujeme Vám, abyste si přečetl tento návod k použití.

česky

*Szanowni Klienci,*

*Kupilięście Paęstwo elektronicznę wagę osobowę marki Terraillon : za co Paęstwu bardzo serdecznie dziekujemy. Zyczymy Panstwu satysfakcji w uzkyciu naszej wagi i aby sluzkyla jak najlepiej prosimy o uwazkne przeczytanie ponizkszej instrukcji obslugi.*

Polski

Vážený zákazník,

Práve ste si kúpili elektronickú kuchynskú váhu Terraillon a my Vám za to ďakujeme. Prajeme Vám jej bezvadné používanie. Aby ste boli s výrobkom úplne spokojný, odporúčame, aby ste si prečítali tento návod na použitie.

Slovensky

Дорогой покупатель!

Благодарим Вас за приобретение индивидуальных настольных электронных весов Terraillon (Франция). Надеемся, что их использование доставит Вам удовольствие. Перед началом эксплуатации рекомендуем внимательно ознакомиться с настоящей инструкцией.

Русский

*Αγαπητέ Πελάτη,*

*σας ευχαριστούμε για την αγορά της ηλεκτρονικής ζυγαριάς κουζίνας της Terraillon. Ευελπιστούμε ότι θα ανταποκριθεί στις προσδοκίες σας. Παρακαλούμε διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες αυτές για να αξιοποιήσετε απόλυτα τη ζυγαριά σας.*

Ελληνικά

Değerli müşterimiz,

Bu Terraillon elektronik mutfak tartısını satın aldınız ve bunun için size teşekkür ederiz. Mükemmel bir şekilde kullanmanızı dileriz ve ürününüzden tam randımanı alabilmeniz için bu kullanım talimatını dikkatle okumanızı tavsiye ederiz.

Türkçe

Terraillon®





## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAÎTRE AVANT D'UTILISER VOTRE IMPEDANCEMETRE

Avant d'utiliser la balance, vous devez connaître...

#### LA MASSE GRAISSEUSE

##### 1. Pourquoi est-il important de contrôler le pourcentage de graisse (%BF) dans le corps ?

Le poids total détermine habituellement si une personne est obèse ou pas. Le changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est la masse grasseuse ou musculaire qui a varié. Lorsque l'on veut contrôler son poids, il est préférable de maintenir sa masse musculaire tout en perdant de sa masse grasseuse. C'est pourquoi le contrôle du pourcentage de graisse est une étape importante pour bien gérer son poids et être en bonne santé.

Le pourcentage de graisse idéal d'un individu varie selon l'âge et le sexe.

On peut se reporter au tableau suivant :

##### Norme pour les hommes

Mesure	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moyen	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Elevé	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: Centre Médical de l'Université de l'Illinois, Chicago, USA.

##### Norme pour les femmes

Mesure	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moyen	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Elevé	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source : Centre Médical de l'Université de l'Illinois, Chicago, USA.

##### 2. Comment est calculé le pourcentage de graisse dans le corps ?

Le pourcentage de graisse est mesuré grâce à un procédé appelé Analyse d'Impédance Bioélectrique (BIA). On a découvert que la méthode BIA pouvait être utilisée pour mesurer la masse grasseuse depuis les années 70, mais c'est seulement au cours de ces dernières années que cette technologie a été proposée avec succès aux consommateurs sous la forme d'une balance compacte.

Le principe de la technologie BIA est le suivant: un courant électrique de faible intensité est envoyé dans le corps. Ce courant est très faible et ne représente aucun danger pour l'organisme. Selon la masse grasseuse de l'individu, le courant va circuler avec plus ou moins de résistance. La résistance que rencontre le courant pour circuler à travers le corps est appelée "impédance électrique".

Ainsi, en mesurant l'impédance électrique et en traitant cette donnée avec un algorithme (formule déposée), on peut calculer le pourcentage de graisse dans le corps.

**Souvenez-vous que le pourcentage de graisse calculé par la balance ne représente qu'une approximation fiable de votre masse grasseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques pour calculer la masse grasseuse, qui peuvent vous être prescrites par votre médecin.**

#### LA QUANTITE D'EAU DANS LE CORPS

##### 3. Pourquoi est-il important de contrôler le pourcentage d'eau (%TBW) dans le corps?

L'eau est un composant essentiel de l'organisme, et son taux est l'un des indicateurs de l'état de notre santé. L'eau représente approximativement 50 à 70 % du poids corporel. On la trouve proportionnellement en plus grande quantité dans les tissus maigres que dans les tissus gras. L'eau est le milieu dans lequel s'accomplissent les réactions biochimiques qui régulent les fonctions de l'organisme.

**Terrailon®**



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

Les déchets cellulaires sont transportés par l'eau pour être évacués dans l'urine et la transpiration. L'eau donne forme aux cellules, aide à maintenir la température corporelle, fournit l'humidité nécessaire à la peau et aux muqueuses, protège les organes vitaux, lubrifie les articulations, et entre dans la composition de nombreux fluides corporels. Le taux d'eau dans le corps varie selon le niveau d'hydratation de l'organisme et son état de santé. La mesure du pourcentage d'eau peut être un outil précieux pour le maintien de sa santé. Tout comme pour l'estimation du taux de graisse, la fonction %TBW de la balance est calculée par la méthode BIA.

	% de masse graisseuse	% Optimal d'eau dans le corps
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Femmes	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

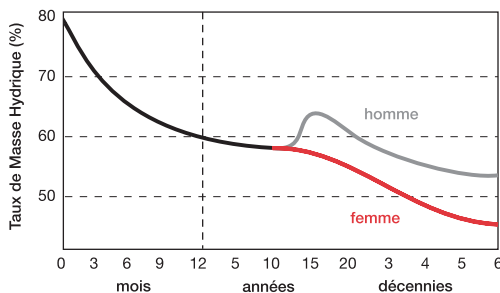
Source : Centre Médical de l'Université de l'Illinois, Chicago, USA.

L'estimation du pourcentage d'eau peut varier selon votre niveau d'hydratation, c'est-à-dire selon la quantité d'eau que vous avez bue ou perdue en transpiration juste avant la prise de mesure. Pour une plus grande précision, évitez les fluctuations importantes de votre niveau d'hydratation avant la prise de mesure. L'estimation du pourcentage d'eau donnée par la balance sera également moins précise pour les personnes atteintes de maladies provoquant de la rétention d'eau.

Le pourcentage d'eau idéal d'un individu varie selon l'âge et le sexe.

On peut se reporter au graphique et au tableau suivants :

### Variation du Pourcentage d'Eau dans le Corps selon l'Âge et le Genre :



**Souvenez-vous que le pourcentage d'eau calculé par la balance ne représente qu'une approximation fiable de votre pourcentage d'eau réel. Il existe des méthodes cliniques pour calculer le pourcentage d'eau dans le corps, qui peuvent vous être prescrites par votre médecin.**

#### 4. Quand dois-je utiliser les fonctions de calcul de la masse graisseuse et du pourcentage d'eau de la balance ?

Pour une précision optimale, il est recommandé d'utiliser les fonctions de calcul de la masse graisseuse et du pourcentage d'eau à heure fixe chaque jour, par exemple le matin avant le petit-déjeuner. C'est aussi un bon moyen d'éviter les fluctuations du niveau d'hydratation du corps juste avant la prise de mesure. Il est préférable d'établir votre propre valeur de référence pour votre masse graisseuse et votre pourcentage d'eau et d'en surveiller les variations, plutôt que de comparer simplement vos pourcentages à ceux des moyennes de la population.



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### LE MODE "ATHLETE"

#### 5. Pourquoi est-il nécessaire d'intégrer un mode "athlète" dans un impédancemètre?

On a découvert que le pourcentage de la masse grasse calculé par BIA pouvait être surestimé chez les athlètes adultes de haut niveau.

Les variations physiologiques de densité musculaire et de niveau d'hydratation des athlètes sont deux des raisons qui expliquent cette différence. Le mode "athlète" doit être sélectionné uniquement par des adultes de plus de 18 ans.

#### 6. Quelle est la définition d'un athlète ?

Les chercheurs s'accordent généralement à dire qu'une dimension quantitative peut être utilisée pour définir un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne au minimum 2 heures, 3 fois par semaine, pour améliorer des aptitudes spécifiques requises pour la pratique d'un sport et/ou d'une activité spécifiques.

### L'APPORT JOURNALIER EN CALORIES

#### 7. Que sont les calories?

En médecine, la quantité d'énergie contenue dans les aliments se mesure en kilocalories (une kilocalorie = 1 000 calories). Le corps humain utilise cette énergie pour vivre et respirer et exécuter toutes les activités quotidiennes. On peut employer soit la notion de kilocalorie (Cal) ou l'unité de kilojoule, qui est désormais l'unité internationale. Les régimes par contre restent établis en calories. Retenez simplement que 1 Cal = 4,18 kilojoules (kJoules, ou kJ).

Tout aliment fournit des calories et toute calorie fournit de l'énergie. Ce sont les composants des aliments (les nutriments: Protides, Lipides, Glucides) qui couvrent les besoins énergétiques.

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

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

Les autres nutriments (Eau, Vitamines, Minéraux et Fibres) n'apportent pas d'énergie. Les aliments et boissons sont composés d'une combinaison de Protides, Lipides et Glucides.

L'apport énergétique d'un aliment correspond donc à la somme des calories fournies par chaque nutriment. Il est toujours donné pour 100 g d'aliment.

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

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

a/ **Le métabolisme de base:** c'est l'énergie minimale nécessaire pour l'entretien courant de la vie. Même au repos, le corps humain est très occupé: le coeur bat, le cerveau envoie ses messages, des muscles travaillent ... **Le Métabolisme de Base représente 60 à 70% de la dépense énergétique.**

b/ **L'âge:** les enfants et les adolescents brûlent plus d'énergie par kilogramme de poids qu'un adulte. Les besoins énergétiques augmentent jusqu'à 20 ans environ, puis ils commencent à baisser de 2% par décennie jusqu'à 60 ans, et ensuite de 10%.

c/ **Le genre:** un homme consomme plus d'énergie qu'une femme. Son corps est constitué d'une masse grasse moins importante et de 10 à 20% de muscles en plus qu'une femme de même âge et de même taille.

**Généralement, le besoin énergétique d'un homme est 5 à 10% plus élevé que celui d'une femme.**

*Exceptions: une femme enceinte ou allaitante a un besoin d'énergie journalier augmenté pour assurer la bonne santé de la maman et du bébé.*

d/ **La thermorégulation:** elle correspond aux dépenses pour maintenir le corps à sa température physiologique de 37°C. Une personne vivant dans une ambiance froide aura des dépenses énergétiques plus élevées. Les conditions de vie moderne (chauffage, vêtements chauds) réduisent cette dépense. Ce facteur de variation est devenu négligeable.

e/ **La thermogenèse:** c'est la dépense énergétique due à la prise alimentaire, à la digestion des aliments et au stockage des nutriments. **Elle représente 10% de la dépense énergétique totale.**

f/ **Le travail musculaire:** une personne active brûle plus de "calories" qu'une personne sédentaire. Se laver, s'habiller, jardiner, faire une promenade ou du sport, toutes ces activités consomment l'énergie fournie par notre corps. Les dépenses engendrées varient avec le type d'activité et son intensité.

**Terrailon®**



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

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

Mode de vie	Niveau d'Activité (AL)
Personne en fauteuil ou alitée	AL 1
Activité professionnelle assise, sans possibilité de bouger, et avec peu ou pas de loisirs sportifs	AL 2
Activité professionnelle assise, peu ou pas de loisirs sportifs	AL 3
Activité professionnelle debout (ex: travaux ménagers, vendeur)	AL 4
Activité professionnelle physique ou loisirs très sportifs	AL 5

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

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

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

Les nutritionnistes, les diététiciens et autres professionnels de la santé sont d'accord pour dire que manger sainement et limiter les graisses sont 2 éléments essentiels pour une perte de poids saine et durable. Perdre du poids en réduisant l'apport journalier en calorie permet de développer la connaissance de ce qui est bon pour votre corps. La perte de poids saine et durable est possible en suivant un régime équilibré et en réduisant l'apport journalier en calories jusqu'à ce qu'il soit inférieur aux besoins énergétiques

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

**En fonction de votre âge, votre taille, votre genre et votre niveau d'activité, l'appareil que vous venez d'acheter vous indique votre poids idéal et le nombre de calories journalières à absorber pour atteindre ce poids idéal.**

### LA MASSE MUSCULAIRE ET LA MASSE OSSEUSE

#### 10. Pourquoi est-il important de surveiller votre masse musculaire et votre masse osseuse ?

Deux des principaux problèmes liés au vieillissement sont le déclin progressif de la masse musculaire et une perte potentielle de densité osseuse. C'est pourquoi nous avons développé ces 2 nouvelles fonctions : la fonction mesure de la masse osseuse et la fonction mesure de la masse musculaire.

Tout en tenant compte de vos paramètres personnels (taille, âge, genre) ainsi que de votre poids et votre masse grasseuse, ces 2 fonctions vous donnent une estimation de votre masse osseuse et votre masse musculaire

Il n'existe pas de recommandations précises pour les masses musculaire et osseuse. Cependant, ces 2 indications sont importantes pour vous aider à contrôler la composition de votre corps et ses changements : à mesure que vous augmentez votre activité physique, votre poids peut ne pas changer mais vous pouvez transformer de la graisse en muscles et modifier votre silhouette. En outre, le contrôle de votre masse osseuse peut vous aider à développer des os forts grâce à divers exercices et un régime riche en calcium.

NB : la masse osseuse mesurée par la balance correspond à la partie non vivante contenue dans les os et la masse musculaire est le poids des muscles du squelette (l'un des 3 types de muscles du corps).

**Surveiller son poids régulièrement, et avoir une alimentation très variée sont 2 critères de contrôle, simples, de son équilibre alimentaire. Attention, tout régime doit être accompagné d'un suivi médical.**

**Terrailon®**



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### DESCRIPTION DU PRODUIT

#### INTRODUCTION

L'impédancemètre Terrailon est conçu et fabriqué dans une usine certifiée ISO 9001 et ISO 14001, et satisfait aux normes de qualité et aux normes environnementales en vigueur.

La balance utilise la méthode d'Analyse d'Impédance Bioélectrique (BIA) pour calculer la masse grasseuse et le pourcentage d'eau dans le corps. Elle envoie une quantité de courant inoffensive dans le corps, puis estime, d'après la mesure d'impédance du corps, le pourcentage d'eau et de masse grasseuse. Cette balance est aussi équipée d'un mode "athlète", pour les athlètes dont le corps est différemment constitué par rapport aux non-athlètes.

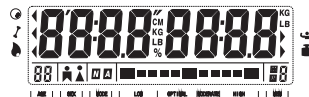
#### PRECAUTIONS D'EMPLOI

1. Ne pas utiliser la balance chez les sujets porteurs d'un pacemaker. Cela pourrait causer un dysfonctionnement de l'appareil. En cas de doute, consultez votre médecin.
2. Pour les femmes enceintes et les personnes porteuses d'implants tels que prothèses, dispositifs contraceptifs, ou broches, les résultats donnés par la balance peuvent s'avérer inexacts. La raison en est que la graisse n'est pas aussi uniformément répartie dans le corps qu'en temps normal, ce qui entraîne des résultats faussés. Toutefois, l'utilisation de la balance ne représente aucun risque pour la santé.
3. Ne pas démonter la balance; une mauvaise manipulation peut entraîner des blessures.
4. Ce produit n'est pas destiné à un usage professionnel en milieu médical; il est destiné exclusivement à une utilisation dans le cadre du foyer familial.
5. Nettoyer après usage avec un chiffon humide, en s'assurant que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Ne pas utiliser de solvants, ni immerger l'appareil dans l'eau.
6. Éviter les vibrations ou chocs importants, tels que laisser tomber l'appareil sur le sol.

### CARACTERISTIQUES

- Portée : 160kg
- Graduation : 100 g
- Graduation du taux de graisse : 0,1%
- Graduation du volume d'eau : 0,1%
- Pourcentage du taux de graisse: 4% to 50%
- Pourcentage du volume d'eau: 37 % to 70 %
- Mesure du taux de graisse et du volume d'eau
- Curseur d'évaluation des résultats pour le % de graisse et le % d'eau
- Information sur les calories journalières à absorber
- Mesure de la masse musculaire (poids des muscles du squelette – l'un des 3 types de muscles du corps)
- Mesure de la masse osseuse (correspond à la partie non vivante contenue dans les os)
- Mode athlète
- Unité de mesure : kg, cm
- 10 mémoires individuelles
- Rappel rapide des données en mémoire
- Fonction "effacement de la mémoire"
- Taille : 100.0 - 220.0 cm
- Age: 10 – 99 ans
- La balance fonctionne avec 4 piles AAA incluses

### ECRAN LCD & TOUCHES DE FONCTION



**Terrailon®**



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

ON :

- Mise en marche et arrêt de l'appareil
- Rappel des 5 paramètres (taille, niveau d'activité, âge, sexe & le mode athlète/normal) enregistrés dans chaque mémoire
- sélectionne le mode BFA (impédancemètre)
- ◀ :  
• Touche de validation et d'obtention des paramètres morphométriques comme la taille, le niveau d'activité, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal pour la fonction impédancemètre
- ▲ & ▼ :  
• Change la valeur de la taille, du niveau d'activité et de l'âge, bascule entre homme ou femme et le mode athlète/normal de l'impédancemètre
- Sélectionne la mémoire en mode mémoire et en mode rappel rapide de mémoire
- Efface le contenu de la mémoire en mode rappel rapide de mémoire

### COMMENCER EN 2 ETAPES

#### 1 - REGLAGE INITIAL

Insérez la pile dans le compartiment à piles, situé au dos de la balance.

Otez la pile si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.

#### 2 - INITIALISATION DE LA BALANCE

**La balance doit être initialisée lors de la première utilisation, chaque fois qu'elle est déplacée ou après remplacement des piles.**

Placez la balance sur une surface dure et plane. Appuyez brièvement et fermement avec votre pied au milieu du plateau. L'écran montre "0.000", puis la balance s'éteint automatiquement. Votre balance est maintenant prête à être utilisée.

**Remarque: il est recommandé d'effectuer les mesures de poids et de masse grasseuse à la même heure chaque jour, par exemple entre 6h00 et 7h00 le matin.**

### FONCTIONNEMENT

Afin d'obtenir des mesures précises, il est important de bien se placer sur la balance. Placez la balance sur une surface dure et plane. Positionnez vos pieds de manière à occuper au maximum le plateau. Ceci assure la meilleure connexion possible entre vos pieds et les capteurs transparents.

### MESURE DU POIDS SEUL

1. Montez sur le plateau. Restez immobile pendant que l'appareil mesure votre poids.
2. Votre poids s'affiche sur l'écran.
3. La balance s'éteint automatiquement après l'usage.

### ARRÊT AUTOMATIQUE

Si aucune touche n'est activée pendant 15 secondes, l'appareil s'éteint automatiquement.

### MESURE DU TAUX DE GRAISSE ET DU VOLUME D'EAU

1. Pressez la touche [ON] pour accéder au mode Impédancemètre et mesure du volume d'eau. Les chiffres clignotent : rentrez le paramètre taille.



2. Pressez les touches [▲ / ▼] pour entrer votre taille. Puis pressez [◀] pour valider et obtenir l'affichage du niveau d'activité.



## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

3. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour entrer votre niveau d'activité (de 1 à 5, 1 est un niveau quasi nul d'activité physique, 5 étant un niveau intense d'activité physique dans la journée). Puis pressez [ ← ] pour valider et obtenir l'affichage de l'âge.
4. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour entrer votre âge.
5. Pressez la touche [ ← ] pour valider et obtenir l'affichage du genre masculin ou féminin. L'icône homme ou femme clignote.
6. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner l'icône Homme [ ♂ ] ou Femme [ ♀ ].
7. Pressez la touche [ ← ] pour valider le genre.
8. Pressez [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner le mode "athlete/normal".  
N.B. : Notez que le Mode Athlète peut être utilisé de 18 à 80 ans (si l'âge indiqué est 17, le Mode Athlète ne sera pas activé).
9. Pressez la touche [ ← ] pour confirmer toutes ces données par un signal sonore. L'icône « R » s'affiche.

**Dès que vous entendez le signal sonore, montez pieds nus sur la balance.**

10. Montez pieds nus sur la balance. Restez immobile pendant la pesée. Le poids s'affiche pendant 2 secondes.
11. Puis l'appareil commence à évaluer votre volume d'eau et votre taux de graisse corporelle. Les affichages suivants apparaîtront pendant le calcul du volume d'eau et du taux de graisse.



12. Cette phase se termine par un signal sonore.
  - Le pourcentage de masse grasseuse apparaît sur la gauche de l'écran et votre poids actuel apparaît à droite.

- Après quelques secondes, le pourcentage d'eau apparaît sur la gauche de l'écran. Le poids actuel est toujours indiqué sur la droite.
  - Puis, la masse osseuse et la masse musculaire s'affichent respectivement sur la gauche et la droite de l'écran.
  - Ensuite, votre référence calorique journalière s'affiche sur la partie gauche de l'écran. Votre poids actuel est toujours indiqué à droite. L'icône PC (=calories actuelles) s'affiche en bas à gauche (à la place de l'âge).
- NB : La référence calorique journalière correspond au nombre de calories nécessaires par jour pour maintenir votre poids actuel.
- Après quelques secondes, la référence calorique journalière optimale s'affiche sur la gauche de l'écran et le poids optimal apparaît sur la droite de l'écran. L'icône IC (=calories optimales) s'affiche en bas à gauche de l'écran (à la place de l'âge).
- NB : La référence calorique journalière optimale correspond au nombre de calories à absorber par jour pour atteindre le poids optimal. Votre poids optimal est calculé à partir d'un algorithme spécifique qui tient compte de vos paramètres personnels.
- Après quelques secondes, l'appareil s'éteint automatiquement.



**Terraillon®**





## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### UTILISATION DE LA MÉMOIRE

Le produit est équipé de 10 mémoires individuelles. Ce qui permet aux utilisateurs de sauvegarder la taille, le niveau d'activité, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal pour un usage fréquent.

#### Pour enregistrer la mémoire

1. Suivez les étapes 1 à 9 précédemment expliquées.
2. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner une mémoire. Le numéro de la mémoire clignote.
3. Si elle est déjà pleine, l'appareil affiche un "■" au-dessous du numéro de mémoire.
4. Pressez la touche [ ← ] pour valider et enregistrer vos paramètres dans la mémoire désirée. L'appareil émet un signal sonore. Les icônes « R » et "■" s'affichent, les paramètres sont enregistrés.

#### Pour rappeler la mémoire :

1. Pressez et maintenez la touche [ ON ] pendant 2 secondes lorsque l'appareil est éteint. Cette manipulation active le mode rappel de mémoire.
2. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner la mémoire désirée.
3. Si elle est vide, il n'y aura aucun affichage.
4. Si elle est pleine et que vous souhaitez effacer les informations précédemment enregistrées, pressez les touches ▲ et ▼ en même temps pour effacer son contenu.
5. Pressez la touche [ ← ] pour valider la mémoire choisie par un signal sonore. L'icône « R » s'affiche sur l'écran. La taille, le niveau d'activité, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal de la mémoire s'affichent sur l'écran.
6. Ensuite répétez les opérations 10 à 12 précédemment expliquées.

#### Mode rappel rapide de la mémoire

1. Lorsque votre pèse-personne est éteint, pressez ▲ ou ▼ pour passer d'une mémoire à l'autre: l'écran affiche les numéros de mémoire. Pressez [ ← ] pour confirmer l'entrée.

2. L'icône « R » apparaît ainsi que la taille, le niveau d'activité, l'âge, le sexe et le mode Athlète/ Normal.

### ARRÊT

En mode mémoire ou rappel, appuyez et maintenez la touche [ ON ] pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil.

### AFFICHAGES SPECIAUX

Affichage	En cas de :
<i>Err0</i>	Initialisation incorrecte : recommencez comme expliqué ci-dessus.
<i>Err1</i>	Poids instable : recommencez le pesage.
<i>Err2</i>	Surcharge : retirez les poids immédiatement.
<i>Err3</i>	Impédance corporelle au delà de la limite (100 ohm à 1kohm) : recommencez la mesure. Si <i>Err3</i> apparaît trop souvent et en fonction de votre type de peau (fine ou épaisse), il peut-être nécessaire d'humidifier vos pieds pour assurer un meilleur contact avec les électrodes.
<i>Err4</i>	Pourcentage de graisse corporelle au delà de la tranche 4 % - 50 % : recommencez la mesure.
<i>Err5</i>	Volume d'eau au-delà de la norme. Humidifiez un peu vos pieds et recommencez.
<i>Lo</i>	Pile usagée : remplacez la.

### PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Déposer les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées.



Ne pas mélanger différents types de piles.

Ne pas mélanger les piles usagées avec les piles neuves.

En fin de vie, confier ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

**Terrailon®**





## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### **GARANTIE**

Cette balance impédancemètre est garantie 2 ans contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant cette période, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie).

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultants d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligences. En cas de réclamations, veuillez contacter en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

**Terraillon®**



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

### IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

Before using the scale, you should know...

#### ABOUT BODY FAT

##### 1. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?

The absolute weight traditionally determines whether or not a person is obese. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.

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

The table that follows may be used as a guide:

##### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

##### Standard for Women

Measure	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

##### 2. How is percentage body fat (%BF) estimated?

%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The use of BIA to estimate body fat has been pioneered since the seventies. It was only in the past few years that the estimation of body fat using BIA technology was successfully offered to the consumers as a compact bathroom scale.

With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.

**Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.**

#### ABOUT BODY WATER

##### 3. Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?

Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators.

Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions.



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

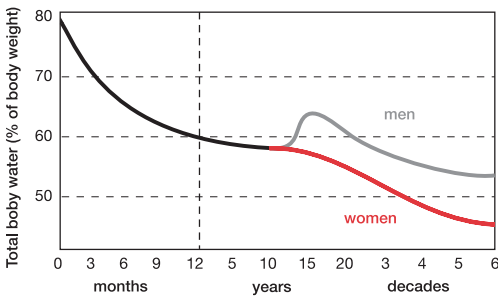
Waste products are carried in water from cells for excretion in urine and sweat. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids.

The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

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

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

**The following chart and table may be used as a guide:**



Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14 %	70 to 63 %
	15 to 21 %	63 to 57 %
	22 to 24 %	57 to 55 %
	25 % and over	55 to 37 %
Women	4 to 20 %	70 v 58 %
	21 to 29 %	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49 %
	33 % and over	49 to 37 %

**Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.**

#### 4. When should I use the scale's body fat and total body water functions?

For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

### ABOUT ATHLETE MODE

#### 5. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?

It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in muscle density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

#### 6. What is the definition of an Athlete?

The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be use in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

### ABOUT DAILY CALORIE INTAKE

#### 7. What are calories?

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

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

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

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

Other nutriments (Water, Vitamins, Minerals and Fibre) do not provide energy. Food and drink are composed of a combination of Protein, Fat and Carbohydrate.

The energetic value of food therefore corresponds to the sum of calories provided by each nutriment. It is always given per 100 g of food.

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

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

**a/ The basic metabolism:** it is the minimum energy needed for everyday life. Even when resting, the human body is very busy: the heart beats, the brain sends its messages, the muscles work...

**the Basic Metabolism represents 60 to 70% of energy expenditure.**

**b/ Age:** children and teenagers burn more energy per kilogram of body weight than adults. Energy requirements increase until around the age of 20 then they start to reduce by 2% per decade until the age of 60 and then by 10%.

**c/ Gender:** men spend more energy than women. Their body contains less body fat and 10 to 20% more mass than women of the same age and height. **Generally speaking, the energy requirements of men are 5 to 10% higher than those of women.**

*Exceptions: a pregnant or breastfeeding mother needs a higher energy intake for the good health of mother and baby.*

**d/ Thermoregulation:** it corresponds to the energy needed to maintain the body at its physiological temperature of 37°C. A person living in a cold environment will burn more energy. Modern living conditions (central heating, warm clothes) reduce this consumption. This variation factor has become negligible.

**e/ Thermogenesis:** this is the energy burnt due to food intake, digestion of food and storage of nutriments. **It represents 10% of total energy expenditure.**

**f/ Muscular work:** an active person burns more calories than a sedentary person. Washing, dressing, gardening, walking or sport are all activities that consume the energy provided by our body. Expenditure depends on the type of activity and its intensity.

**Terrillon®**



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

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

Lifestyle	Activity Level
Chair-bound or bed-bound	AL 1
Seated work with no option of moving around and little or no strenuous leisure activity	AL 2
Seated work, little or no strenuous leisure activity	AL 3
Standing work (e.g. housework, shop assistant)	AL 4
Strenuous work or highly active leisure	AL 5

### 9. Why is it important to monitor your Daily Calorie Intake?

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

The balance between expenditure and energetic intake ensures the stability of weight and good health. Intake lower than expenditure leads to weight loss by the reduction of body fat and muscle and, in certain cases, nutritional deficiencies. Inversely, intake that is higher than expenditure leads to weight gain by the storage of any excess as fat. Obesity and its pathological consequences can appear.

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

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

**Depending on your age, size, gender and level of physical activity, the appliance you have just bought indicates your ideal weight and the number of daily calories you need to ingest to achieve this ideal weight.**

### ABOUT BONE MASS AND MUSCLE MASS

#### 10. Why is it important to monitor your bone mass and muscle mass?

Two of the key problems associated with getting older are a gradual decline in muscle mass and a potential loss of bone density. That is why we developed these 2 new functions, the bone mass measurement and the body muscle measurement. Both of these measurements give you an estimated weight of your bone mass and your muscle mass with regards to your personal parameters (height, age, sex) as well as your total weight and body fat percentage.

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

Also monitoring your bone mass may help you develop healthy bones through exercises and a calcium-rich diet.

NB: This scale measures bone mineral content, which is the mineralized phase of bone in your body and skeletal muscle mass which is one of the 3 types of body muscles.

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



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

### PRODUCT DESCRIPTION

#### INTRODUCTION

Terraillon body fat scale is designed and manufactured in a facility certified in ISO 9001 Quality Management System and ISO 14001 Environmental Management System. The scale uses the method of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) to estimate body fat and total body water. It sends a harmless amount of electricity into the body, then estimates from the measured impedance of the body, the percentage total body water and percentage body fat. The body fat scale is also equipped with an Athlete Mode for athletes whose body build are different from non-athletes.

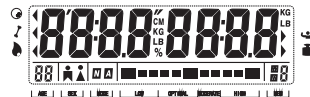
#### PRECAUTIONS OF USE

1. Do not use the scale on subjects who have a pacemaker. It may cause the device to malfunction. When in doubt, please consult your physician.
2. For pregnant women and people who have body implants such as artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws, the results given by the Body Fat Analyser may be inaccurate. The reason for that is that fat is not as evenly distributed around the body as it would be at other times thus causing inaccurate results. However there is no health risk associated with using the Body Fat Analyzer.
3. Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury.
4. The product is not intended for professional usage in hospitals or medical facilities; it is intended for home/consumer use only.
5. Clean after use with a lightly dampened cloth without allowing any water to get into the device. Do not use solvents or immerse the product in water.
6. Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping the product onto the floor.

### SPECIFICATIONS

- Weight capacity : 160kg / 25St / 350Lb
- Weight graduation : 100 g / 1/4 Lb / 0.2 Lb
- Body fat graduation : 0.1%
- Body water graduation : 0.1%
- Body fat measurement range: 4% to 50%
- Body water measurement range: 37 % to 70 %
- Body fat measurement & indication bar display
- DCR reading
- Total Body water measurement & indication bar display
- Muscle mass measurement (the scale shows skeletal muscle mass that is one of the 3 types of body muscles)
- Bone mass measurement (the scale shows bone mineral content that is the mineralized phase of bone in your body)
- Athlete function
- Unit conversion: Metric (kg, cm), Imperial (lb & st-lb (for Euro. version), feet & inch)
- 10 user Memories
- Fast Recall function
- Memory clear function
- Height range: 100.0 to 220.0 cm (3'3.4" to 7'2.6")
- Age range: 10 to 99 years
- Scale operates through 4 x AAA batteries included

### LCD DISPLAY & FUNCTION KEYS



**Terraillon®**



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

ON :

- Turns the unit on and off
- Recalls the input parameters (Height, Activity Level, Age, Gender & Athlete/Normal) from memories
- Enter Body Fat Analyzer (BFA) mode

← ] :

- Confirmation button for Body Fat function, toggles from Height, Activity Level, Age, Gender and Athlete/Normal for Body Fat analysis

▲ & ▼ :

- Changes value of height, activity level and age, toggles between male, female and between Athlete/Normal for the Body Fat function
- Selects memory in Memory mode & Recall mode
- Clears contents of the user memory in Recall mode

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

### GET STARTED IN 2 STEPS

#### 1 - INITIAL SET-UP

Insert the battery into the battery snap. The battery compartment is located at the back of the scale. Remove battery if the product is not being used for a long time.

#### 2 - SCALE INITIALIZATION

**The scale needs to be initialised at the first time of use, each time it has been moved or after battery replacement.**

Place the scale on a hard, flat surface. Press briefly and sharply with your foot in the middle of the platform. The display reads "0.000", then the scale automatically turns off. Your scale is now ready for use.

**Note: it is recommended to take weight and body fat measurements at a constant time period daily for example: from 6 am to 7 am daily.**

### OPERATION

To get accurate reading, how you stand on the scale is important. Place the scale on a hard, flat surface. Position your feet to contact maximally the platform. This ensures the best contact between your feet and the transparent contacts.

### WEIGHT-ONLY OPERATION

1. With the automatic on function, simply step onto the scale; stand still while the scale computes your weight.
2. Your weight will be displayed on the LCD screen.
3. The scale turns off by itself after use.

### AUTOMATIC SHUT-OFF

If no key is activated for 15 seconds, the scale shuts off automatically.

### BODY FAT AND BODY WATER MEASUREMENT MODE

1. Press [ON] button to enter the body water and body fat measurement mode, the height figure of the previous setting will be displayed on the toggle screen.



2. Press [▲ / ▼] button to increase / decrease the height figure. Then press [← ] to confirm and edit the activity level figure.

Terrillon®



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

3. Press [ ▲ / ▼ ] button to adjust the activity level (1 to 5, 1 being a very low physical activity level, 5 being a highly active physical activity level in the day). Then press [ ← ] to confirm and edit the age figure.
4. Press [ ▲ / ▼ ] button to increase or decrease the age.
5. Press [ ← ] button to confirm age. The gender icon will start to blink.
6. Press [ ▲ / ▼ ] button to toggle between Male [ ♂ ] and Female [ ♀ ] icons.
7. Press [ ← ] button to confirm the gender. The arrow next to the athlete/normal mode will begin to flash.

8. Press [ ▲ / ▼ ] button to toggle between athlete (A) and normal (N) icons.

N.B.: The Athlete Mode selection is only available to those aged 18 or older. For those aged 17 or under, this step is automatically by-passed.

9. Press [ ← ] button to confirm all settings with 1 long beep. « R » icon will be displayed on the display.

**As soon as you hear the loud beep, step on the scale with bare feet.**

10. Step on the scale with bare dry feet. Stand still while the unit measures your weight. The weight will be displayed for 2 seconds.
11. Then it will start to measure your body water and body fat percentages. The following measurement pattern will be shown on the display during the measurement process.



12. The measurement process finishes with 1 long beep.

- Body fat % is shown on the left of the LCD and the current weight is shown on the right for 4 seconds.

- Then Total Body water % is shown on the left of the LCD and the current weight is still shown on right, during 4 seconds.

- After 4 seconds, the Bone Mass is shown on the left of the LCD and the Muscle Mass appears on the right of LCD.

- Then the Daily Calorie Reference is shown on the left of LCD and the current weight still appears on the right of the LCD. The PC (Present Calorie) icon appears instead of the age.

NB: The Daily Calorie Reference corresponds to the amount of calories necessary per day to maintain your current weight.

- After 4 seconds, the Optimal Calorie Reference is shown on the left of the LCD and the Optimal Weight is shown on the right of the LCD. The IC (Optimal Calorie) icon appears.

NB: The Optimal Calorie Reference corresponds to the amount of calories required per day to reach your optimal weight. Your optimal weight is calculated through a specific formula, taking into accounts your personal parameters.

- After 4 seconds, the unit will turn off automatically.







# ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

## MEMORY FUNCTION

The product features 10 personal memory settings. This allows users to store height, activity level, age, gender athlete /normal for frequent usage.

### To store Memory

1. Follow steps 1-9 in Body Fat and Body Water measurement mode procedure.
2. Press [ ▲ / ▼ ] to select the memory location and the memory figure will be blinking.
3. If the selected memory location is occupied, it will display "■" below the memory figure.
4. Press [ ← ] to store your personal data to the desired memory location with 1 long beep. « R » and "■" icons will be shown on the screen, the data is memorized.

### To Recall Memory

1. Press and hold [ ON ] button for 2 seconds while in power off mode. It will enter recall mode.
2. Press [ ▲ / ▼ ] to select the memory location.
3. If the selected memory is unoccupied, no previous input will be displayed.
4. If the selected memory is occupied, press ▲ and ▼ at the same time to clear the contents of the selected Memory.
5. If the selected memory is occupied, press [ ← ] to confirm the desired memory with 1 long beep. « R » icon will be displayed on the display. The height, activity level, age, gender and athlete / normal of the memory will be displayed on the screen.
6. Finally, repeat steps 10 to 12 as illustrated above.

### Fast Recall Mode of Memory

1. When your bathroom scales are switched off, press ▲ or ▼ to switch from one memory to the other: the screen displays the numbers in the memory. Press [ ← ] to confirm the entry.
2. The « R » icon appears and the size, activity level, age, sex and Athlete/ Normal mode as well.

## POWER OFF

In the body fat memory or recall mode, press and hold [ ON ] for 2 seconds, the unit will turn off.

## SPECIAL DISPLAYS

Display	In the case of:
<i>Err0</i>	Incorrect initialisation: begin again as explained above.
<i>Err1</i>	Unstable weight: begin again.
<i>Err2</i>	Overload: remove weight immediately.
<i>Err3</i>	Body impedance exceeds the limit (100 ohm - 1kohm): begin again. For certain skin types an <i>Err3</i> reading may occasionally appear. In this case you may need to dampen your feet to improve the contact with the electrode
<i>Err4</i>	Percentage of body fat above the 4%-50% bracket: begin again.
<i>Err5</i>	Percentage of body water is beyond the range. Clean the bottom of feet with damp cloth and step on the scale again
<i>Lo</i>	Battery failure: replace it.

## PROTECT THE ENVIRONMENT



Dispose of used batteries in a designated container so that they can be collected and recycled. Do not mix different types of batteries. Do not mix new and used batteries.  
After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

## WARRANTY

This impedance scale is guaranteed for 2 years against defects in materials or manufacturing. During this period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your scale.





# ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

## WAS SIE VOR DER BENUTZUNG IHRES IMPEDANZMETERS WISSEN SOLLTEN

Vor der Benutzung Ihrer Personenwaage sollten Sie folgendes zur Kenntnis nehmen:

### DIE FETTMASSE

#### 1. Warum ist es wichtig, den prozentualen Körperfettanteil (% BF) zu kennen?

Normalerweise bestimmt das gesamte Körpergewicht darüber, ob eine Person überge- wichtig ist oder nicht. Eine Änderung des Gewichts an sich zeigt aber nicht an, ob sich die Fett- oder Muskelmasse geändert hat. Will man abnehmen, so ist es besser, die gleiche Muskelmasse zu behalten und stattdessen die Fettmasse abzubauen. Darum ist die Kontrolle des prozentualen Körperfettanteils eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches, gesundes Abnehmen.

Der ideale prozentuale Fettanteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab. Siehe dazu die nachstehende Tabelle:

#### Normalwerte bei Männern

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Mittel	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Hoch	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Quelle: Medizinzentrum der Illinois-Universität, Chicago, USA.

#### Normalwerte bei Frauen

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Mittel	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Hoch	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Quelle: Medizinzentrum der Illinois-Universität, Chicago, USA.

#### 2. Wie wird der prozentuale Körperfettanteil ausgerechnet?

Der prozentuale Fettanteil wird nach einem Verfahren gemessen, das "bioelektrische Impedanzanalyse" (BIA) heißt. In den 70er Jahren entdeckte man, dass die BIA-Methode zur Messung der Fettmasse geeignet ist, aber erst in den letzten Jahren wurde diese Methode den Verbrauchern in Form einer Kompaktwaage mit Erfolg angeboten.

Das Prinzip der BIA-Technik ist folgendes: Ein schwacher elektrischer Strom wird in den Körper geleitet. Dieser sehr schwache Strom ist für den Organismus vollkommen ungefährlich. Je nach der Fettmasse der Person zirkuliert der Strom mit mehr oder weniger Widerstand.

Der Widerstand, auf den der Strom bei der Zirkulation durch den Körper trifft, heißt "elektrische Impedanz". Indem man die elektrische Impedanz misst und das Messergebnis mit einem Algorithmus (patentierte Formel) umrechnet, kann man den prozentualen Körperfettanteil ermitteln.

**Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Fettanteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Fettmasse darstellt. Zur Ermittlung der Fettmasse gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.**

### DIE WASSERMENGE IM KÖRPER

#### 3. Warum ist es wichtig, den prozentualen Wasseranteil im Körper (% TBW) zu kontrollieren?

Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil des Organismus, und seine Menge ist einer der Anzeiger für unseren Gesundheitszustand. Wasser macht ca. 50-70 % des Körpergewichts aus. In den mageren Geweben findet man anteilig eine größere Menge als in den fetthaltigen Geweben. Wasser ist ein Medium, in dem biochemische Reaktionen stattfinden, welche die Funktionen des Organismus regulieren.





## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

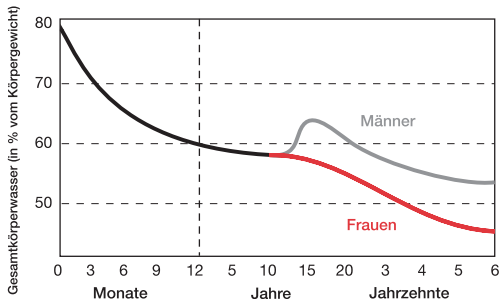
Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden. Wasser verleiht den Zellen Form, hilft die Körpertemperatur gleich zu halten, beliefert Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, schützt die lebenswichtigen Organe, schmiert die Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers schwankt je nach dem Hydratationsgrad des Organismus und dem gesundheitlichen Befinden. Die Messung des prozentualen Wasseranteils kann ein wertvolles Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit sein. Ähnlich wie die Abschätzung des Fettgehalts wird auch die Funktion %TBW der Personenwaage nach der BIA-Methode berechnet.

Die Abschätzung des prozentualen Wasseranteils hängt vom Hydratationsgrad ab, d.h. von der Wassermenge, die Sie kurz vor der Messung getrunken oder durch Schwitzen verloren haben. Eine größere Präzision erhalten Sie, wenn Sie wesentliche Schwankungen Ihres Hydratationsgrads vor der Messung vermeiden. Auch bei Personen, die an einer mit Wasserrückhaltung verbundenen Krankheit leiden, ist die Personenwaage weniger genau.

Der ideale prozentuale Wasseranteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die Grafik und die Tabelle weiter unten:

### Schwankungen des prozentualen Wasseranteils im Körper je nach Alter und Geschlecht:



	% Fettmasse	Optimaler Wasseranteil im Körper (%)
Männer	4 - 14 %	70 - 63 %
	15 - 21 %	63 - 57 %
	22 - 24 %	57 - 55 %
	25 % und mehr	55 - 37 %
Frauen	4 - 20 %	70 - 58 %
	21 - 29 %	58 - 52 %
	30 - 32 %	52 - 49 %
	33 % und mehr	49 - 37 %

Quelle: Medizinzentrum der Illinois-Universität, Chicago, USA.

**Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Wasseranteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Wassermasse darstellt. Zur Ermittlung des Körperwassers gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.**

#### 4. Wann soll ich die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils der Personenwaage benutzen?

Damit die Präzision optimal ist, empfiehlt es sich, die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils täglich zu einer bestimmten Zeit zu benutzen, z.B. morgens vor dem Frühstück. Das ist auch ein gutes Mittel, um Schwankungen des Hydratationsgrads des Körpers eben vor der Messung zu verhindern. Es ist besser, wenn Sie sich Ihre eigenen Bezugswerte für die Fettmasse und den prozentualen Wasseranteil aufstellen und die Schwankungen überwachen, als nur einfach Ihre prozentualen Anteile mit den Durchschnittswerten der Gesamtbevölkerung zu vergleichen.





## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### MODUS "ATHLET"

#### 5. Warum muss ein Impedanzmeter einen Modus "Athlet" haben?

Man hat entdeckt, dass der nach der BIA-Methode ausgerechnete prozentuale Fettanteil bei erwachsenen Spitzenathleten oft überschätzt wurde. Die physiologischen Schwankungen der Muskeldichte und des Hydratationsgrads bei Athleten sind einer der Gründe, welche diesen Unterschied erklären. Der Modus "Athlet" darf nur von Erwachsenen über 18 Jahre gewählt werden.

#### 6. Was ist ein Athlet?

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass, um zu sagen, was ein Athlet ist, eine mengenmäßige Definition zweckmäßig ist. Zum Beispiel kann als Athlet eine Person gelten, die mindestens 3 x wöchentlich 2 Stunden trainiert, um besondere Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Ausübung einer bestimmten Sportart und/oder Aktivität erforderlich sind.

### DIE TÄGLICHE KALORIENZUFUHR

#### 7. Was sind Kalorien?

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

Jedes Nahrungsmittel liefert Kalorien, und jede Kalorie liefert Energie. Gewisse Nahrungsbestandteile (nämlich die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) decken den Energiebedarf.

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

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

Die anderen Nährstoffe (Wasser, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe) führen keine Energie zu. Nahrungsmittel und Getränke bestehen aus einer Kombination von Proteinen (Eiweißstoffe), Fett und Kohlenhydraten. Somit entspricht die Energiezufuhr eines Nahrungsmittels der Summe der von jedem einzelnen Nährstoff gelieferten

Kalorien. Sie wird immer pro 100 g des betreffenden Nahrungsmittels angegeben.

#### 8. Welche Faktoren beeinflussen die Berechnung des Energiebedarfs einer Person?

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

a/ **Der Grundstoffwechsel:** Dies ist die erforderliche Mindestenergie zur laufenden Erhaltung des Lebens. Auch in Ruhe ist der menschliche Körper sehr beschäftigt: das Herz schlägt, das Gehirn sendet Botschaften aus, die Muskeln arbeiten usw. **Der Grundstoffwechsel macht 60-70 % des Energieverbrauchs aus.**

b/ **Das Alter:** Kinder und Jugendliche verbrennen mehr Energie pro Kilo Körpergewicht als ein Erwachsener. Der Energiebedarf steigt ungefähr bis zum Alter von 20 Jahren an, und sinkt dann in einem Jahrzehnt bis 60 Jahre um 2 % und danach um 10 % ab.

c/ **Das Geschlecht:** Ein Mann verbraucht mehr Energie als eine Frau. Sein Körper besteht aus weniger Fettmasse und 10-20 % mehr Muskeln als bei einer Frau im selben Alter und von der selben Größe. **Generell ist der Energiebedarf des Manns 5-10 % größer als bei der Frau.**

*Ausnahmen: Eine schwangere oder stillende Frau braucht täglich eine erhöhte Energiemenge, damit Mutter und Kind gesund bleiben.*

d/ **Die Thermoregulation:** Sie gleicht Verluste aus, damit der Körper immer seine physiologische Temperatur von 37°C behält. Eine in kalter Umgebung lebende Person hat einen höheren Energieverlust. Dieser wird durch die moderne Lebensweise (Heizung, warme Kleidung) reduziert, und der Variationsfaktor ist unwesentlich geworden.

e/ **Die Thermogenese:** Das ist der Energieverbrauch durch die Nahrungsaufnahme und -verdauung und die Einlagerung der Nährstoffe. **Sie entspricht 10 % des gesamten Energieverbrauchs.**

f/ **Die Muskelarbeit:** Eine aktive Person verbrennt mehr "Kalorien" als eine Person mit sitzender Lebensweise. Sich waschen, sich anziehen, gärtnern, spazieren gehen oder Sport treiben: alle diese Tätigkeiten verbrauchen unsere Körperenergie. Die dadurch bewirkten Energieverluste hängen von Art und Intensität der Aktivität ab.

**Terrillon®**



## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

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

Lebensweise	Aktivitätsgrad (AL)
Person im Rollstuhl oder bettlägerige Person	AL 1
Sitzende berufliche Tätigkeit ohne Bewegungsmöglichkeit und mit wenig oder keiner sportlichen Freizeit	AL 2
Sitzende berufliche Tätigkeit mit wenig oder keiner sportlichen Freizeit	AL 3
Stehende berufliche Tätigkeit (z.B. Haushaltsarbeiten, Verkäufer)	AL 4
Körperliche berufliche Tätigkeit oder sehr sportliche Freizeit	AL 5

### 9. Warum ist es wichtig, die tägliche Kalorienzufuhr zu überwachen?

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

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

Ernährungs- und Diätspezialisten und andere Mitglieder der Gesundheitsberufe sind sich einig darüber, dass eine gesunde Ernährung und die Einschränkung fetter Nahrung zwei wesentliche Voraussetzungen für gesundes und dauerhaftes Abnehmen sind. Wer abnimmt, indem er die tägliche Kalorienzufuhr einschränkt, entwickelt sein Wissen über das, was für den Körper gut ist. Gesundes und dauerhaftes Abnehmen ist möglich, wenn man sich

eine ausgewogene Ernährung zur Gewohnheit macht und seine tägliche Kalorienzufuhr so einschränkt, dass sie niedriger liegt als der Energiebedarf (verbrennen Sie mehr Kalorien als Sie essen!). Beispiel: Für Erwachsene im Alter von 20-40 Jahren mit den durchschnittlichen Aktivitäten der mehrheitlichen westeuropäischen Bevölkerung beträgt die empfohlene Energiezufuhr bei Frauen 9200 kJ (2200 kcal) und bei Männern 11300 kJ (2700 kcal).

**Je nach Ihrem Alter, Ihrer Körpergröße, Ihrem Geschlecht und Ihrem Aktivitätsgrad zeigt das Gerät, das Sie gekauft haben, Ihr Idealgewicht und die Anzahl Kalorien an, die Sie täglich aufnehmen müssen, um Ihr Idealgewicht zu erreichen.**

### DIE MUSKELMASSE UND DIE KNOCHENMASSE

#### 10. Warum ist es so wichtig, die Muskel- und Knochenmasse unter Kontrolle zu halten?

Zwei Hauptgründe des Alterns sind der progressive Rückgang der Muskelmasse und ein erheblicher Verlust der Knochendichte. Aus diesem Grunde haben wir 2 neue Funktionen entwickelt: das Messen der Knochenmasse und das Messen der Muskelmasse.

Unter Berücksichtigung der persönlichen Maße (Größe, Alter, Geschlecht), sowie Ihres Gewichts und Ihrem Fettanteil erhalten Sie mit Hilfe dieser 2 Funktionen eine Einschätzung Ihrer Knochenmasse und Ihrer Muskelmasse.

Es gibt keine genauen Empfehlungen hinsichtlich Muskel- und Knochengewicht. Dennoch sind diese beiden Angaben wichtig, um die Anteile Ihres Körpers und die eventuellen Veränderungen zu kontrollieren: Bei zunehmender körperlicher Betätigung, kann es sein, dass sich das Gewicht nicht verändert, wohl aber wird der Fettanteil in Muskeln umgewandelt und Ihre Silhouette ändert sich. Weiterhin können Sie Ihre Knochen durch die Kontrolle Ihrer Knochenmasse durch verschiedene Übungen und einer kalziumreichen Ernährung stärken.

Anmerkung: die von der Waage gemessene Knochenmasse entspricht dem nicht lebenden Anteil unserer Knochen und die Muskelmasse ist das Gewicht der Muskeln des Skeletts (eine der 3 Muskelarten des Körpers).

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

**Achtung: Jegliche Diät bedarf der ärztlichen Aufsicht.**

**Terrillon®**



## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### PRODUKTBESCHREIBUNG

#### EINLEITUNG

Das Terraillon Impedanzmeter ist in einem nach ISO 9001 und ISO 14001 zertifizierten Werk konzipiert und hergestellt worden und erfüllt die in Kraft befindlichen Auflagen hinsichtlich Qualität und Umweltschutz. Zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils im Körper wendet die Personenwaage die Methode der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) an. Sie schickt eine ganz harmlose Strommenge in den Körper und schätzt nach Messung der Körperimpedanz den prozentualen Wasseranteil und die Fettmasse. Außerdem gehört zur Ausstattung dieser Personenwaage ein speziell für Athleten entwickelter "Athlet"-Modus, weil der Körper dieser Personen anders beschaffen ist als bei Nichtathleten.

#### VORSICHTSHINWEISE

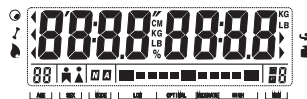
- Träger eines Herzschrittmachers sollten diese Personenwaage nicht benutzen, weil Störungen auftreten können. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Bei Schwangeren und Trägern von Implantaten wie Prothesen, kontrazeptive Vorrichtungen oder Knochennägel können sich die von der Personenwaage angezeigten Messwerte als ungenau erweisen. Der Grund dafür ist, dass das Körperfett hier nicht so gleichmäßig verteilt ist wie normalerweise, und darum sind die Messdaten verfälscht. Hingegen stellt die Benutzung der Personenwaage keinerlei Gesundheitsrisiko dar.
- Nehmen Sie die Personenwaage nicht auseinander: durch einen verkehrten Handgriff könnten Sie sich verletzen.
- Dieses Gerät ist nicht zur beruflichen Nutzung im Gesundheitswesen bestimmt. Es eignet sich ausschließlich zur Benutzung im Familienkreis.
- Reinigen Sie die Waage nach der Benutzung mit einem feuchten Wischtuch, aber achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät gelangt. Benutzen Sie keine Lösemittel, und tauchen Sie die Waage nicht ins Wasser.

- Meiden Sie starke Erschütterungen oder Stöße, z.B. durch das Fallenlassen des Geräts auf den Fußboden.

#### EIGENSCHAFTEN

- Tragfähigkeit: 160kg
- Einheiten: 100 g
- Einheiten des Fettanteils: 0.1%
- Einheiten des Wasseranteils: 0.1%
- Fettanteil in Prozent: 4% bis 50%
- Wasseranteil in Prozent: 37 % bis 70 %
- Maß des Fettanteils und der Wassermenge
- Auswertung der Ergebnisse für den prozentualen Fett- und Wasseranteil
- Informationen bezüglich der täglich aufzunehmenden Kalorien
- Ablesen der Muskelmasse (Gewicht der Muskeln des Skeletts - eine der 3 Muskelarten des Körpers).
- Ablesen der Knochenmasse (entspricht dem nicht lebenden Anteil unserer Knochen)
- Athletenmodus
- Messeinheit kg, cm
- 10 individuelle Speicher
- Schnellfunktion des Abrufs der Speicherdaten
- Funktion „Speicher löschen“
- Größe: 100.0 - 220.0 cm
- Alter: 10 - 99 Jahre
- Waage funktioniert mit 4 Batterien AAA

#### LCD-ANZEIGE UND FUNKTIONSTASTEN



**Terraillon®**





## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

ON :

- Schaltet das Gerät ein und aus
- Aufrufen der 5 Einstellwerte (Größe, sportliche Betätigung, Alter, Geschlecht, Modus Normal / Athlet), die in jedem Speicher registriert sind
- Wählen Sie die Funktion Körperfettanalyse (KFA)

← ] :

- Taste zum Bestätigen und Einstellen der persönlichen Daten, wie Größe, sportliche Betätigung, Alter, Geschlecht und Modus Athlet/Normal für die Impedanzmessung

▲ & ▼ :

- Ändern der Werte für Größe, sportliche Betätigung und Alter, Umschalten zwischen Mann und Frau und Modus Athlet/Normal des Impedanzmessers
- Wählt den Speicher im Speichermodus & im Abrufmodus aus
- Löscht den Inhalt des Benutzerspeichers im Abrufmodus

### 2 SCHRITTE ZUM STARTEN 1 - ERSTE BEDIENUNG

Setzen Sie die Batterie in das Batteriefach ein. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie die Waage für eine längere Zeit nicht verwenden.

### 2 - INITIALISIERUNG DER WAAGE

**Die Waage muss vor dem ersten Gebrauch initialisiert werden, sowie jedes Mal, wenn sie an einem neuen Ort aufgestellt wird oder Batterien ausgetauscht werden.**

Stellen Sie die Waage auf eine feste, flache Oberfläche. Setzen Sie kurz Ihren Fuß fest auf die Mitte der Trittpläche. Das Display zeigt "0000" an. Anschließend schaltet sich die Waage automatisch ab. Die Waage ist jetzt gebrauchsfähig.

**Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, Gewicht und Körperfett täglich zum selben Zeitpunkt zu messen, wie zum Beispiel: zwischen 6 und 7 Uhr morgens täglich.**

### BEDIENUNGSANLEITUNG BETRIEB

Um eine genaue Angabe zu erhalten, ist es wichtig, Waage auf einer festen, flachen Oberfläche ab. Stellen Sie sich so auf die Waage, dass Sie einen maximalen Kontakt mit der Trittpläche haben. So wird ein optimaler Kontakt zwischen Füßen und den transparenten Kontakten sichergestellt.

### NUR DAS GEWICHT MESSEN

1. Dank der Selbsteinschaltfunktion reicht es, wenn Sie auf die Waage steigen: stehen Sie still, während die Waage Ihr Gewicht bestimmt.
2. Ihr Gewicht wird auf dem LCD-Display angezeigt.
3. Nach dem Gebrauch schaltet sich das Gerät automatisch aus.

### SELBSTABSCHALTFUNKTION

Wird 15 Sekunden lang kein Knopf betätigt, schaltet sich die Einheit automatisch aus.

### MESSEN DES FETTGEHALTS UND DES WASSERGEHALTS

1. Drücken Sie die Taste [ ON ], um in die Betriebsart Impedanzmesser und Messung des Wassergehalts zu gelangen und die Anzeige der Körpergröße aufzurufen.



2. Zur Eingabe Ihrer Größe drücken Sie [ ▲ / ▼ ]. Bestätigen Sie mit [ ← ] und stellen Sie das Niveau Ihrer sportlichen Betätigung ein.

Terrillon®



## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

3. Stellen Sie das Niveau Ihrer sportlichen Betätigung (von 1 bis 5, wobei 1 das niedrigste und 5 das höchste Niveau der täglichen sportlichen Betätigung ist) mit Hilfe der Tasten [ ▲ / ▼ ] ein. Bestätigen Sie mit [ ← ] und geben Sie Ihr Alter an.
  4. Den Knopf [ ▲ / ▼ ] betätigen, um das Alter zu steigern oder verringern.
  5. Den Knopf [ ← ] betätigen, um das Alter zu bestätigen. Das Symbol der Geschlechtsanzeige beginnt zu blinken.
  6. Drücken Sie die Tasten [ ▲ / ▼ ], um das Symbol Mann [ ♀ ] oder Frau auszuwählen [ ♂ ].
  7. Drücken Sie die Taste [ ← ], um das Geschlecht zu bestätigen.
  8. Drücken Sie die Tasten [ ▲ / ▼ ], um den Modus Athlet/Normal zu wählen.
- Anmerkung: der Modus Athlet kann von 18 bis 80 Jahren eingegeben werden (bei Eingabe des Alters von 17 Jahren ist der Modus Athlet nicht eingeschaltet).
9. Zur Bestätigung aller Angaben durch einen Signalton drücken Sie [ ← ]. Das Zeichen « R » erscheint.

**Sobald das Signal ertönt, stellen Sie sich mit nackten Füßen auf die Waage.**

10. Stellen Sie sich mit nackten Füßen auf die Waage. Bleiben Sie während des Wiegevorgangs ruhig stehen. Ihr Gewicht wird 2 Sekunden lang auf dem Bildschirm angezeigt.
11. Dann errechnet das Gerät den Wasser- und Fettgehalt Ihres Körpers. Folgende Anzeigen erscheinen während der Berechnung des Wasser- und Fettgehalts.



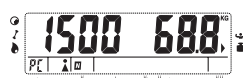
12. Dieser Schritt endet mit einem akustischen Signal.

- Der Fettanteil erscheint links auf dem Bildschirm und Ihr derzeitiges Gewicht rechts.
  - Nach wenigen Sekunden erscheint links auf dem Bildschirm der Wasseranteil. Das derzeitige Gewicht steht immer noch rechts.
  - Die Knochenmasse wird links und die Muskelmasse rechts am Bildschirm angezeigt.
  - Ihr Tagesenergiebezugswert wird im linken Bildschirmbereich angezeigt. Ihr derzeitiges Gewicht steht immer noch rechts. Das Symbol PC (= derzeitige Kalorienzufuhr) erscheint unten links (anstelle des Alters).
- NB: Der Tagesenergiebezugswert entspricht der Anzahl der Kalorien, die pro Tag notwendig sind, um ihr derzeitiges Gewicht zu halten.

- Nach wenigen Sekunden erscheint links auf dem Bildschirm der optimale Tagesenergiebezugswert. Das Symbol IC (= optimale Kalorienzufuhr) erscheint unten links auf dem Bildschirm (anstelle des Alters).

NB: Der optimale Tagesenergiebezugswert ist die Anzahl der Kalorien, die pro Tag aufgenommen werden müssen, um das optimale Gewicht zu erreichen. Ihr optimales Gewicht wird mit einem spezifischen Algorithmus berechnet, bei dem Ihre persönlichen Parameter berücksichtigt werden.

- Nach wenigen Sekunden schaltet sich das Gerät automatisch aus.







## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### MESSEN DES KÖRPERFETTS MIT DER SPEICHERFUNKTION

Das Gerät besitzt 10 Einzelspeicher für die Eingabe der Größe, der sportliche Betätigung, des Alters, des Geschlechts und des Modus Athlet/Normal für die Personen, die das Gerät häufig nutzen.

#### Speichervorgang

1. Führen Sie die Schritte 1 bis 9 in der Vorgehensweise zur Körperfettmessung durch.
2. Betätigen Sie [ ▲ / ▼ ], um den Speicherplatz auszuwählen, das Speichersymbol M blinkt.
3. Ist der ausgewählte Speicherplatz bereits belegt, wird "■■■" unter dem Speichersymbol angezeigt.
4. Betätigen Sie den Knopf [ ← ] , um das Ergebnis der Körperfettmessung am gewünschten Speicherplatz mit einem langen Piepton zu speichern.

#### Abrufen des Speichers

1. Betätigen Sie den Knopf [ ON ] und halten Sie ihn 2 Sekunden nieder, während das Gerät noch ausgeschaltet ist. Das Gerät schaltet auf den Abrufmodus um.
2. Betätigen Sie [ ▲ / ▼ ], um den Speicherplatz auszuwählen.
3. Ist der ausgewählte Speicherplatz frei, erscheinen keine Anzeigen.
4. Ist der ausgewählte Speicherplatz bereits belegt, betätigen Sie ▲ und ▼ gleichzeitig, um den Inhalt des ausgewählten Speicherplatzes zu löschen.
5. Ist der ausgewählte Speicherplatz belegt, betätigen Sie [ ← ] , um den gewünschten Speicherplatz mit einem langen Piepton zu bestätigen. Das Symbol « R » erscheint auf dem Display. Die Größe, die sportliche Betätigung, das Alter, Geschlecht und das Modus Athlet/Norma des Speicherplatzes werden auf dem Umschaltdisplay angezeigt.
6. Führen sie nun die Anweisungen unter 10 bis 12 aus.

#### Schneller Speicheraufruf

1. Wenn Ihre Personenwaage abgeschaltet ist, drücken Sie ▲ oder ▼ , um von einem Speicher zum anderen zu wechseln: das Display zeigt die Speichernummern an. Drücken Sie [ ← ] zum Bestätigen der Eingabe.

2. Das Symbol « R » erscheint, gefolgt von Größe, sportliche Betätigung, Alter, Geschlecht und Modus Athlet/Normal.

### AUSSCHALTEN

Im Modus Messen des Körperfetts und im Abrufmodus halten Sie den Knopf [ ON ] 2 Sekunden lang nieder: das Gerät schaltet sich aus.

### FEHLERMELDUNGEN

Meldung	Fehler:
<i>Err0</i>	Start falsch erfolgt: neu starten gemäß Anweisung siehe oben.
<i>Err1</i>	Gewicht schwankend: Wiegevorgang wiederholen.
<i>Err2</i>	Überlastung: die Waage sofort verlassen.
<i>Err3</i>	Bioelektrischer Widerstand oberhalb der Grenze (100 Ohm bis 1kOhm), Wiegevorgang wiederholen. Sollte <i>Err3</i> bei dem gegebenen Typ Ihrer Haut (dünn oder dick) zu häufig angezeigt werden, könnte es notwendig sein, Ihre Füße anzufeuchten, um einen besseren Kontakt mit den Elektroden herzustellen.
<i>Err4</i>	Körperfettgehalt oberhalb des Bereichs 4% - 50%: Wiegevorgang wiederholen.
<i>Err5</i>	Wassergehalt jenseits der Norm. Füße ein wenig anfeuchten und den Messvorgang wiederholen.
<i>Lo</i>	Batterie leer - austauschen.

### UMWELTSCHUTZ



Entsorgen Sie die gebrauchten Batterien in einem Sammel- und Recycling-Container. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie keine gebrauchten Batterien zusammen mit neuen Batterien.

Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

**Terrailon®**



## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### **GARANTIE**

Die Bio-Impedanz-Waage hat eine 2 Jahresgarantie im Falle von Material- und Herstellungsfehlern. Innerhalb der Garantiezeit werden diese Fehler kostenlos repariert (eine Kaufquittung muss im Falle der Inanspruchnahme der Garantieleistung vorgelegt werden können).

Die Garantie schließt keine Schäden infolge von Unfällen, unsachgemäßer Behandlung oder Fahrlässigkeit ein. Im Falle eine Reklamation wenden Sie sich als erstes an das Geschäft, in dem Sie die Waage gekauft haben.



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

### DESCRIZIONE DEL PRODOTTO INTRODUZIONE

Il misuratore di impedenza Terraillon è concepito e fabbricato in una fabbrica certificata ISO 9001 e ISO 14001, e soddisfa alle norme di qualità nonché alle norme ambientali in vigore.

La bilancia utilizza il metodo di Analisi d'Impedenza Bioelettrica (BIA) per calcolare la massa adiposa e la percentuale di acqua nel corpo. Invia una quantità di corrente inoffensiva nel corpo, poi valuta, a partire dalla misura d'impedenza del corpo, la percentuale di acqua e di massa adiposa. Questa bilancia è anche dotata di un modo "atleta", per gli atleti il cui corpo è diversamente costituito rispetto ai non-atleti.

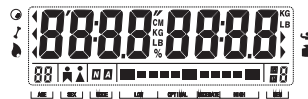
### PRECAUZIONI DI USO

1. Non utilizzare la bilancia per le persone portatrici di un pacemaker. Potrebbe causare una disfunzione dell'apparecchio. In caso di dubbio, consultare un medico.
2. Per le donne incinte e le persone portatrici di impianti tali protesi, dispositivi contraccettivi, o chiodi, i risultati dati dalla bilancia si possono rivelare inesatti. La ragione è che il grasso non è così ripartito uniformemente nel corpo come di solito, il che provoca risultati falsati. Tuttavia, l'utilizzazione della bilancia non rappresenta nessun rischio per la salute.
3. Non smontare la bilancia; un'errata manipolazione può provocare ferite.
4. Questo prodotto non è destinato ad un uso professionale in ambiente medico; è destinato esclusivamente ad un uso nell'ambito del focolare familiare.
5. Pulire dopo uso con l'aiuto di uno straccio umido, assicurandosi che l'acqua non penetri nell'apparecchio. Non utilizzare solventi, né immergere l'apparecchio in acqua.
6. Evitare le vibrazioni o urti importanti, come lasciare cadere l'apparecchio sul suolo.

### SPECIFICHE

- Portata: 160kg
- Graduazione peso: 100 g
- Graduazione del tasso di grasso: 0,1%
- Graduazione del volume d'acqua: 0,1%
- Percentuale del tasso di grasso: dal 4% al 50%
- Percentuale del tasso d'acqua: dal 37 % al 70 %
- Misurazione del tasso di grasso e del volume d'acqua
- Barra di valutazione dei risultati per la % di grasso e la % d'acqua
- Informazione sulle calorie giornaliere da assorbire
- Misurazione della massa muscolare (peso dei muscoli dello scheletro, cioè uno dei 3 tipi di muscoli del corpo)
- Misurazione della massa ossea (corrisponde alla parte minerale non vivente contenuta nelle ossa)
- Modalità Atleta
- Unità di misura: kg, cm
- 10 Memorie individuali
- Richiamo rapido dei dati in memoria
- Funzione cancellazione memoria
- Altezza: da 100,0 a 220,0 cm
- Età: da 10 a 99 anni
- La bilancia funziona con 4 batterie AAA fornite

### SCHERMO LCD E TASTI FUNZIONE



**Terraillon®**



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

ON :

- Accende e spegne l'unità
- Richiamo di 5 parametri (altezza, livello di attività, età, sesso e modalità atleta/normale) registrati in ogni memoria
- Selezionare la modalità Body Fat Analyzer (BFA)

← ] :

- Tasto di conferma e di visualizzazione dei parametri morfometrici, quali altezza, livello di attività, età, sesso, modalità atleta/normale per la funzione impedenzometro

▲ & ▼ :

- Modifica il valore dell'altezza, livello di attività e dell'età, passa da uomo o donna alla modalità atleta/normale dell'impedenzometro
- Seleziona la memoria in modalità Memoria & in modalità Richiama
- Cancella il contenuto della memoria dell'utente nella modalità Richiama

### AVVIO IN 2 FASI

#### 1 - IMPOSTAZIONE INIZIALE

Inserire una batteria nel vano batteria.

Rimuovere le batterie se il prodotto non viene utilizzato per un lungo periodo.

#### 2 - INIZIALIZZAZIONE DELLA BILANCIA

**La bilancia deve essere inizializzata al primo utilizzo, ogni volta che viene spostata o dopo la sostituzione delle pile.**

Premere brevemente e decisamente con il piede al centro della piattaforma. Il display indica "0.000", poi la bilancia si spegne automaticamente. La bilancia è ora pronta per l'uso.

**Nota: si raccomanda di prendere le misure del peso e del grasso corporeo quotidianamente e sempre alla stessa ora, ad esempio: dalle 6.00 alle 7.00 del mattino ogni giorno.**

### FUNZIONAMENTO

Per una lettura accurata, è importante la posizione sulla bilancia. Posizionare la bilancia su una superficie dura e piana. Posizionare i piedi in modo tale che il contatto con la piattaforma sia massimo. In questo modo, il contatto fra i piedi e i contatti trasparenti è ottimale.

### MISURAZIONE SOLO DEL PESO

1. Grazie alla funzione di autoaccensione, semplicemente salire sulla bilancia : rimanere fermi mentre la bilancia calcola il peso.
2. Il peso comparirà sullo schermo LCD.
3. La bilancia si spegne automaticamente dopo l'uso.

### FUNZIONE DI AUTOSPEGNIMENTO

Se non viene premuto alcun tasto per 15 secondi, l'unità si spegnerà automaticamente.

### MISURAZIONE DELLA PERCENTUALE DI GRASSO E DEL VOLUME D'ACQUA

1. Premere il tasto [ ON ] per accedere alla modalità impedenzometro e misurazione del volume d'acqua e per visualizzare l'altezza.



2. Premere i tasti [ ▲ / ▼ ] per aumentare / diminuire l'altezza. Poi premere [ ← ] per confermare e visualizzare il livello di attività..

Terrillon®



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

3. Premere i tasti [ ▲ / ▼ ] per regolare il livello di attività (da 1 a 5, dove 1 rappresenta un livello di attività fisica quasi nullo e 5 un livello di intensa attività fisica nella giornata). Poi premere [ ← ] per confermare e visualizzare l'età.
4. Premere il tasto [ ▲ / ▼ ] per aumentare o diminuire l'età.
5. Premere il tasto [ ← ] per confermare l'età. L'icona del sesso inizierà a lampeggiare.
6. Premere i tasti [ ▲ / ▼ ] per selezionare l'icona Uomo [ ♂ ] o Donna [ ♀ ].
7. Premere il tasto [ ← ] per confermare il sesso selezionato.
8. Premere [ ▲ / ▼ ] per selezionare la modalità "atleta/normale".  
 N.B.: La Modalità Atleta può essere utilizzata dai 18 agli 80 anni. Se l'età selezionata è 17 anni, la modalità Atleta non sarà attivata.
9. Premere il tasto [ ← ] per confermare tutti i dati con un segnale sonoro. Si visualizza l'icona « R ».

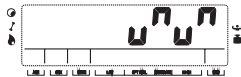
- Dopo alcuni secondi compare a sinistra del display il tasso di massa idrica. Il peso attuale rimane sempre visualizzato sulla parte destra.
- In seguito vengono visualizzate la massa ossea e la massa muscolare, rispettivamente a sinistra e a destra del display.
- Successivamente, sulla parte sinistra del display compare il riferimento calorico giornaliero. Il peso attuale rimane visualizzato sulla parte destra. L'icona PC (=calorie attuali) compare in basso a sinistra (al posto dell'età).
- N.B. : Il riferimento calorico giornaliero corrisponde al numero di calorie da assumere giornalmente per mantenere il peso attuale.

- Dopo alcuni secondi, il riferimento calorico giornaliero ottimale viene visualizzato sulla sinistra del display mentre il peso ideale compare a destra del display stesso. L'icona IC (=calorie ottimali) compare in basso a sinistra del display (al posto dell'età).
- N.B. : Il riferimento calorico giornaliero ottimale corrisponde al numero di calorie da assumere giornalmente per mantenere il peso ideale. Il peso ideale viene calcolato a partire da un algoritmo specifico che tiene conto dei parametri personali dell'utente.

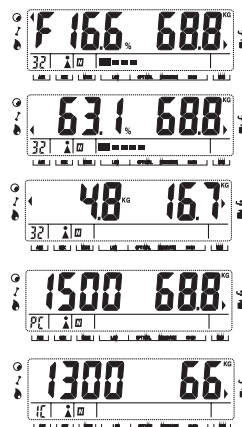
- L'apparecchio si spegne automaticamente dopo alcuni secondi.

**Non appena si sente il segnale sonoro, salire a piedi nudi sulla bilancia.**

10. Salire a piedi nudi sulla bilancia. Durante la pesata restare immobili. Il peso si visualizza per 2 secondi.
11. Poi l'apparecchio comincia a calcolare il volume di acqua ed il tasso di grasso corporeo. Durante il calcolo del volume di acqua e del tasso di grasso apparirà la seguente visualizzazione.



12. Questa fase finisce con un segnale acustico.
  - La percentuale di massa grassa viene visualizzata a sinistra del display mentre a destra compare il peso attuale.



**Terrillon®**



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

### MISURA DEL GRASSO CORPOREO UTILIZZANDO LA FUNZIONE DI MEMORIA

Il prodotto è dotato di 10 memorie individuali. Ciò consente agli utenti di memorizzare l'altezza, il livello di attività, l'età, il sesso e la modalità atleta/normale in caso di utilizzo frequente.

#### Per Archiviare in Memoria:

1. Seguire le istruzioni 1 – 9 spiegate in precedenza.
2. Premere [ ▲ / ▼ ] per selezionare la posizione della memoria e la cifra della memoria lampeggerà.
3. Se la posizione della memoria selezionata è occupata, si visualizzerà "■" sotto la cifra della memoria.
4. Premendo [ ← ] si archiverà il risultato del grasso corporeo nella posizione di memoria desiderata con 1 segnale acustico prolungato.

#### Per Richiamare una Memoria:

1. Premere e tenere premuto il tasto [ ON ] per 2 secondi in modalità spento. Entrerà nella modalità richiama.
2. Premere [ ▲ / ▼ ] per selezionare la posizione della memoria.
3. Se la memoria selezionata è vuota, non verrà visualizzato.
4. Se la memoria selezionata è occupata, premere ▲ e ▼ contemporaneamente per cancellare il contenuto della Memoria selezionata.
5. Se la memoria selezionata è occupata, premendo [ ← ] si confermerà la memoria desiderata con 1 segnale acustico prolungato. L'icona « R » verrà visualizzata sul display. Sullo schermo con alternanza di letture verranno visualizzati l'altezza, il livello di attività, l'età, il sesso ed la modalità "atleta/normale" della memoria.
6. Poi seguire le istruzioni 10 - 12 spiegate in precedenza.

#### Modalità di richiamo veloce:

1. Quando la bilancia pesapersona è spenta, premere ▲ o ▼ per passare da una memoria

alla successiva: sullo schermo saranno visualizzati i numeri di memoria. Premere [ ← ] per confermare l'impostazione.

2. Appare l'icona « R », quindi la statura, il livello di attività, l'età, il sesso e l'indicazione Atleta/Normale.

### SPEGNIMENTO

Nella modalità Memoria o Richiama, premere e tenere premuto [ ON ] per 2 secondi, l'unità si spegnerà.

### VISUALIZZAZIONI SPECIALI

Visualizzazione	In caso di :
<i>Err0</i>	Inizializzazione errata : ricominciare come spiegato precedentemente.
<i>Err1</i>	Peso instabile : ripetere la pesata.
<i>Err2</i>	Sovraccarico : ritirare il peso immediatamente.
<i>Err3</i>	Impedenza corporea al di là del limite (da 100 ohm a 1 kohm) : ripetere la misurazione. Se compare <i>Err3</i> troppo spesso ed in base al vostro tipo di pelle (fine o spessa), può essere necessario umidificare i piedi per assicurare un migliore contatto con gli elettrodi.
<i>Err4</i>	Percentuale di grasso corporeo di là della tranche 4%-50% : ripetere la misurazione.
<i>Err5</i>	Volume d'acqua superiore alla norma. Inumidirsi i piedi e riprovare.
<i>Lo</i>	Pila scarica : sostituirla.

### PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove.

Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

**Terrailon®**



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

### ALTRI COMMENTI

1. Percentuale di grasso corporeo raccomandata da medici e professionisti :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

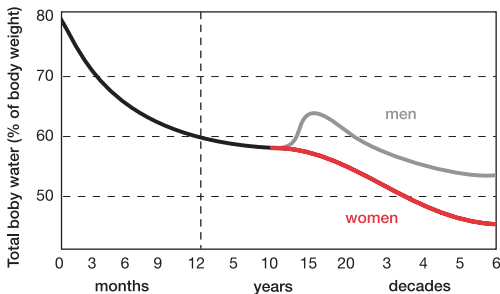
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Consultare il proprio medico qualora il tasso di grasso sia inferiore o superiore alla norma.

3. Total body water (% of body weight).



Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

### Variation of % total body water with age and gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%

4. Apporto giornaliero di calorie:

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

Stile di vita	Livello di attività (AL)
Persona su sedia a rotelle o costretta a letto	AL 1
Attività professionale sedentaria senza possibilità di movimento e con attività sportiva limitata o assente	AL 2
Attività professionale sedentaria, con attività sportiva limitata o assente	AL 3
Attività professionale prevalentemente svolta in piedi (es. lavori domestici, venditore)	AL 4
Attività professionale con intensa attività fisica o intensa attività sportiva	AL 5

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



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

### **GARANZIA**

Questa bilancia impedenziometrica è garantita 2 anni contro qualsiasi difetto di materiali e di fabbricazione. Nel corso di tale periodo, tali difetti saranno riparati gratuitamente (in caso di reclamo in garanzia dovrà essere presentata la prova di acquisto).

Questa garanzia non copre i danni derivanti da incidenti, dal cattivo utilizzo o da negligenze. In caso di reclami, si prega di prendere contatto in primo luogo con il negozio in cui è stato effettuato l'acquisto.





## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

Antes de usar la báscula, debe conocer...

#### LA MASA ADIPOSA

##### 1. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?

El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud.

El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

#### Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Óptima	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Media	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Alta	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Fuente: Centro Médico de la Universidad de Illinois, Chicago, USA.

#### Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Óptima	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Media	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Alta	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Fuente: Centro Médico de la Universidad de Illinois, Chicago, USA.

##### 2. ¿Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?

El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama " Impedancia eléctrica ". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

**Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.**

#### CANTIDAD DE AGUA EN EL CUERPO

##### 3. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?

El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor.



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

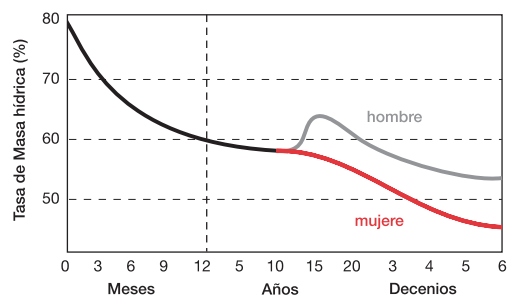
El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.

La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo.

El porcentaje ideal de agua de un individuo varía según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

### Variación del Porcentaje de Agua en el cuerpo según la Edad y el Sexo:



	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 a 14 %	70 a 63 %
	15 a 21 %	63 a 57 %
	22 a 24 %	57 a 55 %
	25 y más	55 a 37 %
Mujeres	4 a 20 %	70 a 58 %
	21 a 29 %	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49 %
	33 % y más	49 a 37 %

Fuente: Centro Médico de la Universidad de Illinois, Chicago, USA.

**Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.**

### 4. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

### EL MODO "ATLETA"

#### 5. ¿Porque es necesario integrar un modo " atleta " en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo "atleta" solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

#### 6. ¿Cómo se define un atleta?

Los científicos están generalmente de acuerdo para decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes específicas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular.

### CONSUMO COTIDIANO DE CALORÍAS

#### 7. ¿Qué son las calorías?

En medicina, la cantidad de energía contenida en los alimentos se mide en kilocalorías (una kilocaloría = 1 000 calorías). El cuerpo humano utiliza esta energía para vivir, respirar y ejecutar todas sus actividades cotidianas. Se puede usar la noción de kilocaloría (Cal) o la unidad de kilojulio, la actual unidad internacional. Las dietas, sin embargo, siguen establecidas en calorías. Basta con recordar que 1 Cal = 4,18 kilojulios (Kjulios o kJ).

Todos los alimentos proporcionan calorías, y todas las calorías proporcionan energía. Son los componentes de los alimentos (los nutrientes: Prótidos, Lípidos, Glúcidos) quienes cubren las necesidades energéticas.

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

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

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

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

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

a/ **El metabolismo básico:** es la energía mínima necesaria para el mantenimiento corriente de la vida. Incluso cuando descansa, el cuerpo humano está muy ocupado: late el corazón, el cerebro envía sus mensajes, los músculos trabajan...

**El metabolismo básico representa entre el 60 y 70% del gasto energético.**

b/ **La edad:** los niños y los adolescentes queman mas energía por kilogramo de peso que los adultos. Las necesidades energéticas van aumentando hasta los 20 años de edad aproximadamente, luego empiezan a bajar de 2% por decenio hasta los 60 años, y luego de 10%.

c/ **El género:** un hombre consume mas energía que una mujer. Su cuerpo se compone de una masa adiposa menos importante y de entre 10 y 20% de músculos mas que una mujer de misma edad y misma estatura. **Generalmente, la necesidad energética de un hombre es entre 5 y 10% superior a la de una mujer.**

*Excepciones: la mujer embarazada o que da el pecho tiene mayor necesidad energética cotidiana para asegurar la buena salud de la madre y del bebé.*

d/ **La termorregulación:** corresponde a los gastos para mantener el cuerpo a su temperatura fisiológica de 37°C. Una persona que vive en un ambiente frío tendrá gastos energéticos mas elevados. Las condiciones de vida moderna (calefacción, ropa caliente) reducen este gasto. Este factor de variación se ha convertido en marginal.

e/ **La termogénesis:** es el gasto energético debido a la toma de alimentos, a la digestión de alimentos y al almacenamiento de los nutrientes. **Representa el 10% del gasto energético total.**

f/ **El trabajo muscular:** una persona activa quema mas "calorías" que una persona sedentaria. Lavarse, vestirse, hacer jardinería, pasearse o hacer deporte, todas estas actividades consumen la energía generada por nuestro cuerpo. Los gastos varían con el tipo de actividad y su intensidad.

**Terraillon®**



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

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

Modo de vida	Nivel de Actividad (AL)
Persona en silla o cama	AL 1
Actividad profesional sentada, sin posibilidad de moverse, y con poco o ningún deporte	AL 2
Actividad profesional sentada, poco o ningún deporte	AL 3
Actividad profesional de pie (labores caseras, vendedor)	AL 4
Actividad profesional física o mucho deporte	AL 5

### 9. ¿Porqué es importante controlar su ingestión cotidiana de calorías?

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

El equilibrio entre gasto y aportación de energía asegura la estabilidad del peso y un buen estado de salud. Una aportación inferior a los gastos genera pérdida de peso por fundición de la masa adiposa y de la masa muscular, y, en algunos casos, deficiencia nutricional. Una aportación superior a los gastos genera un aumento de peso por transformación en grasa del excedente. Puede entonces aparecer la obesidad y sus consecuencias patológicas.

Los expertos en nutrición, bromatólogos y demás profesionales de la salud coinciden en que comer sano y limitar las grasas son 2 elementos esenciales para perder peso de forma sana y duradera. Perder peso reduciendo la aportación cotidiana de calorías permite conocer mejor lo que es bueno para su cuerpo. La pérdida sana y duradera de peso es posible siguiendo una dieta equilibrada y reduciendo la ingestión cotidiana de calorías hasta que sea inferior

a las necesidades energéticas (quemar mas calorías de las que se comen). Por ejemplo, para un adulto de 20 a 40 años, con las actividades habituales de la mayoría de la población francesa, se recomienda una aportación diaria de 9200kJ (2200 Kcal.) para las mujeres y de 11300 kj (2700 Kcal.) para los hombres. **En función de su edad, su estatura, su sexo y su nivel de actividad, el aparato que acaba de comprar le indica su peso ideal y la cantidad de calorías cotidianas que tiene que absorber para llegar a dicho peso ideal.**

### LA MASA MUSCULAR Y LA MASA ÓSEA

#### 10. ¿Por qué es importante vigilar su masa muscular y su masa ósea?

Dos de los principales problemas relacionados con el envejecimiento son el declive progresivo de la masa muscular y una pérdida potencial de densidad ósea. Es por ello por lo que hemos desarrollado estas 2 nuevas funciones: la función medición de la masa ósea y la función medición de la masa muscular.

Al mismo tiempo que se tienen en cuenta sus parámetros personales (estatura, edad, sexo) así como su peso y su masa grasa, estas 2 funciones le proporcionan una estimación de su masa ósea y su masa muscular.

No existen recomendaciones precisas para las masas muscular y ósea. Sin embargo, estas 2 indicaciones son importantes para ayudarle a controlar la composición de su cuerpo y sus cambios: a medida que usted aumenta su actividad física, su peso puede no cambiar pero se puede transformar grasa en músculo y modificar su silueta. Además, el control de su masa ósea puede ayudarle a desarrollar huesos fuertes gracias a diversos ejercicios y un régimen enriquecido en calcio.

Nota: la masa ósea medida por la báscula corresponde a la parte no viva contenida en los huesos y la masa muscular es el peso de los músculos del esqueleto (uno de los 3 tipos de músculos del cuerpo).

**Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.**





## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO INTRODUCCIÓN

El impedancímetro Terraillon se concibe y se realiza en una fábrica certificada ISO 9001 e ISO 14001 y respecta las normas de calidad así como las normas medioambientales en vigor. La báscula utiliza el método de Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA) para calcular la masa adiposa y el porcentaje de agua en el cuerpo. Envía una cantidad de corriente eléctrica inofensiva en el cuerpo, y evalúa, a raíz del nivel de impedancia del cuerpo, el porcentaje de agua y de masa adiposa. Esta báscula también está equipada de un modo "atleta", para los atletas cuyo cuerpo es de constitución diferente del de los "no-atletas".

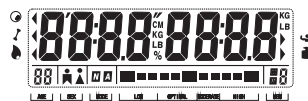
### PRECAUCIONES DE USO

1. Las personas con marcapasos no deben usar la báscula. Podría causar un malfuncionamiento del aparato. En caso de duda, consulte su médico.
2. En el caso de la mujer embarazada o de las personas con implantes como prótesis, dispositivos contraceptivos o clavos, los resultados dados por la báscula pueden ser inexactos. La grasa no está distribuida tan uniformemente en el cuerpo como suele serlo normalmente, lo cual genera errores en los resultados. Sin embargo, el uso de la báscula no incluye ningún riesgo para la salud.
3. No desmontar la báscula; un error de manipulación puede causar heridas.
4. Este producto no está diseñado para un uso médico profesional sino para una utilización exclusivamente familiar.
5. Limpiar después de usarlo con un trapo húmedo, asegurándose de que no entre agua en el aparato. No utilizar disolvente ni sumergir el aparato en agua.
6. Evitar vibraciones o golpes importantes como dejarlo caer al suelo.

### CARACTERÍSTICAS

- Rango: 160kg
- Graduación: 100 g
- Graduación del porcentaje de grasa: 0.1%
- Graduación del volumen de agua: 0.1%
- Porcentaje del porcentaje de grasa: 4% al 50%
- Porcentaje del volumen de agua: 37 % al 70 %
- Medición del porcentaje de grasa y del volumen de agua
- Puntero de evaluación de los resultados para el % de grasa y el % de agua
- Información sobre las calorías diarias a absorber
- Medición de la masa muscular (peso de los músculos del esqueleto – uno de los 3 tipos de músculos del cuerpo)
- Medición de la masa ósea (corresponde a la parte no viva contenida en los huesos)
- Modo atleta
- Unidad de medición: kg, cm
- 10 memorias individuales
- Recordatorio rápido de los datos memorizados
- Función "borrado de la memoria"
- Estatura: 100.0 - 220.0 cm
- Edad: 10 – 99 años
- Alimentación: 4 pilas AAA incluidas

### PANTALLA LCD & TECLAS DE FUNCIÓN



Terraillon®



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

ON :

- Encender y apagar el aparato
- Indicación de los 5 parámetros (tamaño, nivel de actividad, edad, sexo y modo atleta/normal) registrados en cada memoria
- Seleccione el modo Body Fat Analyzer (BFA)

← ↵ :

- Botón para validar y obtener los parámetros morfométricos como el tamaño, nivel de actividad, edad, sexo y modo atleta/normal para la función Impedancímetro

▲ & ▼ :

- Cambia el valor del tamaño, del nivel de actividad y de la edad, báscula entre hombre y mujer y el modo atleta/normal del impedancímetro
- Selecciona la memoria en Modo Memoria y Modo Rellamada
- Borra los contenidos de la memoria de usuario en modo Rellamada

### INICIACIÓN EN DOS PASOS

#### 1 - PREPARACIÓN

Introduzca una pila en el compartimento para pilas, ubicado en la parte trasera de la balanza.

Retire las pilas si no utiliza el aparato durante un período de tiempo prolongado.

#### 2 - INICIALIZACIÓN DE LA BALANZA

**La balanza se debe inicializar cuando se utilice por primera vez, cada vez que se desplace o tras sustitución de las pilas.**

Apoye el pie, breve pero firmemente, en la mitad de la bandeja. Se visualizará “تجهيز”, en pantalla y luego el aparato se apagará automáticamente.

La balanza está lista para su uso.

**Nota: Se recomienda medir el peso y la grasa corporal a la misma hora todos los días, por ejemplo, entre las 6 hs y las 7 hs de la mañana.**

### FUNCIONAMIENTO

La manera de posicionarse en la balanza es importante si se quiere lograr una buena precisión de lectura. Instale la balanza en una superficie dura y plana. Coloque sus pies de modo tal de obtener el máximo contacto posible con la bandeja, para lograr un óptimo contacto entre los pies y los electrodos transparentes.

### MEDICION DEL PESO SOLO

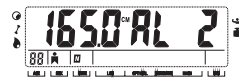
1. Gracias a la función auto-on, basta con subirse a la báscula y permanecer sobre ella hasta que calcule el peso.
2. El peso aparecerá en el display LCD.
3. La balanza se apaga automáticamente después de usar.

### FUNCIÓN AUTO RETURN

Si no se ha pulsado ninguna tecla durante 15 segundos, el aparato se apagará automáticamente.

### MEDICIÓN DE LA TASA DE GRASA Y DEL VOLUMEN DE AGUA

1. Pulsar el botón [ ON ] para acceder al modo Impedancímetro y medición del volumen de agua y obtener la visualización del tamaño.



2. Pulse las teclas [ ▲ / ▼ ] para introducir su estatura. Luego pulse [ ← ↵ ] para validar y obtener la visualización del nivel de actividad.



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

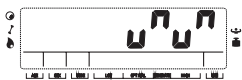
3. Pulse las teclas [▲/▼] para introducir su nivel de actividad (de 1 a 5, 1 es un nivel casi nulo de actividad física, siendo 5 un nivel intenso de actividad física en la jornada). Luego pulse [←] para validar y obtener la visualización de la edad.
4. Pulsar [▲/▼] para aumentar o disminuir la edad.
5. Pulsar [←] para confirmar la edad. El icono del sexo se pondrá intermitente.
6. Pulsar los botones [▲/▼] para seleccionar el icono Hombre [♂] o Mujer [♀].
7. Pulsar el botón [←] para validar el género.
8. Pulsar [▲/▼] para seleccionar el modo atleta / normal.

Nota: Recuerde que el Modo atleta puede utilizarse de 18 a 80 años (si la edad indicada es 17, el Modo atleta no será activado).

9. Pulse la tecla [←] para confirmar todos estos datos por una señal sonora. Aparece el icono « R ».

**En cuanto se oiga la señal sonora, súbbase con los pies descalzos sobre la báscula.**

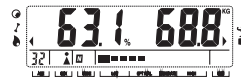
10. Súbbase con los pies descalzos sobre la báscula. Manténgase inmóvil durante la pesada. El peso aparece durante 2 segundos.
11. Luego el aparato empieza a evaluar su volumen de agua y su porcentaje de grasa corporal. Aparecerán las visualizaciones siguientes durante el cálculo del volumen de agua y del porcentaje de grasa.



12. La fase termina con una señal sonora.
  - El porcentaje de masa grasa se visualiza a la izquierda de la pantalla, y el peso actual a la derecha.

- Transcurrido unos segundos, aparece el porcentaje de agua a la izquierda de la pantalla; el peso actual sigue indicado a la derecha.
- Posteriormente, se visualizan la masa ósea y la masa muscular respectivamente a la izquierda y a la derecha de la pantalla.
- Por último, aparece la referencia calórica diaria a la izquierda de la pantalla; el peso actual sigue indicado a la derecha. El icono PC (= calorías actuales) se visualiza en la parte inferior izquierda (en lugar de la edad).  
N.B.: La referencia calórica diaria corresponde a la cantidad de calorías que se han de ingerir por día para mantener el peso actual.

- Transcurrido unos segundos, aparece la referencia calórica diaria óptima a la izquierda de la pantalla; el peso óptimo se indica a la derecha. El icono IC (= calorías óptimas) se visualiza en la parte inferior izquierda (en lugar de la edad).  
N.B.: La referencia calórica diaria óptima corresponde a la cantidad de calorías que se han de ingerir por día para alcanzar el peso óptimo, calculado a partir de un algoritmo específico que tiene en cuenta los parámetros personales.
- Pocos segundos después, el aparato se apaga automáticamente.







## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

### MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL USANDO LA FUNCIÓN MEMORIA

El producto cuenta con 10 memorias individuales, lo que permite a los usuarios salvaguardar su tamaño, nivel de actividad, edad, sexo y modo atleta/normal para un uso frecuente.

#### Para guardar en la Memoria:

1. Seguir los pasos 1-9 de la medición de Grasa Corporal-Modo de Uso.
2. Pulsar [ ▲ / ▼ ] para seleccionar el emplazamiento de la memoria. La cifra de la memoria se pondrá intermitente.
3. Si el emplazamiento de la memoria seleccionado está ocupado, aparecerá "■" debajo de la cifra de la memoria.
4. Pulsar [ ← ] para guardar el resultado de la grasa corporal en el emplazamiento de la memoria deseado con un pitido largo.

#### Para llamar a la Memoria:

1. Mantener pulsado [ ON ] durante 2 segundos en modo desconectado. Se introducirá el modo rellamada.
2. Pulsar [ ▲ / ▼ ] para seleccionar el emplazamiento de la memoria.
3. Si la memoria seleccionada está desocupada, no aparecerá ningún valor previamente introducido.
4. Si la memoria seleccionada está ocupada, pulsar ▲ y ▼ al mismo tiempo para borrar el contenido de la Memoria seleccionada.
5. Si la memoria seleccionada está ocupada, pulsar [ ← ] para confirmar la memoria deseada con un pitido largo. En pantalla aparecerá el icono « R » . En la pantalla oscilante aparecerá la altura, nivel de actividad, edad, sexo y el modo atleta/normal de la memoria.
6. Siga luego las instrucciones explicados en los pasos 10 a 12.

#### Modo rellamada rápido:

1. Cuando su báscula de baño esté apagada, pulse ▲ o ▼ para pasar de una memoria a la otra: la pantalla muestra los números de memoria. Pulse [ ← ] para confirmar la entrada.

2. El icono « R » aparece y luego el tamaño, el nivel de actividad, la edad, el sexo y el modo Atleta/Normal.

### DESCONEXIÓN

En modo Rellamada o Memoria de grasa corporal, mantener pulsado [ ON ] durante 2 segundos y el aparato se apagará.

### MENSAJES ESPECIALES

Mensaje	En caso de:
<i>Err0</i>	Inicialización incorrecta: vuelva a empezar siguiendo las instrucciones anteriores.
<i>Err1</i>	Peso inestable: vuelva a comenzar la operación.
<i>Err2</i>	Sobrecarga: retire el peso inmediatamente.
<i>Err3</i>	Impedancia corporal más allá del límite (de 100 ohm a 1000 ohm): vuelva a comenzar la operación. Si apareciesen frecuentemente errores y con arreglo a su tipo de piel (fina o espesa), puede ser necesario humedecer sus pies para asegurar un mejor contacto con los electrodos.
<i>Err4</i>	Porcentaje de grasa corporal inferior al 4% o superior al 50%: vuelva a comenzar la operación.
<i>Err5</i>	Volumen de agua por encima de la norma. Humedecerse un poco los pies y volver a empezar.
<i>Lo</i>	Pila gastada: cámbiela.

### PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas.

Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

**Terrailon®**





## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### **GARANTÍA**

Esta báscula impedancímetro está garantizada 2 años contra los defectos de material y de fabricación. Durante este período, los defectos de esta naturaleza se repararán gratis (se deberá presentar un comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía). La garantía no cubre los daños provocados por accidentes, por una mala utilización o por negligencia. En caso de reclamación, le rogamos se ponga en contacto primero con la tienda donde la ha adquirido.

**Terrailon®**



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

### PRODUCTBESCHRIJVING

#### INLEIDING

De Terraillon personenweegschaal met lichaamsvetmeter is ontwikkeld en vervaardigd in een fabriek met ISO 9001 en ISO 14001 certificering en voldoet aan de geldende normen inzake kwaliteit en milieu. De weegschaal gebruikt de methode van Bioelektrische Impedantie Analyse (BIA) om het percentage lichaamsvet en water in het lichaam te berekenen. Het toestel stuurt een onschadelijke hoeveelheid stroom door het lichaam en raamt, na meting van de impedantie van het lichaam, het percentage water en lichaamsvet. Deze weegschaal heeft bovendien een "Atleet" modus, omdat het lichaam van atleten anders is opgebouwd dan dat van niet-atleten.

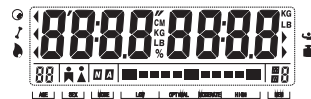
#### VOORZORGSMAATREGELEN

1. Gebruik de weegschaal niet bij personen met een pacemaker. Dit kan een verkeerde werking van het toestel veroorzaken. Raadpleeg uw arts in geval van twijfel.
2. Bij zwangere vrouwen en personen met implantaten, zoals prothesen, anticonceptiesystemen of beugels, kunnen de door de weegschaal gegeven resultaten onnauwkeurig blijken. De reden hiervan is dat het vet niet even gelijkmatig in het lichaam is verdeeld als onder normale omstandigheden, wat onjuiste resultaten met zich mee kan brengen. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen enkel risico in voor de gezondheid.
3. De weegschaal niet demonteren; een verkeerde handeling kan letsel tot gevolg hebben.
4. Dit toestel is niet bestemd voor professioneel gebruik in een medische omgeving; het is uitsluitend bestemd voor huiselijk gebruik.
5. Na gebruik schoonmaken met een vochtige doek, waarbij u erop let dat er geen water in het toestel komt. Gebruik geen oplosmiddelen en dompel het toestel niet in water onder.
6. Vermijd sterke trillingen of schokken, bijvoorbeeld door het toestel op de grond te laten vallen.

### EIGENSCHAPPEN

- Maximum gewicht: 160kg
- Schaalverdeling: 100 g
- Schaalverdeling van het vetgehalte: 0.1%
- Schaalverdeling van het vochtgehalte: 0.1%
- Percentage van het vetgehalte: 4% tot 50%
- Percentage van het vochtgehalte: 37 % tot 70 %
- Meting van het vet- en vochtgehalte
- Evaluatie van de resultaten voor het vetpercentage en het vochtpercentage
- Informatie over de dagelijkse calorie-inname
- Meting van de spiermassa (gewicht van de skeletspieren – één van de 3 soorten spieren in het lichaam)
- Meting van de botmassa (komt overeen met het niet-levende gedeelte in de beenderen)
- Atleetstand
- Meeteenheid: kg, cm
- 10 individuele geheugens
- Snelle raadpleging van de gegevens in het geheugen
- Functie "geheugen wissen"
- Lichaamslengte: 100.0 - 220.0 cm
- Leeftijd: 10 – 99 jaar
- De weegschaal werkt met 4 AAA-batterijen

### LCD-SCHERM & FUNCTIETOETSEN



**Terraillon®**



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

ON :

- Zet de weegschaal aan en uit
- Oproepen van 5 parameters (lengte, activiteitsniveau, leeftijd, geslacht en modus atleet/normaal) geregistreerd in elk geheugen
- Selecteer de Body Fat Analyzer (BFA) modus



- Toets voor het opzoeken en bekrachtigen van de lichaamsparameters, zoals lengte, activiteitsniveau, leeftijd, geslacht en de modus atleet/normaal voor de functie van de lichaamsvetmeter

▲ & ▼ :

- Wijzigt de waarde van de lengte, activiteitsniveau en de leeftijd, wisselt tussen man en vrouw en de modus atleet/normaal van de lichaamsvetmeter
- Selecteert geheugen in de Geheugenmodus & Oproep modus
- Wist inhoud van gebruikersgeheugen in Oproep modus

### STAPPEN OM TE BEGINNEN

#### 1 - EERSTE INSTELLING

Plaats 1 batterij in het batterijvakje, aan de achterzijde van de weegschaal.  
Verwijder de batterij als de weegschaal gedurende langere tijd niet in gebruik is.

#### 2 - DE WEEGSCHAAL INITIALISEREN

**Vóór het eerste gebruik en telkens nadat de weegschaal is verplaatst of nadat de batterijen zijn vervangen, moet het apparaat worden geïnitieerd.** Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond. Druk kortstondig en stevig met uw voet op het midden van de schaal. Op het display verschijnt “0.000”, waarna de weegschaal automatisch uitschakelt. Uw weegschaal is nu klaar voor gebruik.

**N.B.: Het verdient aanbeveling om uw gewicht en percentage lichaamsvet elke dag op dezelfde tijd te meten, bijvoorbeeld tussen 6.00 en 7.00 uur 's morgens.**

### WERKING

Om exacte resultaten te krijgen is het belangrijk dat u goed op de weegschaal staat. Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond. Plaats uw voeten zo dat ze het oppervlak van de weegschaal maximaal in beslag nemen. Dit garandeert optimaal contact tussen uw voeten en de transparante opnemers.

### MEET ALLEEN HET GEWICHT

1. Dankzij de functie auto-on, hoeft men alleen maar op de weegschaal te gaan staan : stil blijven staan terwijl de weegschaal het gewicht opneemt.
2. Het gewicht verschijnt op het LCD scherm.
3. Na gebruik gaat de weegschaal automatisch uit.

### AUTOMATISCHE RETURN FUNCTIE

Als er 15 seconden lang geen enkele toets wordt geactiveerd, zal de weegschaal automatisch uitgaan.

### MEET HET VETGEHALTE EN HET WATERVOLUME

1. Druk op de toets [ ON ] om de lichaamsvetmeter op te roepen, het watervolume te meten en de lengte weer te geven op het display.



2. Druk op [ ▲ / ▼ ] om uw lichaamslengte in te geven. Druk vervolgens op [ ← ] om te bevestigen en naar het activiteitsniveau te gaan.

Terrailon®



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

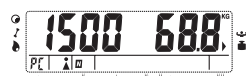
3. Druk op [▲/▼] om uw activiteitsniveau in te geven (van 1 tot 5: 1 is een niveau van vrijwel geen fysieke activiteit, 5 is een niveau van intense activiteit gedurende de dag). Druk vervolgens op [←] om te bevestigen en naar de leeftijd te gaan.
  4. Drukken op de [▲/▼] knop om te leeftijd te verhogen of te verlagen.
  5. Drukken op de [←] knop om de leeftijd te bevestigen. De icoon van de sekse gaat knipperen.
  6. Druk op de toetsen [▲/▼] om het pictogram voor mannen [♂] of vrouwen [♀] selecteren.
  7. Druk op de toets [←] om het geslacht te bekrachtigen.
  8. Druk op de toetsen [▲/▼] om de modus atleet/normaal te selecteren.
- N.B.: De Atleetstand kan worden gebruikt van 18 tot 80 jaar (wanneer de leeftijd 17 op het scherm staat, wordt de Atleetstand niet geactiveerd).
9. Druk op [←] om al deze gegevens te bevestigen met een geluidssignaal. Het icoon "R" verschijnt.

**Ga, zodra u het geluidssignaal hoort, met blote voeten op de weegschaal staan.**

10. Ga met blote voeten op de weegschaal staan. Blijf stilstaan tijdens het wegen. Het gewicht wordt gedurende 2 seconden weergegeven.
11. Vervolgens begint het toestel uw vocht- en lichaamsvetgehalte te berekenen. De volgende meldingen verschijnen op het scherm tijdens de berekening van het vocht- en vetgehalte.



- Na enkele seconden verschijnt het waterpercentage links op het scherm. Het huidige gewicht wordt altijd rechts weergegeven.
  - Daarna verschijnen de botmassa en de spiermassa respectievelijk links en rechts op het scherm.
  - Vervolgens verschijnt uw dagelijkse caloriebehoefte op het linker gedeelte van het scherm. Uw huidige gewicht wordt altijd rechts weergegeven. Het symbool PC (=huidige calorieën) verschijnt linksonder (in plaats van de leeftijd).
- NB! De dagelijkse caloriebehoefte komt overeen met het aantal calorieën dat u per dag nodig hebt om op uw huidige gewicht te blijven.
- Na enkele seconden verschijnt het ideale dagelijkse calorie-aantal op het scherm en verschijnt uw ideale gewicht rechts op het scherm. Het symbool IC (=ideaal calorie-aantal) verschijnt linksonder op het scherm (in plaats van de leeftijd).
- NB! Het ideale dagelijkse calorie-aantal komt overeen met de dagelijkse calorie-inname die nodig is om uw ideale gewicht te bereiken. Uw ideale gewicht wordt berekend met een speciale algoritme die uw persoonlijke gegevens in aanmerking neemt.
- Na enkele seconden schakelt het apparaat automatisch uit.



12. Deze fase eindigt met een geluidssignaal.
  - Het percentage vetmassa verschijnt links op het scherm en uw huidige gewicht verschijnt rechts.

Terrillon®



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

### OPMETEN LICHAAMSVET MET BEHULP VAN DE GEHEUGEN FUNCTIE

Het product is voorzien van 10 afzonderlijke geheugens. Hierdoor kunnen de gebruikers hun eigen lengte, activiteitsniveau, leeftijd, geslacht en de modus atleet/normaal opslaan voor een volgend gebruik.

#### In het geheugen opslaan :

1. Handelingen 1 tot 9 van de Werkingsprocedures opmeten Lichaamsvet uitvoeren.
2. Drukken op [ ▲ / ▼ ] om het gewenste geheugen te selecteren, het cijfer van het betreffende geheugen gaat knipperen.
3. Als het betreffende geheugen al bezet is, zal " ■■■ " verschijnen onder het cijfer van het geheugen.
4. Drukken op [ ← ] om de gegevens mbt het lichaamsvet op te slaan in het gewenste geheugen met 1 lange pieptoon.

#### Om het Geheugen op te roepen :

1. Drukken op de knop [ ON ] en deze knop 2 seconden lang ingedrukt houden terwijl de weegschaal in de modus stroom uit staat. De Oproep modus zal ingevoerd worden.
2. Drukken op [ ▲ / ▼ ] om het gewenste geheugen te selecteren.
3. Als het geselecteerde geheugen niet bezet is, zal geen enkele vorige input op het scherm verschijnen.
4. Als het geselecteerde geheugen bezet is, tegelijkertijd drukken op ▲ en ▼ om de inhoud te wissen van het Geselecteerde Geheugen.
5. Als het geselecteerde geheugen bezet is, drukken op [ ← ] om het gewenste geheugen te bevestigen met 1 lange pieptoon. De « R » icoon zal op de display verschijnen. De lengte, de activiteitsniveau, de leeftijd, de sekse en de modus atleet/normaal die in het geheugen staan, zullen op het toegelscherm verschijnen.
6. Volg daarna de hierboven toegelichte instructies 10 t/m 12.

#### Snelle oproep modus :

1. Als de personenweegschaal uit is, druk dan op ▲ of ▼ om van het ene naar het andere geheugen te gaan: op het scherm verschijnen de geheugennummers. Druk op [ ← ] om uw invoer te bevestigen.

2. Nu verschijnt het pictogram « R », gevolgd door de lengte, de activiteitsniveau, de leeftijd, het geslacht en de functie Atleet/ Normaal.

### STROOM UIT

In de modus Geheugen lichaamsvet of de Oproep modus, drukken op [ ON ] en deze knop 2 seconden lang ingedrukt houden, de weegschaal gaat uit.

### SPECIALE DISPLAYS

Display	In geval van:
<i>Err0</i>	Onjuiste initialisering: opnieuw beginnen zoals hierboven is uitgelegd.
<i>Err1</i>	Instabiel gewicht: begin opnieuw met wegen.
<i>Err2</i>	Overbelasting: stap onmiddellijk van de weegschaal.
<i>Err3</i>	Lichaamsimpedantie boven de grens (100 ohm t/m 1kohm): begin opnieuw met meten. Indien <i>Err3</i> te dikwijls opkomt en afhankelijk van uw type huid (dun of dik), kan het nodig zijn uw voeten vochtig te maken om een beter contact met de elektroden te verzekeren.
<i>Err4</i>	Percentage lichaamsvet boven de reeks 4%-50%: begin opnieuw met meten.
<i>Err5</i>	Watervolume onder de norm. Maak uw voeten een beetje vochtig en begin opnieuw.
<i>Lo</i>	De batterij is leeg: vervang deze.

### BESCHERMING VAN HET MILIEU



Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd.

Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar.

Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

**Terrailion®**



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

### GARANTIE

Deze weegschaal met impedantiemeter wordt 2 jaar gegarandeerd tegen materiaal- of fabricagefouten. Wanneer een defect zich voordoet tijdens de garantieperiode, zal reparatie gratis uitgevoerd worden (in geval van storing tijdens de garantieperiode wordt u verzocht een aankoopbewijs te tonen). Deze garantie dekt niet tegen schade veroorzaakt door ongelukken, ondeskundige behandeling of nalatigheid. Heeft u klachten, dan wordt u verzocht in eerste instantie contact op te nemen met de zaak waar u het apparaat gekocht heeft.

### OVERIGE OPMERKINGEN

1. De door gezondheidswerkers aanbevolen lichaamsvetgehalten zijn :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

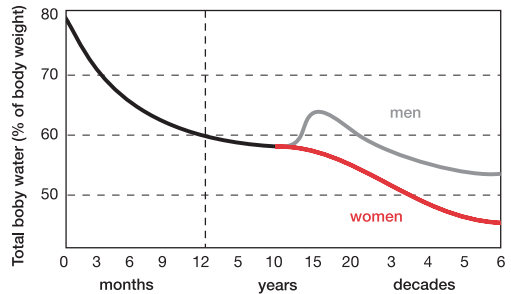
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Het door gezondheidswerkers aanbevolen watervolume is.

### 3. Total Body Water( % of body weight)



### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

### 4. Dagelijkse calorie-inname:

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

Levenswijze	Fysieke Activiteitsniveau (PAL)
Bedlegerig of aan een zetel gebonden	AL 1
Zittend beroep, zonder mogelijkheid om te bewegen, met weinig of geen sport	AL 2
Zittend beroep, weinig of geen sport	AL 3
Staan beroep (bijv. huishoudwerk, verkoper)	AL 4
Fysiek beroep of zeer veel sport	AL 5

*Referentietabel voor het Fysieke Activiteitsniveau (PAL) volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie, volgens gegevens met betrekking tot de mens.*



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### DESCRIÇÃO DO PRODUTO

#### INTRODUÇÃO

O impedancímetro Terraillon é concebido e fabricado numa fábrica certificada ISO 9001 e ISO 14001, e está conforme as normas de qualidade e as normas ambientais vigentes.

A balança utiliza o método de Análise de Impedância Bioeléctrica (BIA) para calcular a massa gorda e a percentagem de água no corpo. Induz no corpo uma quantidade inofensiva de corrente eléctrica, e avalia, segundo a medida de impedância do corpo a percentagem de água e de massa gorda. Esta balança está também equipada com um modo “atleta”, para os atletas cujo corpo tem uma constituição diferente dos não atletas.

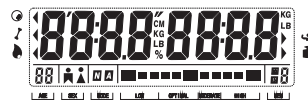
#### PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

1. Não deve ser utilizada por indivíduos portadores de pacemakers, pois isto poderia provocar uma disfunção do aparelho. Caso tenha dúvidas, consulte o seu médico.
2. Para as mulheres grávidas e as pessoas portadoras de implantes tais como próteses, dispositivos contraceptivos ou brocas, os resultados dados pela balança podem revelar-se incorrectos devido ao facto de, em tais condições, a gordura não se encontrar repartida no corpo tão uniformemente como numa situação normal, o que provoca uma alteração dos resultados. Todavia, a utilização da balança não apresenta nenhum risco para a saúde.
3. Não desmontar a balança; uma manipulação inadequada pode provocar ferimentos.
4. Este produto não se destina ao uso profissional no meio médico, mas sim exclusivamente ao uso doméstico.
5. Após utilização, limpar com um pano húmido, verificando que a água não penetra no aparelho. Não utilizar solventes, nem imergir o aparelho na água.
6. Evitar as vibrações ou choques, como por exemplo deixar o aparelho cair no chão.

### CARACTERÍSTICAS

- Capacidade máxima: 160kg
- Graduação: 100 g
- Graduação da taxa de gordura: 0,1%
- Graduação do volume de água: 0,1%
- Percentagem da taxa de gordura: 4% a 50%
- Percentagem do volume de água: 37 % a 70 %
- Medição da taxa de gordura e do volume de água
- Cursor de avaliação dos resultados por % de gordura e % de água
- Informação da necessidade calórica diária
- Medição da massa muscular (massa dos músculos esqueléticos, um dos 3 tipos de músculos do corpo)
- Medição da massa óssea (corresponde à parte mineralizada dos ossos do corpo)
- Modo Atleta
- Unidade de medida: kg, cm
- 10 memórias individuais
- Memória rápida dos dados armazenados
- Função de eliminação da memória
- Altura: 100,0 a 220,0 cm
- Idade: 10 a 99 anos
- A balança funciona com 4 pilhas AAA

### VISOR LCD E TECLAS DE FUNÇÃO



**Terraillon®**





## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

ON :

- Ligar ou desligar a unidade
- Chamada de atenção dos 5 parâmetros (altura, nível de actividade, idade, sexo e o modo de atleta/normal) gravados em cada memória

- Entre no modo de análise da gordura corporal (BFA)

← ] :

- Botão de validação e de obtenção dos parâmetros morfométricos, como a altura, o nível de actividade, a idade, o sexo e o modo de atleta/normal para a função impedancímetro

▲ & ▼ :

- Muda o valor da altura, nível de actividade e da idade, alterna entre homem ou mulher e o modo de atleta/normal do impedancímetro
- Selecciona a memória no modo de Memória e modo de Chamada
- Limpa os conteúdos da memória do utilizador no modo de Chamada

### INICIAR EM 2 FASES

#### 1 - PREPARAÇÃO INICIAL

Inserir 1 pilha no compartimento das pilhas, situado no verso da balança.

Retirar as pilhas se o aparelho não for utilizado durante um longo período.

#### 2 - INICIALIZAÇÃO DA BALANÇA

A balança deve ser inicializada na primeira utilização, após qualquer deslocação e/ou substituição das pilhas. Coloque a balança numa superfície plana e dura. Com o pé, exerça uma pressão rápida e firme no meio da plataforma. O mostrador indica “0000”, e a balança apaga-se automaticamente. A sua balança está pronta a ser utilizada.

**Nota: é recomendado efectuar as medições de peso e de massa gorda sempre à mesma hora do dia, por exemplo entre as 6h00 e as 7h00 da manhã.**

### MANUSEAMENTO

Para obter medidas precisas, é importante colocar-se correctamente na balança. Coloque a balança numa superfície plana e dura. Posicione os pés de modo a ocupar o maior espaço possível na plataforma, para assegurar a melhor conexão possível entre os pés e os captores transparentes.

### MEDIÇÃO DO PESO APENAS

1. Graças à função de ligação automática, basta subir para a balança: mantenha-se imóvel enquanto a balança processa o seu peso.
2. O seu peso vai aparecer no ecrã de LCD.
3. A balança desliga-se automaticamente depois de ser usada.

### FUNÇÃO DE RETORNO AUTOMÁTICO

Se não premir nenhuma tecla durante 15 segundos, a unidade desliga-se automaticamente.

### MEDIÇÃO DA TAXA DE GORDURA E DO VOLUME DE AGUA

1. Prima o botão [ ON ] de modo a aceder ao modo impedancímetro e medição do volume de água e, por fim, obter a visualização da altura.



2. Prima as teclas [ ▲ / ▼ ] para inserir a sua altura. Em seguida, prima [ ← ] para confirmar e configurar o nível de actividade.

Terrillon®



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

3. Prima [ ▲ / ▼ ] para inserir o seu nível de actividade (de 1 a 5, sendo que 1 indica um nível quase nulo de actividade física e 5 um nível de actividade intensa durante o dia). Em seguida, prima [ ← ] para confirmar e configurar a idade.
  4. Prima a tecla [ ▲ / ▼ ] para aumentar ou diminuir a idade.
  5. Prima a tecla [ ← ] para confirmar a idade. O ícone do sexo vai começar a piscar.
  6. Prima os botões [ ▲ / ▼ ] de forma a seleccionar o ícone Homem [ ♂ ] ou Mulher [ ♀ ].
  7. Prima o botão [ ← ] para validar o sexo.
  8. Prima os botões [ ▲ / ▼ ] de forma a seleccionar o modo de atleta/normal.
- Obs: A selecção do modo Atleta só pode ser utilizada para idades de 18 a 80 anos. Para idades iguais ou inferiores a 17 anos, esse modo não será activado.
9. Prima a tecla [ ← ] para confirmar todos estes dados com um sinal sonoro. Será visualizado o ícone « R ».

**Depois de ouvir o sinal sonoro, suba para a balança com os pés descalços.**

10. Suba para a balança com os pés descalços. Não se mova enquanto o seu peso estiver a ser calculado. O peso será visualizado em 2 segundos.
11. Em seguida, o aparelho começa a avaliar o seu volume de água e a sua taxa de gordura corporal. Os seguintes sinais serão visualizados durante o cálculo do volume de água e da taxa de gordura.



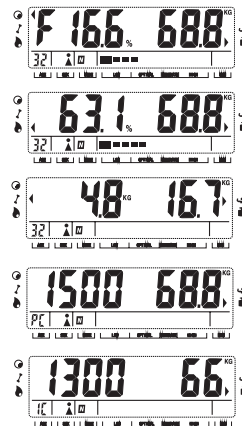
12. Esta fase termina com um sinal sonoro.
- A percentagem de massa gorda é visualizada à esquerda do visor e o peso actual à direita.

- Após alguns segundos, a percentagem de água é visualizada à esquerda do visor. O peso actual continua indicado à direita.
- Depois, a massa óssea e a massa muscular são visualizadas respectivamente à esquerda e à direita do visor.
- Ainda a seguir, a referência calórica diária é visualizada na parte esquerda do visor. O peso actual continua indicado à direita. O ícone PC (= calorias actuais) é visualizado em baixo à esquerda (no lugar da idade).

NB : A referência calórica diária corresponde ao número de calorias necessárias por dia para manter o peso actual.

- Após alguns segundos, a referência calórica diária óptima é visualizada à esquerda do visor e o peso óptimo aparece à direita do visor. O ícone IC (= calorias óptimas) é visualizado em baixo à esquerda do visor (no lugar da idade).
- NB : A referência calórica diária óptima corresponde ao número de calorias a absorver por dia para atingir o peso óptimo. O peso óptimo é calculado a partir de um algoritmo específico que tem em conta os parâmetros pessoais.

- Após alguns segundos, o aparelho desliga-se automaticamente.





## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

### MEDIÇÃO DA GORDURA CORPORAL USANDO A FUNÇÃO DA MEMÓRIA

Este produto está equipado com 10 memórias individuais. Tal permite aos utilizadores guardar a altura, o nível de actividade, a idade, o sexo e o modo de atleta/normal para um uso frequente.

#### Para Armazenar a Memória:

1. Siga os passos 1 - 9 dos Procedimentos Operacionais para medição da Gordura Corporal.
2. Prima a tecla [ ▲ / ▼ ] para seleccionar a localização da memória e o número da memória vai ficar a piscar.
3. Se a localização seleccionada para a memória estiver ocupada, vai aparecer este símbolo " ■■■ " por baixo do número da memória.
4. Prima a tecla [ ← ] para armazenar o resultado da gordura corporal na localização desejada com um som prolongado.

#### Para chamar a Memória:

1. Prima a tecla [ON] durante 2 segundos no modo desligado. A unidade vai entrar no modo de chamada.
2. Prima [ ▲ / ▼ ] para seleccionar a localização da memória.
3. Se a memória seleccionada estiver desocupada, não vai aparecer no ecrã nenhum dos dados anteriores.
4. Se a memória seleccionada estiver ocupada, prima ▲ e ▼ mesmo tempo para limpar os conteúdos da Memória seleccionada.
5. Se a memória seleccionada estiver ocupada, prima a tecla [ ← ] prolongadamente para confirmar a memória desejada. O ícone « R » vai aparecer no ecrã. A altura, nível de actividade, idade, sexo e o modo de atleta/normal que estão na memória vão aparecer no ecrã de articulação.
6. Siga depois as instruções 10 a 12 explicadas anteriormente.

#### Modo de chamada rápida apenas:

1. Quando a balança estiver desligada, pressione ▲ ou ▼ para passar de uma memória à outra: o ecrã apresenta os números de memória. Prima [ ← ] de modo a confirmar a entrada feita.

2. O ícone « R » aparece, seguido pelo tamanho, o nível de actividade, a idade, o sexo e o modo Atleta/Normal.

### DESLIGAR

No modo de Memória de gordura Corporal ou de Chamada, prima a tecla [ON] durante dois segundos, a unidade vai-se desligar.

### INDICAÇÕES ESPECIAIS NO VISOR

O visor exhibe	Em caso de:
<i>Err0</i>	Inicialização incorrecta: recomece como explicado acima.
<i>Err1</i>	Peso instável: tome a pesar-se.
<i>Err2</i>	Sobrecarga: retire o peso imediatamente.
<i>Err3</i>	Impedância corporal além do limite (100 ohm a 1kohm): efectue de novo a medida. Se <i>Err3</i> aparecer muitas vezes e em função do seu tipo de pele (fina ou espessa), talvez seja necessário humidificar os seus pés para assegurar um melhor contacto com os eléctrodos.
<i>Err4</i>	Percentagem de gordura corporal além da faixa 4%-50%: efectue de novo a medida.
<i>Err5</i>	Volume de água superior à norma. Molhe um pouco os pés e recomece.
<i>L0</i>	Pilha gasta: mude-a.

### PROTECÇÃO DO AMBIENTE



Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas.

No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

Terrailon®



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

### GARANTIA

Esta balança medidora de impedância é garantida 2 anos contra os defeitos materiais e de fabrico. Durante esse período, os defeitos serão reparados gratuitamente (o comprovativo da compra deverá ser apresentado em caso de reclamação durante o prazo de garantia).

Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, de uso indevido ou de negligência.

Em caso de reclamação, queira contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a sua compra.

### OUTRAS OBSERVAÇÕES

1. A taxa de gordura corporal recomendada pelos profissionais da saúde :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

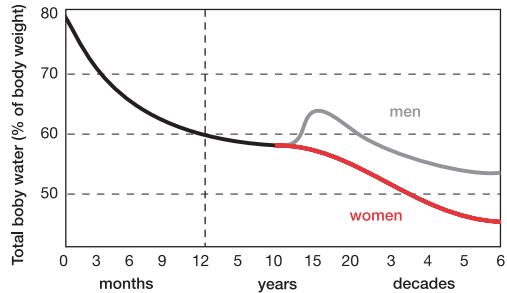
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. O volume de água recomendado pelos profissionais da saúde.

### 3. Total Body Water (% of body weight)



#### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### 4. Necessidade calórica diária:

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

<b>Estilo de vida</b>	<b>Nível de actividade</b>
Confinado a uma cadeira ou cama	AL 1
Trabalha sentado sem a opção de se movimentar e pratica pouco ou nenhum desporto	AL 2
Trabalha sentado, com pouca ou nenhuma prática de desporto	AL 3
Trabalha de pé (por exemplo: trabalhos domésticos, vendas)	AL 4
Realiza trabalhos físicos ou pratica desportos extremamente vigorosos	AL 5

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



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### BESKRIVELSE AF PRODUKTET INTRODUCTION

Terraillon kropsfedtanalysator er designet og fremstillet på en fabrik i besiddelse af et ISO 9001 og ISO 14001 certifikat, som overholder gældende standarder for kvalitet og miljø. Badevægten bruger metoden med bioelektrisk impedansanalyse (BIA) til at beregne kroppens fedtmasse og vandprocent. Den sender en svag og helt ufarlig strøm gennem kroppen og evaluerer derefter vandprocenten og fedtmassen i forhold til kroppens impedansmåling. Denne badevægt har også en "atletfunktion" til atleter, hvis krop er anderledes bygget end ikke atleter.

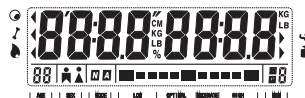
### FORSIGTIGHEDSREGLER

1. Brug ikke badevægten til personer med pacemaker, hvilket kan forstyrre apparatets virkemåde. Hvis De er i tvivl, rådspørg Deres læge.
2. Badevægten kan give et unøjagtigt resultat for gravide kvinder og personer med implantater som f.eks. proteser, svangerskabsforebyggende anordninger eller skinner. Årsagen er, at fedtet ikke er fordelt så ensartet i kroppen, hvilket kan give misvisende resultater. Det er dog ikke sundhedsfarligt at bruge badevægten.
3. Skil ikke badevægten ad. En forkert håndtering kan medføre kvæstelser.
4. Dette produkt er udelukkende beregnet til husholdningsbrug og ikke til erhvervmæssig eller medicinsk brug.
5. Rengør badevægten efter brug med en fugtig klud og pas på, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Brug ikke opløsningsmidler og dyp ikke apparatet ned i vand.
6. Undgå vibrationer og kraftige stød som f.eks. hvis apparatet falder ned på gulvet.

### EGENSKABER

- Maksimal vejning : 160kg
- Gradinddeling af vægt : 100 g
- Gradinddeling af fedtprocent : 0.1%
- Gradinddeling af vandrumfang : 0.1%
- Procent fedtmasse: 4% til 50%
- Vandrumfang procent : 37 % til 70 %
- Afmåling af fedt- og vandrumfang procent
- Cursor til resultatevaluering for fedt- og vandprocent
- Oplysninger vedrørende indtag af daglige kalorier
- Afmåling af muskelmasse (vægt af skeletmusklerne – en af de tre kropsmuskeltyper)
- Afmåling af knoglemasse (svarer til den ikke levende del indeholdt i knoglerne)
- Atlet funktion
- Valgbare måleenheder : kg, cm
- Lagring af op til 10 personlige data
- Hurtig hukommelse af de lagrede data
- "Hukommelse slettelse" funktion
- Højde : 100.0 - 220.0 cm
- Alder: 10 – 99 år
- Badevægten fungerer med 4 AAA batterier

### LCD SKÆRM & FUNKTIONSTASTER



Terraillon®



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

ON :

- Tænder og slukker for enheden
- Visning af de 5 parametre (højde, aktivitetsniveau, alder, køn og atlet/normal), som er indlæst i hver hukommelse
- Vælg Body Fat Analyzer (BFA) modaliteten til analysen af kropsfedt

← :

- Tast for at godkende og få de morfologiske data såsom højde, aktivitetsniveau, alder, køn og atlet/normal til impedansmåler funktion

▲ & ▼ :

- Ændrer værdien for højde, aktivitetsniveau og alder og skifter over mellem mand og kvinde samt atlet og normal i impedansmåler funktionen.
- Vælger hukommelse i hukommelsesfunktionen og ved hentning
- Sletter indeholder af brugerhukommelsen i hentningsfunktionen

### BEGYND MED 2 TRIN 1 - OPRINDELIG INDSTILLING

Sæt 1 batteri ind i batterirummet. Batterirummet sidder bag på badevægten.

Tag batterierne ud, hvis badevægten ikke bruges i en længere periode.

### 2 - INITIALISERING AF BADEVÆGTEN

Badevægten skal initialiseres første gang, den tages i brug, hver gang den flyttes og efter udskiftning af batteri. Anbring badevægten på en hård og plan overflade. Tryk kort og hårdt med foden midt på vejfladen. Displayet vise "00000", og derefter slukker badevægten automatisk. Badevægten er nu klar til brug.

**Bemærk:** Det anbefales at foretage måling af vægt og kropsfedt på samme tidspunkt hver dag, f.eks. mellem kl. 6.00 og kl. 7.00 hver morgen.

### BETJENING

For at få præcise målinger er det vigtigt, hvordan man står på badevægten. Stil badevægten på en hård og plan overflade. Placer fødderne således, at de dækker vejfladen maksimalt. Dette sikrer en bedre kontakt mellem fødderne og de gennemsigtige følere.

### VEJNING ALENE

1. På grund af auto-tænd-funktionen skal du blot træde op på vægten: stå stille, mens vægten beregner din vægt.

2. Din vægt vises på LCD-skærmen.

3. Vægten slukkes automatisk efter brug.

### AUTOMATISK SLUKNING

Hvis der ikke trykkes på nogen knap i 15 sekunder, slukkes enheden automatisk.

### MÅLING AF PROCENT KROPSFEDT OG VANDRUMFANG

1. Tryk på tasten [ ON ] for at få adgang til impedansmåler funktionen og måling af vandrumfang samt visning af højde.



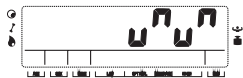
2. Tryk på tasterne [ ▲ / ▼ ] for at indtaste Deres højde. Tryk derefter på [ ← ] for at validere og fremvise aktivitetsniveauet.

Terrillon®



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

3. Tryk så på tasterne [ ▲ / ▼ ] for at indtaste Deres aktivitetsniveau (fra 1 til 5, 1 står for et meget ringe fysisk aktivitetsniveau, og 5 for et højt fysisk aktivitetsniveau i løbet af dagen). Tryk derefter på [ ← ] for at validere og fremvise alderen.
4. Tryk på knappen [ ▲ / ▼ ] for at forøge eller formindske alderen.
5. Tryk på knappen [ ← ] for at bekræfte alderen. Ikonet for køn begynder at blinke.
6. Tryk på tasterne [ ▲ / ▼ ] for at vælge ikonet Mand [ ♂ ] eller Kvinde [ ♀ ].
7. Tryk på tasten [ ← ] for at godkende køn.
8. Tryk på tasterne [ ▲ / ▼ ] for at vælge atlet eller normal.  
Bemærk : Atlet funktionen kan anvendes fra 18 til 80 år (hvis den indtastede alder er 17, aktiveres Atlet funktionen ikke).
9. Tryk på [ ← ] tasten for at bekræfte alle data med et lydsignal. « R » ikonet fremvises.  
**Så snart De hører lydsignalet, stil Dem op på badevægten uden sko.**
10. Stil Dem op på badevægten uden sko. Stå stille under vejningen. Vægten vises i 2 sekunder.
11. Derefter begynder apparatet at beregne Deres vandprocent og fedtprocent i kroppen. Følgende ikoner fremvises under beregningen af vand- og fedtprocenten.



12. Denne fase afsluttes med et bip.

- Fedtmasseprocenten vises til venstre i displayet og din aktuelle vægt vises til højre.
- Efter nogle sekunder vises vandprocenten til venstre i displayet. Din aktuelle vægt vises stadig til højre.
- Dernæst vises knoglemassen og muskelmassen henholdsvis til venstre og til højre i displayet.
- Derefter vises din daglige kalorierference i den venstre del af displayet. Din aktuelle vægt vises stadig til højre. Ikonet PC (=aktuelle kalorier) vises nederst til venstre (i stedet for alder).  
NB: Den daglige kalorierference svarer til antallet af nødvendige kalorier pr. dag for at opretholde din aktuelle vægt.
- Efter nogle sekunder vises den optimale daglige kalorierference til venstre i displayet og den optimale vægt vises til højre i displayet. Ikonet IC (=optimale kalorier) vises nederst til venstre i displayet (i stedet for alder).  
NB: Den optimale daglige kalorierference svarer til antallet af kalorier, der skal indtages pr. dag for at nå den optimale vægt. Din optimale vægt beregnes ud fra en specifik algoritme, der tager hensyn til dine personlige parametre.
- Efter nogle sekunder slukker apparatet automatisk.







## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### MÅLING AF KROPSFEDT VED HJÆLP AF HUKOMMELSESFUNKTIONEN

Produktet har 10 individuelle hukommelser, hvilket giver brugerne mulighed for at gemme højde, aktivitetsniveau, alder, køn samt atlet/normal for hyppig brug.

#### Gemme i hukommelsen:

1. Følg trinnene 1-9 i procedurerne til måling af kropsfedt.
2. Tryk på [ ▲ / ▼ ] for at vælge hukommelsespladsen, hvorefter tallet blinker.
3. Hvis den valgte hukommelsesplads er optaget vises et "■" under hukommelsestallet.
4. Tryk på [ ← ] for at gemme resultatet for kropsfedt på det ønskede sted i hukommelsen med 1 langt bip.

#### Hente fra hukommelsen:

1. Tryk på knappen [ ON ], og hold den nede i 2 sekunder, mens enheden er slukket. Herved startes hentningen.
2. Tryk på [ ▲ / ▼ ] for at vælge hukommelsespladsen.
3. Hvis den valgte hukommelsesplads ikke er optaget, vises der ikke noget.
4. Hvis den valgte hukommelsesplads er optaget, skal du trykke på ▲ og ▼ samtidig for at slette indholdet af den valgte hukommelsesplads.
5. Hvis den valgte hukommelsesplads er optaget, skal du trykke på knappen [ ← ] for at bekræfte den ønskede plads med 1 langt bip. Ikonet « R » vises på displayet. Højde, aktivitetsniveau, alder, køn og at vælge atlet eller normal fra hukommelsen vises på skærmen.
6. Følg derefter anvisningerne fra trin 10 til 12, der er anført herover.

#### Hurtig hentning:

1. Når badevægten er slukket, tryk på ▲ eller ▼ for at skifte over fra en hukommelse til en anden: Displayet viser hukommelsens nummer. Tryk på [ ← ] for at bekræfte.

2. Ikonet « R » ises og derefter højde, aktivitetsniveau, alder, køn og Atlet/ Normal funktion.

### SLUKKE

I funktionen til kropsfedt fra hukommelsen eller hentning, skal du trykke på [ ON ] og holde den nede i 2 sekunder, hvorefter enheden slukkes.

### SPECIALE DISPLAYS

Displayet viser	I tilfælde af:
<i>Err0</i>	Ukorrekt initialisering: Følg fremgangsmåden som forklaret herover.
<i>Err1</i>	Ustabil visning af vægt: Udfør vejningen igen.
<i>Err2</i>	Overbelastning: Fjern øjeblikkeligt belastningen.
<i>Err3</i>	Kropsimpedans, der overstiger grænsen (100 ohm - 1 Kohm): Udfør målingen igen. Hvis fejlmeddelelsen Err3 ofte vises, kan det – afhængigt af Deres hudtype (fin eller mindre fin) - være nødvendigt at fugte føderne for at forbedre kontakten med elektroderne.
<i>Err4</i>	Procentdel af kropsfedt, der ligger uden for området 4 % - 50 %: Udfør målingen igen.
<i>Err5</i>	Vandrumfang udenfor grænseværdierne. Kom lidt vand på en fod og prøv igen.
<i>L0</i>	Batteri opbrugt: Udskift batteriet.

### MILJØBESKYTTELSE



Kom de brugte batterier i en speciel container, så de kan blive indsamlet og genbrugt. Bland ikke forskellige typer batterier sammen. Bland ikke brugte batterier med nye batterier.

Når produktet ikke skal bruges mere, bring det til et indsamlingssted for elektrisk og elektronisk udstyr.

**Terrailon®**



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### GARANTIBESTEMMELSER

Denne vægt med impedansmåler er dækket af 2 års garanti mod materiale- og fabrikationsfejl. I løbet af garantiperioden reparerer materiale- og fabrikationsfejl uden beregning. Købsnota skal forevises i tilfælde af reklamation i løbet af garantiperioden. Garantien dækker ikke skader, der opstår som følge af uheld, forkert brug eller skødesløshed. I tilfælde af reklamation bedes De først henvende Dem til den forretning, hvor De har købt vægten.

### ANDRE BEMÆRKNINGER

1. Anbefalet procent kropsfedt af sundhedseksperter :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

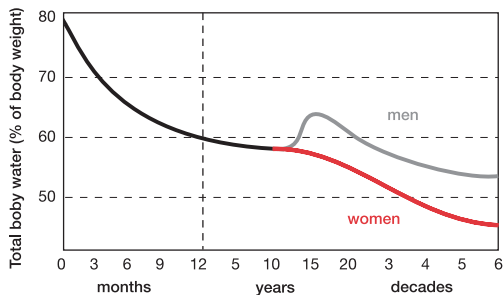
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Anbefalet vandrumfang af sundhedseksperter.

### 3. Total Body Water (% of body weight).



### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### 4. Dagligt kalorieforbrug:

Henvis til nedenstående tavle for at beregne Deres Fysiske Aktivitetsniveau (PAL)

Livsstil	Aktivitetsniveau (AL)
Person i lænestol eller i seng	AL 1
Siddende professionel aktivitet, uden mulighed for at bevæge sig, og med få eller ingen dyrkede sport.	AL 2
Siddende professionel aktivitet, med få eller ingen dyrkede sport.	AL 3
Stående professionel aktivitet (f.eks. husarbejde eller sælger)	AL 4
Fysisk professionel aktivitet eller mange dyrkede sport	AL 5

*Henvisningstavle for det Fysiske Aktivitetsniveau (PAL) ifølge Verdenssundhedsorganisationen, for data vedrørende mennesker.*



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### BESKRIVNING AV PRODUKTEN

#### INLEDNING

Terraillons mätare av kroppsfett har utformats och tillverkats på en fabrik som är certifierad enligt ISO 9001 och ISO 14001 och som uppfyller gällande normer beträffande kvalitet och miljö. Vågen tillämpar metoden Bioelektrisk Impedans Analys (BIA) för beräkning av fettmängd och procent vatten i kroppen.

Den sänder en ofarlig kvantitet ström genom kroppen och uppskattar sedan, med utgångspunkt från mätningen av kroppens impedans, procenttalet för vatten och fettmängd. Denna våg är även utrustad med läget "atlet" för friidrottare vars kropp är annorlunda konstituerad än andra personers.

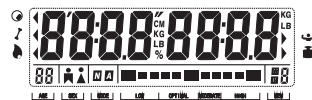
#### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID ANVÄNDNING

1. Vågen ska inte användas av personer som bär pacemaker. Detta riskerar störa apparatens funktion. Om du är tveksam bör du kontakta din läkare.
2. För gravida kvinnor och personer som bär implantat, som proteser, preventivmedel eller stift, kan resultaten som vågen ger visa sig vara felaktiga. Anledningen till detta är att fettet då inte är lika jämnt fördelat i kroppen som under normala omständigheter, vilket medför förvrängda resultat. Användning av vågen utgör dock ingen hälsorisk.
3. Montera inte isär vågen; en felaktig hantering kan medföra skador.
4. Denna produkt är inte avsedd för professionellt bruk i medicinska sammanhang; den ska endast användas i hemmet.
5. Rengör apparaten efter användning med en fuktig trasa och försäkra dig om att inget vatten trängt in i den. Använd inga lösningsmedel och se till att apparaten inte översköjs med vatten.
6. Undvik vibrationer och kraftiga stötar som exempelvis när man tappar apparaten i golvet.

### EGENSKAPER

- Kapacitet: 160kg
- Gradering: 100 g
- Gradering av fetthalten: 0.1%
- Gradering av vattenhalten: 0.1%
- Procenthalt fett: 4% till 50%
- Procenthalt vatten: 37 % till 70 %
- Mätning av fett- och vattenhalten
- Utvärderingsmarkör för resultaten av procenthalten fett och vatten
- Information om de dagliga kalorierna som skall intas
- Mätning av muskelmassan (skelettmusklernas vikt – en av kroppens 3 muskeltyper)
- Mätning av benmassan (motsvarar den icke levande delen i benen)
- Atletläge
- Måttenhet: kg, cm
- 10 enskilda minnen
- Snabb återkallelse av data som finns sparade i minnet
- Funktion för "radering av minnet"
- Längd: 100,0 – 220,0 cm
- Ålder: 10 – 99 år
- Vågen fungerar med 4 AAA batterier

### LCD-SKÄRM & FUNKTIONSKNAPPAR



Terraillon®



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

ON :

- Sätter på och stänger av vågen
- Påminnelse om de 5 parametrar (längd, aktivitetsnivå, ålder, kön & atlet/normalläget) som är registrerade i varje minne
- Välj läget Body Fat Analyzer (BFA)

← ] :

- Knapp för att godkänna och visa morfologiska parametrar (längd, aktivitetsnivå, ålder och kön) och atlet/normalläget för impedansfunktionen

▲ & ▼ :

- Ändrar längd, aktivitetsnivå- och åldersuppgifter, växlar mellan man och kvinna samt atlet/normalläget i impedansfunktionen
- Väljer minne vid maskinläge Memory respektive Recall
- Nollställer användarminne vid maskinläge Recall

### 2 STEG FÖR ATT STARTA 1 - FÖRSTA STEGET

Sätt in ett batteri i batteriluckan.

Ta ur batterierna om apparaten inte används under en längre tid.

### 2 - INITIALISERA VÅGEN

Vågen skall initialiseras vid den första användningen, varje gång den flyttas samt efter batteribyte.

Tryck hårt och snabbt med foten på mitten av plattan. Skärmen visar först "0000", och sedan stängs vågen automatiskt av. Vågen är nu klar att användas.

**Anm.: vi rekommenderar dig att utföra mätningar av vikt och kroppsfett vid samma tidpunkt varje dag, exempelvis mellan kl. 6 och 7 på morgonen.**

### HANDHAVANDE

För korrekt avläsning är det viktigt att du står rätt på vågen. Placera vågen på ett hårt och plant underlag. Sätt fötterna så att kontakten med plattan blir den största möjliga. På så sätt uppnås bästa kontakt mellan fötterna och de genomskinliga kontaktarna.

### MÄTER ENDAST VIKTEN

1. Tack vare inbyggd påslagsautomatik krävs endast att du stiger upp på vågen och att du står still medan vågen beräknar din vikt.
2. Din vikt visas i LCD modulen.
3. Vågen stängs av automatiskt efter användning.

### AUTOMATISK AVSTÄNGNING

Om inga knaptryckningar görs under 15 sekunder stängs enheten av automatiskt.

### MÄTER FETTPROCENTEN OCH VATTENMÄNGDEN

1. Tryck på [ ON ] knappen för att komma till impedansläget, mäta vattenmängden och visa längden.



2. Tryck på knapparna [ ▲ / ▼ ] för att ange din längd. Tryck sedan på [ ← ] för att bekräfta och gå vidare till aktivitetsnivån.

Terrillon®



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

- Tryck på knapparna [▲ / ▼] för att ange din aktivitetsnivå (från 1 till 5, 1 är en nivå för så gott som obefintlig fysisk aktivitet, 5 är en nivå för intensiv fysisk aktivitet under dagen). Tryck sedan på [←] för att bekräfta och gå vidare till åldern.
- Tryck på [▲ / ▼] knappen för att öka eller minska värdet på ålder.
- Tryck på [←] knappen för att bekräfta värde på inmatad ålder. Ikonen för val av kön börjar nu blinka.
- Tryck på [▲ / ▼] knapparna för att välja ikonen för man [♂] eller kvinna [♀].
- Tryck på [←] knappen för att godkänna könet.
- Tryck på [▲ / ▼] för att välja "atlet/normalläget".

OBS: Observera att Atletläget endast kan användas mellan 18 till 80 år (om åldern som angivits är 17 aktiveras inte Atletläget).

- Tryck sedan på [←] för att bekräfta all information med en ljudsignal. Ikonen « R » visas.

### Ställ dig barfota på vågen så fort du hör ljudsignalen.

- Ställ dig barfota på vågen. Stå stilla under vägningen. Vikten visas under 2 sekunder.
- Vågen börjar därefter räkna andelen vatten och fett i kroppen. Följande kommer att visas under beräkningen av andelen vatten och fett.



- Denna fas avslutas med en ljudsignal.

- Procenthalten fettmassa visas på skärmens första rad och din aktuella vikt visas på den andra raden.
- Efter 4 sekunder visas procenthalten vatten på skärmens första rad. Den aktuella vikten visas fortfarande på den andra raden.

- Efter 4 sekunder visas ben- och muskelmassan på respektive första och andra raden.

- Sedan visas din dagliga kalorireferens på skärmens första rad. Din aktuella vikt visas fortfarande på skärmens andra rad. PC-ikonen (=aktuella kalorier) visas längst ned till vänster på skärmen (i stället för åldern).

OBS: Den dagliga kalorireferensen motsvarar det antal kalorier som du behöver inta per dag för att behålla din aktuella vikt.

- Efter 4 sekunder visas den optimala dagliga kalorireferensen på första raden och den optimala vikten visas på den andra raden. IC-ikonen (optimala kalorier) visas längst ned till vänster på skärmen.

OBS: Den optimala dagliga kalorireferensen motsvarar det antal kalorier som du behöver inta per dag för att uppnå din optimala vikt. Din optimala vikt beräknas utifrån en specifik algoritm som tar hänsyn till dina personliga inställningar.

- Efter 4 sekunder stängs vågen av automatiskt.





## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### ANVÄNDNING AV MINNESFUNKTIONER VID MÄTNING AV KROPPSFETT

Apparaten är utrustad med 10 individuella minnen. Detta gör att användarna kan spara längd, aktivitetsnivå, ålder, kön och atlet/normalläget vid regelbunden användning.

#### För att spara i minne:

1. Följ steg 1 – 9 i instruktion för mätning av kroppsfett.
2. Tryck på [ ▲ / ▼ ] för att välja minnesplats. Minnesplatsens nummer visas då som en blinkande siffra.
3. Om vald minnesplats är upptagen visas “ ■ ” nedanför minnesplatsens nummer.
4. Tryck på [ ← ] för att lagra resultatet av kroppsfettmätningen i vald minnesplats. Maskinen bekräftar lagring med 1 långt pip.

#### För hämtning av lagrade värden:

1. Se till att maskinen är strömlös. Tryck på [ ON ] knappen och håll denna nedtryckt under 2 sekunder. Detta ställer in maskinen i hämtningssläge.
2. Tryck på [ ▲ / ▼ ] för val av minnesplats.
3. Om vald minnesplats är tom kommer inga data att visas.
4. Om vald minnesplats innehåller data, tryck samtidigt på ▲ och ▼ för att tömma minnesplatsen på dess innehåll.
5. Om vald minnesplats innehåller data, tryck på [ ← ] för bekräftelse av vald minnesplats med ett långt pip. « R » ikonen kommer att visas i LCD modulen. Data för längd, aktivitetsnivå, ålder, kön och att välja atlet/normalläget som är lagrat i minnet visas i modulen.
6. Följ sedan instruktionerna 10 till 12 som beskrivits ovan.

#### Snabbhämtning av lagrade värden:

1. Tryck på ▲ eller ▼ när vågen är avstängd för att byta minne: minnesnumren visas på displayen. Tryck på [ ← ] för att bekräfta valet.

2. Ikonen « R » visas och sedan längd, aktivitetsnivå, ålder, kön och atlet-/normalläget.

### AVSTÄNGNING

Om maskinen befinner sig i minnes- eller hämtningssläge, tryck på [ ON ] och håll denna nedtryckt under 2 sekunder. Enheten stängs då av.

### SPECIELLA VISNINGAR

Visning	Förklaring :
<i>Err0</i>	Felaktig initialisering : börja om enligt beskrivningen ovan.
<i>Err1</i>	Instabil vikt : väg dig igen.
<i>Err2</i>	Överbelastning : tag genast bort tyngden.
<i>Err3</i>	Impedens som överstiger gränsen (100 ohm - 1kohm) : gör om mätningen. Om <i>Err3</i> visas för ofta och detta beror på hudtyp (fin eller tjock) kan det vara att fukta fötterna för att erhålla bättre kontakt med elektroderna.
<i>Err4</i>	Procent av kroppsfett som överstiger gränsen 4% - 50% : gör om mätningen.
<i>Err5</i>	Vattenmängden ligger över normen. Fukta dina fötter lite och börja om från början.
<i>Lo</i>	Batteriet slut : byt det.

### SKYDDA MILJÖN



Lämna uttjänta batterier i en batteriholk eller på en återvinningscentral för återvinning. Blanda inte olika typer av batterier. Blanda inte förbrukade batterier med nya batterier.

När produkten är uttjänt ska den sorteras som elavfall och lämnas in på en återvinningscentral för återvinning.

Terrillon®



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### GARANTI

Denna våg/impedensimeter har en garanti på 2 år mot material- och fabriktionsfel. Under denna period repareras denna typ av fel kostnadsfritt (inköpsbeviset måste uppvisas vid reklamation under garantitiden). Denna garanti täcker inte skador som uppstått pga. olyckor, felaktig användning eller slarv. Vid reklamation ska i första hand inköpsstället kontaktas.

### ÖVRIGT

1. Andel kroppsfett enligt rekommendationer från sjukvårdspersonal :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

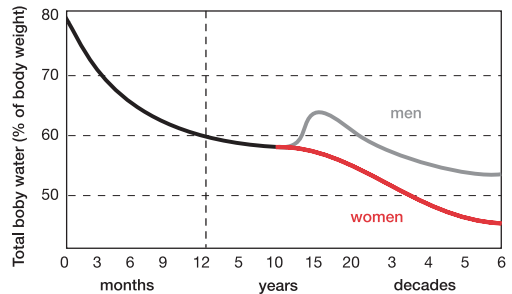
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Vattenmängden enligt rekommendationer från sjukvårdspersonal.

### 3. Total Body Water (% of body weight)



### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%





## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### 4. Dagligt intag av kalorier:

Se följande tabell för att beräkna din Nivå av Fysisk Aktivitet (PAL)

Livsstil	Nivå av Fysisk Aktivitet (PAL)
Rullstolsbunden eller till sängs	AL 1
Sittande yrkesaktivitet, utan möjlighet att röra på sig, med lite eller inga sportiga fritidsaktiviteter.	AL 2
Sittande yrkesaktivitet, med lite eller inga sportiga fritidsaktiviteter.	AL 3
Stående yrkesaktivitet (ex: hushållsarbeten, säljare)	AL 4
Fysisk yrkesaktivitet eller mycket sportiga fritidsaktiviteter	AL 5

*Referenstabell för Nivån av Fysisk Aktivitet (PAL) efter Världens Hälsorganisationens, enligt information i förhållande till män.*



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

### BESKRIVELSE AV PRODUKTET INNLEDNING

Terraillon personvekten med fettvevsanalysator er konstruert og fremstilt på en godkjent ISO 9001 og ISO 14001 fabrikk, og overholder gjeldende kvalitets- og miljøstandarder. Personvekten bruker metoden for Bio-elektrisk Impedans Analyse (BIA) for å regne ut fett- og vannprosenten i kroppen.

Den sender en ufarlig strøimpuls i kroppen og evaluerer vann- og fettprosenten etter måling av kroppsimpedansen. Denne personvekten har også en sportsutøvermodus, da sportsutøverens kropp har en annerledes sammensetning enn ikke-sportsutøvere.

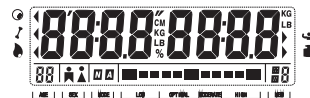
### FORHOLDSREGLER

1. Personvekten skal ikke brukes av personer med pacemaker. Det kan nemlig forstyrre apparatets drift. Er du i tvil, ta kontakt med legen.
2. Hos gravide kvinner og personer med implantater som proteser, prevensjonsmiddel eller nagler, kan resultatene til personvekten være misvisende. Fettet er nemlig ikke like jevnt fordelt som normalt, og det foredreier resultatene. Men bruken av personvekten er ikke farlig for helsen.
3. Ikke demonter personvekten; en dårlig håndtering kan forårsake kroppsskader.
4. Dette produktet er ikke til profesjonelt bruk i medisinsk miljø. Det er kun til hjemmebruk.
5. Rengjøres etter bruk med en fuktig klut. Pass på at det ikke kommer vann inn i apparatet. Bruk ikke løsningsmidler og legg ikke apparatet i vann.
6. Unngå vibrasjoner eller voldsomme støt: la ikke apparatet falle på gulvet for eksempel.

### SPESIFIKASJONER

- Kapasitet: 160kg
- Gradering: 100 g
- Kroppsfettgradering: 0,1 %
- Kroppsvanngradering: 0,1 %
- Prosentkala for kroppsfett: 4 % til 50 %
- Prosentkala for kroppsvann: 37 % til 70 %
- Måling av kroppsfettandel og vannvolum
- Visning av måleresultater for fett og vann på skjermen
- Informasjon om anbefalt daglig kaloriinntak
- Måling av muskelmasse (vekten av skjelettmuskulaturen - en av 3 typer muskler som finnes i kroppen)
- Måling av benmasse (tilsvarer den ikke-levende delen av skjelettet)
- Atlet-modus
- Måleenhet: kg, cm
- 10 individuelle brukerminner
- Hurtig sammenligning mellom resultater lagret i minnet
- Funksjon for sletting av minnet
- Høyde: 100,0 - 220,0 cm
- Alder: 10 - 99 år
- Vekten fungerer med 4 AAA batterier

### LCD-SKJERM OG FUNKSJONSKNAPPER



Terraillon®



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

ON :

- Slår enheten på og av
- Henter frem de 5 parametrene (høyde, aktivitetsnivå, alder, kjønn og atletisk/normal) som er registrert i hvert
- Velg modusen Body Fat Analyzer BFA)

← :

- Tast til å bekrefte og hente frem morfometriske parametre som høyde, aktivitetsnivå, alder, kjønn og atletisk/normal for fettvevsanalysatoren

▲ & ▼ :

- Endrer verdien på høyde, aktivitetsnivå og alder, skifter mellom mann og kvinne og mellom atletisk/normal for fettvevsanalysatoren
- Velger minne i Minne-modus og Hente-modus
- Sletter innholdet i brukerminnet i Hente-modus

### IGANGSETTING AV VEKTEN I 2 TRINN 1 - FØRSTEGANGS INNSTILLING

Plasser ett batteri i batterirommet.

Fjern batteriene dersom vekten ikke skal brukes på lengre tid.

### 2 - INITIALISERING AV VEKTEN

**Vekten skal nullstilles når den brukes første gang, hver gang den flyttes på eller etter å ha skiftet batteriene.** Plasser vekten på et hardt, flatt underlag. Trykk fort og hardt med foten midt på veieplaten.

Displayet viser "0000". Deretter skrur vekten seg automatisk av. Vekten er nå klar til bruk.

**Bemerk: det anbefales å veie seg og å måle kroppsfett til samme tid hver gang, for eksempel daglig mellom klokken 6 og 7.**

### BETJENING

For at displayet skal oppgi korrekte verdier, er det viktig at du står riktig på vekten. Plasser vekten på et hardt, flatt underlag. Plasser føttene slik at de kommer mest mulig i kontakt med veieplaten. Dette gir best kontakt mellom dine føtter og kontaktene i platen.

### VEIEMODUS ALENE

1. Takket være en automatisk på-funksjon er det bare å stige rett opp på vekten: stå stille mens vekten din beregnes.

2. Vekten blir vist på skjermen.

3. Vekten slår seg av automatisk etter bruk.

### AUTOMATISK RETURFUNKSJON

Hvis det ikke trykkes på noen tast i løpet av 15 sekunder vil enheten slå seg av automatisk.

### MODUS FOR MÅLING AV FETTVERDIEN OG VANNVOLUMET

1. Trykk på [ ON ] tasten for å få tilgang til modus for fettvevsanalyse og måling av vannvolum, og dermed vise høyden.



2. Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å angi din høyde. Trykk deretter på [ ← ] for å bekrefte og vise aktivitetsnivå.

Terrillon®

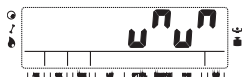


## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

3. Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å angi ditt aktivitetsnivå (fra 1 til 5, hvor 1 tilsvarer tilnærmet ingen fysisk aktivitet og 5 tilsvarer intens daglig fysisk aktivitet). Trykk deretter på [ ← ] for å bekrefte og vise alder.
4. Trykk på [ ▲ / ▼ ] knappen for å øke eller redusere alderen.
5. Trykk på [ ← ] knappen for å bekrefte alderen. Ikonet for kjønn vil begynne å blinke.
6. Trykk på tastene [ ▲ / ▼ ] for å velge ikonet Mann [ ♂ ] eller Kvinne [ ♀ ].
7. Trykk på [ ← ] tasten for å bekrefte kjønn.
8. Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å velge atletisk/normal modus.  
NB: Merk at Atlet-modus bare kan velges for personer mellom 18 og 80 år (dersom valgt alder er 17 vil ikke Atlet-modus bli aktivert).
9. Trykk på knappen [ ← ] for å bekrefte opplysningene med en pipelyd. Ikonet « R » vises.

### Når du hører pipelyden går du barbeint opp på vekten.

10. Gå opp på vekten barbeint. Stå helt rolig under veiingen. Vekten vises i løpet av 2 sekunder.
11. Deretter beregner apparatet vannmengden i kroppen og mengden kroppsfett. Følgende vises under beregningen av vannmengden og mengden kroppsfett.

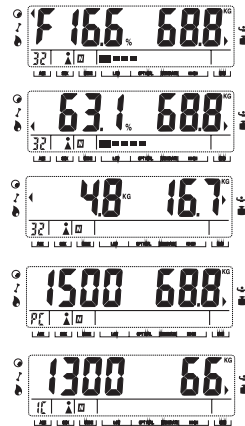


12. Denne fasen avsluttes ved et lydsignal.

- Fettmasse- mengden kommer til syne på venstre side av skjermen og din nåværende vekt til høyre.
  - Etter noen sekunder kommer vannmengden til syne til venstre på skjermen. Din nåværende vekt blir alltid angitt til høyre.
  - Deretter blir benmassen og muskelmassen angitt til høyre og til venstre på skjermen.
  - Etterpå kommer din daglige kalorireferanse til syne på venstre side av skjermen. Vekten din blir alltid angitt til høyre. Tegnet PC (= nåværende kalorier) kommer til synet nederst til venstre (på samme stedet som alderen).
- NB : Den daglige kalorireferansen tilsvarer kalorimengden som er nødvendig for å opprettholde din nåværende vekt.

- Etter noen sekunder kommer den optimale daglige kalorireferansen til syne til venstre på skjermen og optimalvekten til høyre. Tegnet IC (=optimalkalorier) kommer til syne nederst til venstre på skjermen (på samme stedet som alderen).
- NB : Den optimale daglige kalorireferansen tilsvarer antall kalorier som må opptas hver dag for å oppnå optimalvekten. Optimalvekten din blir regnet ut ifølge dine personlige parametre.

- Etter noen sekunder skruer apparatet seg automatisk av.



Terrillon®



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

### MÅLING AV KROPPSFETT VED BRUK AV MINNEFUNKSJON

Apparatet har 10 individuelle minner, noe som gjør det mulig for brukeren å lagre sine egne parametre som høyde, aktivitetsnivå, alder, kjønn og atletisk/normal modus dersom vekten brukes ofte.

#### Lagring i minne:

1. Følg trinnene 1-9 i betjeningsprosedyren for måling av kroppsfett.
2. Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å velge minneplassering, og minnenummeret blinker.
3. Hvis den valgte minnet er opptatt vises symbolet "■" under minnenummeret.
4. Trykk på [ ← ] for å lagre resultatet av kroppsfettmålingen i det ønskede minnet med en lang "biiip".

#### Hente fra minne:

1. Trykk på og hold [ ON ] knappen i 2 sekunder når vekten ikke er slått på. Det setter enheten i hentemodus.
2. Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å velge minneplassering.
3. Hvis det valgte minnet er ledig, blir det ikke vist noen lagrede data.
4. Hvis det valgte minnet er opptatt, trykk på ▲ og ▼ samtidig for å slette innholdet i det valgte minnet.
5. Hvis det valgte minnet er opptatt, trykk på [ ← ] for å bekrefte det ønskede minnet med en lang "biiip". « R »-ikonet blir vist på skjermen. Høyde, aktivitetsnivå, alder, kjønn og å velge atletisk/normal modus som ligger i minnet blir vist på kombinasjonsskjermen.
6. Følg instruksjonene 10 til 12 som forklar over.

#### Rask hentemodus:

1. Når personvekten er avslått, trykk på ▲ eller ▼ for å skifte fra et minne til annet. Displayet viser minnenumrene. Trykk på [ ← ] for å bekrefte inntastingen.

2. Ikonet « R » vises, deretter høyde, aktivitetsnivå, alder, kjønn og Atletisk/Normal modus.

### SLÅ AV ENHETEN

I modus for kroppsfett-minne eller Hente-modus, trykk på og hold [ ON ] i 2 sekunder, og enheten vil slå seg av.

### SPESIELLE DISPLAYMELDINGER

Displayet viser:	Dette betyr:
<i>Err0</i>	Vekten er ikke korrekt innstilt. Begynn på nytt, og følg instruksjonene.
<i>Err1</i>	Ustabil vekt. Du må veie deg på nytt.
<i>Err2</i>	Overbelastning. Fjern vekten fra øyeblikkelig.
<i>Err3</i>	Kroppsimpedansen overskrider grensen (fra 100 ohm til 1 kohm). Begynn målingen må nytt. Hvis <i>Err3</i> vises for ofte (i henhold til om din hudtype er tynn eller tykk), kan det være nødvendig å fukte føttene for å få en kontakt med elektrodene.
<i>Err4</i>	Fettprosenten ligger overskrider verdiene 4%-50%: begynn målingen på nytt.
<i>Err5</i>	Vannvolum utenfor skalaverdi. Fukt føtterne litt og veie deg på nytt.
<i>L0</i>	Batteriet er defekt. Det må skiftes ut.

### MILJØVERN



Kast brukte batterier i en spesialcontainer slik at de kan samles inn og gjenvinnes. Bland ikke forskjellige typer batterier. Bland ikke brukte og nye batterier.

Etter endt levetid, skal dette produktet leveres til et innsamlingssted for gjenvinning av elektrisk og elektronisk avfall.

**Terrailon®**



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

### GARANTI

Denne vekten/fettprosentmåleren har toårs garanti mot material- og fabrikkasjonsfeil. I garantiperioden vil slike feil bli reparert gratis (mot fremvisning av kvittering eller annet kjøpebevis).

Garantien dekker ikke feil som skyldes uhell, feilaktig eller skjodesløs bruk. Ved reklamasjon bør du i første omgang kontakte forretningen der vekten ble kjøpt.

### ANDRE BEMERKNINGER

1. Kroppens fettverdi som anbefales av helsepersonell :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

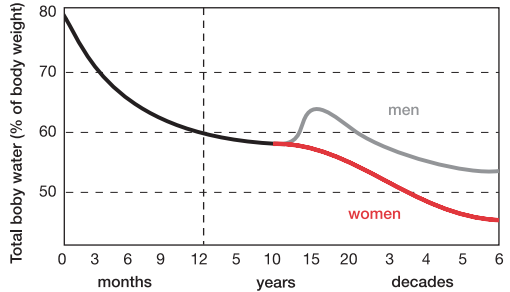
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Kroppens vannvolum som anbefales av helsepersonell.

### 3. Total Body Water (% of body weight).



### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

### 4. Daglig kaloriinntak:

Se følgende tabell for å vurdere ditt fysiske aktivitetsnivå (PAL)

Livsstil	Aktivitets-nivå (AL)
Rullestolbruker eller sengeliggende	AL 1
Yrke som utøves i sittende stilling, uten mulighet for bevegelse og med få eller ingen sportslige fritidsaktiviteter	AL 2
Yrke som utøves i sittende stilling, få eller ingen sportslige fritidsaktiviteter	AL 3
Yrke som utøves stående (f. eks.: renholdere, selgere)	AL 4
Fysisk krevende yrke eller meget sportslige fritidsaktiviteter	AL 5

*Referansetabell for Fysisk Aktivitetsnivå (PAL), i følge Verdens Helseorganisasjon, basert på menneskelige data.*



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

### TUOTTEEN KUVAUS JOHDANTO

Terraillon –impedanssimittari on suunniteltu ja valmistettu tuotantolaitoksessa, joka on saanut ISO 9001 ja ISO 14001 –sertifikaatit ja joka täyttää voimassa olevat laatuvaatimukset ja ympäristönormit. Vaaka hyödyntää biosähköistä impedanssianalyysiä (BIA) mitatessaan kehon rasvapitoisuutta ja nesteprosenttia. Laite lähettää vaarattoman vähäistä sähkövirtaa kehoon, minkä jälkeen se mittaa kehon impedanssin, nesteprosentin ja rasvamassan. Tämä laite on varustettu myös urheilijatoiminnolla, joka on tarkoitettu urheilijoille, joiden kehon rakenne eroaa ei-urheilijoiden kehosta.

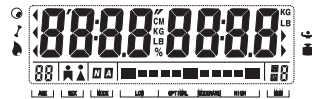
### KÄYTTÖVAROITUKSET

1. Älä käytä vaakaa sydämentahdistimen saaneiden henkilöiden läheisyydessä. Vaaka saattaa aiheuttaa tahdistimen toimintahäiriöitä. Käännä epäillessäsi lääkärin puoleen.
2. Raskaana olevien naisten, proteesien ja joidenkin ehkäisyvälineiden ja hammastukien käyttäjien mittaustulokset voivat olla epätarkkoja. Syynä tähän on se, että näiden henkilöiden kehossa rasva ei ole jakaantunut normaaliin tapaan, mikä voi aiheuttaa virheitä. Vaa'an käyttö ei kuitenkaan aiheuta terveysriskiä.
3. Älä avaa vaakaa. Taitamaton käsittely voi aiheuttaa vammoja.
4. Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen ammattikäyttöön. Se on tarkoitettu käytettäväksi pelkästään kotona.
5. Puhdista vaaka käytön jälkeen kostealla kankaalla, varmista, että vaa'an sisään ei pääse vettä. Älä käytä liuotainaineita tai upota vaakaa veteen.
6. Vältä tärinää tai kovia kolhuja, älä esimerkiksi anna vaa'an pudota lattialle.

### OMINAISUUDET

- Maksimipaino: 160 kg
- Punnitustarkkuus: 100 g
- Kehon rasvaprosentin mittatarkkuus: 0,1 %
- Kehon vesipitoisuuden mittatarkkuus: 0,1 %
- Kehon rasvaprosentti: 4 % - 50 %
- Kehon vesipitoisuusprosentti: 37 % - 70 %
- Rasvaprosentin mittausta & näyttö
- Vesiprosentin mittausta & näyttö
- Tietoja päivittäin nautittavista kalorimääristä
- Lihasmassan mittausta (vaaka ilmoittaa runkoliikahasten paino, ne ovat yksi kehon 3 lihastyypistä)
- Luumassan mittausta (vaaka ilmoittaa luuston mineraaliosuuden)
- Urheilijatoiminto
- Mittayksiköt (kg, cm)
- 10 erillistä muistia
- Muistin tietojen nopea palautus
- Muistin tyhjennystoiminto
- Pituus: 100,0 – 220,0 cm
- Ikä: 10 – 99 vuotta
- Vaaka toimii yhdellä 4 AAA- paristolla

### LCD-NÄYTTÖ & TOIMINTONÄPPÄIMET



Terraillon®





## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

ON :

- Kytkee yksikön päälle ja pois päältä
- Näiden neljän eri muistiin rekisteröidyn parametrin palautus (pituus, aktiivisuustaso, ikä, sukupuoli & atleetti/normaali muoto)
- Valitse kehon rasvan analysointikäyttö (Body Fat Analyzer, BFA)

← :

- Vahvistusnäppäin ja morfometriaparametrien saanti kuten pituus, aktiivisuustaso, ikä, sukupuoli ja atleetti/ normaali impedanssimittari toimintoon
- ▲ & ▼ :
- Vaihtaa impedanssimittarin pituus, aktiivisuustaso- ja ikäarvot, mies/nainen ja atleetti/normaali muodot
- Valitsee muistipaikan muistitilassa (Memory mode) & muistinpalautustilassa (Recall mode)
- Tyhjentää käyttäjämuistin sisällön muistinpalautustilassa

### ALOITA KAHDENSA VAIHEESSA 1 - ALKUSÄÄDÖT

Asenna paristo-osastoon yksi n paristo.  
Poista paristo, jos laite seisoo käyttämättä pidemmän aikaa.

### 2 - VAA'AN KÄYTTÖNOTTO

**Vaaka on käynnistettävä ennen ensimmäistä käyttökertaa, aina kun sitä on siirretty tai paristot on vaihdettu.** Laita vaaka tasaiselle ja kovalle pinnalle.

Paina jalallasi lyhyesti ja voimakkaasti vaa'an ylätasoa keskustaa. Näyttöön ilmestyy "0000", ja sitten vaaka sammuu automaattisesti. Vaakasi on nyt valmis käytettäväksi.

**HUOMIO:** on suositeltavaa mitata painosi ja rasvamassasi joka päivä samaan aikaan, esimerkiksi aamulla 6h00 - 7h00.

### TOIMINTA

Jotta saisit täsmällisiä punnituksia, on tärkeää, että seisot vaa'alla oikein. Laita vaaka kovalle ja tasaiselle pinnalle. Aseta jalkasi niin, että ne peittävät mahdollisimman suuren osan vaa'an yläpinnasta. Tämä takaa parhaan mahdollisen yhteyden jalkojesi ja läpinäkyvien anturien välillä.

### AINOASTAAN PUNNITUS MUOTO

1. Vaa'an automaattisen virta päälle -toiminnon ansiosta voit vain yksinkertaisesti astua vaa'alle: seiso hiljaa, kun vaaka laskee painosi.
2. Painosi näkyy nestekidenäytöllä.
3. Valitse kg, pauna tai naula vaa'an alaosassa olevan liukukytkimen avulla.
4. Virta kytkeytyy käytön jälkeen automaattisesti pois päältä.

### AUTOMAATTINEN PALAUTUSTOIMINTO

Virta kytkeytyy pois päältä automaattisesti, mikäli mitään painiketta ei paineta 15 sekuntiin.

### RASVA- JA VESIMÄÄRÄN MITTAUS

1. Paina [ ON ] näppäintä, pääset impedanssimittarimuotoon ja saat vesimäärän ja pituus-näytön.



2. Paina valitsimia [ ▲ / ▼ ] pituuden syöttämiseksi. Paina sitten [ ← ] valinnan vahvistamiseksi, saat aktiivisuustason näyttöön.

Terrillon®



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

3. Paina valitsimia [ ▲ / ▼ ] aktiivisuustason syöttämiseksi (1 - 5, 1 vastaa lähes olematonta fyysistä toimintaa, 5 vastaa hyvin suurta fyysistä aktiivisuutta päivän mittaan). Paina sitten [ ← ] valintasi vahvistamiseksi, saat iän näyttöön.
4. Paina [ ▲ / ▼ ] painiketta iän muuttamiseksi.
5. Paina [ ← ] painiketta iän vahvistamiseksi. Sukupuolta tarkoittava kuvake alkaa vilkkua (kuva 3).
6. Paina [ ▲ / ▼ ] näppäimiä ja valitse kuvake Mies [ ♂ ] otai Nainen [ ♀ ].
7. Paina [ ← ] näppäintä ja valitse sukupuoli.
8. Paina [ ▲ / ▼ ] ja valitse atleetti tai normaali muoto.  
Huom: Muista, että urheilijatoimintoa voi käyttää vain välillä 18 - 80 vuotta (jos ilmoitettu ikä on 17 vuotta, urheilijatoiminto ei ole käytössä)
9. Paina valitsinta [ ← ] vahvistaaksesi kaikki tiedot äänimerkillä. Symboli « R » tulee näyttöön.

### Nouse vaa'alle paljain jaloin heti äänimerkin kuultuasi.

10. Nouse vaa'alle paljain jaloin. Pysy paikoillasi punnituksen ajan. Painosi tulee näyttöön 2 sekunnin ajaksi.
11. Laite alkaa sitten arvioida kehosi vesi- ja rasvapitoisuutta. Näyttöön tulee seuraava symboli vesi- ja rasvapitoisuuden laskemisen ajaksi.



12. Äänimerkki ilmoittaa tämän vaiheen päättymisen.

- Rasvan prosenttiosuus ilmestyy näytön vasemmalle puolelle ja sen hetkinen painosi ilmestyy näytön oikealle puolelle.

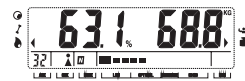
- Muutaman sekunnin kuluttua nesteen prosenttiosuus ilmestyy näytön vasemmalle puolelle. Sen hetkinen painosi näkyy edelleen näytön oikealla puolella.

- Seuraavaksi luu- ja lihasmassan osuudet ilmestyvät vastaavasti näytön vasemmalle ja oikealle puolelle.

- Sen jälkeen päivittäinen kaloritarpeesi ilmestyy näytön vasemmalle puolelle. Painosi näkyy edelleen näytön oikealla puolella. PC-merkki (=todelliset kalorit) ilmestyy vasempaan alareunaan (iän tilalle). HUOM: päivittäinen kaloritarve vastaa päivittäin tarvitsemaasi kalorimäärää, jotta painosi säilyy muuttumattomana.

- Muutaman sekunnin kuluttua näytön vasemmalle puolelle ilmestyy optimaalinen päivittäinen kaloritarpeesi ja optimaalinen paino ilmestyy näytön oikealle puolelle. IC-merkki (=optimaaliset kalorit) ilmestyy näytön vasempaan alareunaan (iän tilalle). HUOM: optimaalinen päivittäinen kaloritarve vastaa optimaalisen painon saavuttamiseksi tarvittavaa päivittäistä kalorimäärää. Optimaalinen painosi lasketaan henkilökohtaiset tietosi huomioonottavan laskumenetelmän avulla.

- Muutaman sekunnin kuluttua laite sammuu automaattisesti.





## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

### KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUS MUISTI-TOIMINTOA (MEMORY FUNCTION) KÄYTTÄEN

Tuotteessa on 10 yksilöllistä muistia joiden ansiosta käyttäjät tallentavat toistuvaan käyttöön pituuden, aktiivisuustaso, iän, sukupuolen ja atleetti/normaali muodon.

#### Tallennus muistiin:

- Seuraa kohtia 1-9 kehon rasvaprosentin mittaukseksi.
- Paina [ ▲ / ▼ ] muistipaikan valitsemiseksi, jolloin muistipaikan numero alkaa vilkkua.
- Mikäli valittu muistipaikka on varattu, muistipaikan numeron alla näkyy " ■■ ".
- Paina [ ← ] painiketta tallentaaksesi kehosi rasvaprosentin lukeman haluamaasi muistipaikkaan. Tällöin kuuluu yksi pitkä piip-ääni.

#### Muistinpalauttaminen. Recall Memory:

- Paina [ ON ] -painiketta kahden sekunnin ajan virran ollessa pois päältä. Tällöin pääset muistinpalautustilaan.
- Paina [ ▲ / ▼ ] muistipaikan valitsemiseksi.
- Mikäli valitsemasi muistipaikka on tyhjä, näytölle ei tule aiemmin valittua arvoa.
- Mikäli valitsemasi muistipaikka on varattu, paina samanaikaisesti ▲ ja ▼ tyhjentääksesi valitun muistipaikan sisällön.
- Mikäli valitsemasi muistipaikka on varattu, paina [ ← ] -painiketta vahvistaaksesi halutun muistipaikan. Tällöin kuuluu yksi pitkä piip-ääni. Näytölle tulee « R » -kuvake. Tämän jälkeen näytölle tulee pituus, aktiivisuustaso, ikä , sukupuoli ja atleetti tai normaali muoto.
- Toista sitten edellä selastetut vaiheet 10-12.

#### Nopea muistinpalautustila (fast recall mode):

- Kun henkilövaak'an virta on katkaistu, paina ▲ tai ▼ siirtyäksesi muistista toiseen: näyttö näyttää muistin numerot. Vahvista syöttö painamalla [ ← ] -painiketta.

- Näkyviin tulee « R » - kuvake ja sen jälkeen pituus, aktiivisuustaso, ikä, sukupuoli ja Athlète/Normal -toiminto.


### VIRRAN KYTKEMINEN POIS PÄÄLTÄ

Virta kytkeytyy pois päältä, kun painat kahden sekunnin ajan [ ON ]-painiketta kehon rasvaprosentin muisti- tai muistinpalautustilassa.

### VIRHEILMOITUKSET

Näyttö :	Merkitys :
<i>Err0</i>	Väärä aloitus: aloita alusta edellä esitetyllä tavalla.
<i>Err1</i>	Epävakaata painoa : aloita punnitus alusta.
<i>Err2</i>	Painorajan ylitys : Poista paino heti.
<i>Err3</i>	Kehon impedanssi mittausalueen (100 W - 1 kW) ulkopuolella: punnitse uudelleen. Jos <i>Err3</i> -ilmoitus esiintyy ihotyyppin (ihon ohuuden tai paksuuden) vuoksi liian usein, jalkojen kostuttaminen takaa kunnollisen elektrodikosketuksen.
<i>Err4</i>	Kehon rasvaprosentti mittausalueen 4% - 50% ulkopuolella : aloita mittaus alusta.
<i>Err5</i>	Vesimäärä ylittää normit. Kosteuta hieman jalkojasi ja aloita uudelleen.
<i>Lo</i>	Paristo loppuun kulunut : vaihda se.

### YMPÄRISTÖN SUOJELU

 Laita käytetyt paristot tähän tarkoitukseen varattuun astiaan, jotta ne kerätään ja kierrätetään. Älä sekoita eri tyyppisiä paristoja. Älä sekoita käytettyjä ja uusia paristoja. Käyttöikänsä lopussa tuote on toimitettava elektronisia laitteita ja sähkölaitteita varten varattuun jätteidenkierrätyskeskukseen.

**Terrailon®**



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

### TAKUU

Tällä vaaka/impedanssimittarilla on 2 vuoden takuu materiaali- ja valmistusvikojen osalta. Kyseiset viat korjataan takuukautena ilmaiseksi (ostotote on esitettävä takuukorjausta pyydettyessä).

Tämä takuu ei kata onnettomuuksista, sopimattomasta käytöstä tai huolimattomuudesta aiheutuneita vikoja. Ota vahingonkorvausta vaatiessasi yhteys ensin liikkeeseen, josta laite on ostettu.

### LISÄHUOMAUTUKSIA

1. Terveystieteiden ammattilaisten suosittelema kehon rasvapitoisuus :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

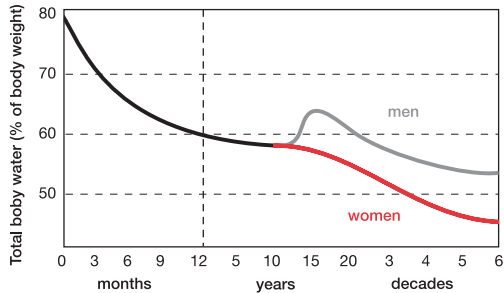
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Terveystieteiden ammattilaisten suosittelema veden tilavuus.

### 3. Total Body Water (% of body weight)



### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

### 4. Päivittäinen kalorintarve:

Katso seuraavaa taulukkoa arvioidessasi fyysistä aktiivisuustasoasi

Elämäntavat	Aktiivisuus-taso (AL)
Tuolissa istuva tai vuoteeseen sidottu henkilö	AL 1
Istumatyö, ei mahdollisuutta liikkua, vähän tai ei lainkaan liikuntaharrastuksia	AL 2
Istumatyö, vähän tai ei lainkaan liikuntaharrastuksia	AL 3
Seisomatyö (esim. kotityöt, myyntityö)	AL 4
Fyysinen työ tai paljon liikuntaharrastuksia	AL 5

*Fyysisen aktiivisuustason (PAL) viitetaulukko henkilön tietojen mukaisesti, Maailman Terveysjärjestön mukaan.*



## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

### OPIS PRODUKTU WSTĘP

Elektroniczna waga osobowa Terraillon z analizatorem tłuszczu w ciele została opracowana i wyprodukowana w fabryce posiadającej certyfikat ISO 9001 i ISO 14001, zgodnie z obowiązującymi normami jakości i ochrony środowiska. Działanie wagi oparte jest na metodzie bioelektrycznej analizy ciężaru ciała w celu pomiaru tłuszczu i procentowej zawartości wody w ciele. System polega na przesłaniu przez wagę do ciała minimalnej, całkowicie nieszkodliwej ilości prądu, co pozwala na ocenę - według pomiaru ciężaru - procentowego udziału wody i tłuszczu w ciele. Waga ta wyposażona jest również w specjalny system pomiarowy na użytek "atletów" (sportowców), których budowa fizyczna zasadniczo różni się od budowy fizycznej osób niebędących atletami (sportowcami).

### RODKI OSTROŻNOCI PRZY ZASTOSOWANIU

- Osoby posiadające rozrusznik serca (pacemaker) nie powinny korzystać z tego typu wagi, bo niewłaściwe jej użycie może spowodować uszkodzenie aparatu. W razie wątpliwości, należy skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku kobiet ciężarnych i osób posiadających implanty, typu: protezy, mechaniczne środki antykoncepcyjne lub klamry, wyniki wskazywane przez wagę mogą okazać się niedokładne. Spowodowane jest to tym, że w porównaniu z okresami tzw. normalnymi, tłuszcz nie jest równomiernie rozłożony w całym ciele, co powoduje zafalszowanie pomiaru. Niemniej jednak posługiwanie się wagą nie stanowi żadnego ryzyka dla zdrowia.
- Nie demontować wagi, albowiem wykonywanie na niej nieprawidłowych czynności może spowodować obrażenia na ciele.
- Produkt ten nie jest przeznaczony do użytku profesjonalnego w lecznictwie; jest on przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

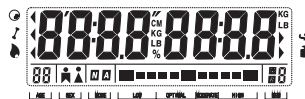
5. Po użyciu wagi, należy przetrzeć ją wilgotną szmatką, dbając, żeby woda nie dostała się do wnętrza urządzenia.

6. Należy unikać wstrząsów i wibracji, na przykład dbać, żeby nie upuścić aparatu na podłogę.

### CHARAKTERYSTYKI

- Udźwig: 160 kg
- Podziałka: 100 g
- Podziałka poziomu tłuszczu: 0.1%
- Podziałka zawartości wody: 0.1%
- Procentowa zawartość tłuszczu: 4% do 50%
- Procentowa zawartość wody: 37% do 70%
- Pomiar poziomu tłuszczu i zawartości wody
- Wskaźnik oceny wyników dla % poziomu tłuszczu oraz % zawartości wody
- Informacja o dziennym zapotrzebowaniu na kalorie
- Pomiar masy mięśniowej (ciężar mięśni szkieletowych - jeden z 3 typów mięśni ciała)
- Pomiar masy kostnej (odpowiada części nieożywionej zawartej w kościach)
- Tryb dla sportowców
- Jednostka pomiaru: kg, cm
- 10 pamięci indywidualne
- Szybkie wywołanie danych z pamięci
- Funkcja "usuwania z pamięci"
- Wzrost: 100.0 - 220.0 cm
- Wiek: 10 - 99 ans
- Waga działa z 4 bateriami AAA

### KLAWISZE FUNKCYJNE



Terraillon®



## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

ON :

- Służy do włączania i wyłączenia wagi
- Wywołanie 5 parametrów (wzrost, poziom aktywności, wiek, płeć i tryb atleta / normalny) zarejestrowanych w pamięciach
- Wybierz tryb Body Fat Analyzer (BFA)
- ← :  
• Przycisk zatwierdzenia i wyświetlenia parametrów morfometrycznych takich jak, wzrost, poziom aktywności, waga, płeć i tryb atleta / normalny dla funkcji pomiaru impedancji
- ▲ & ▼ :  
• Zmiana wartości wzrostu i wieku, przełączenie między mężczyzną i kobietą i trybem atleta / normalny funkcji pomiaru impedancji
- Służy do wyboru pamięci w trybie Memory oraz w trybie Recall
- Służy do wyczyszczenia zawartości pamięci użytkownika w trybie Recall

### URUCHOMIENIE W 2 ETAPACH 1 - USTAWIENIE POCZĄTKOWE

Wprowadzić 1 baterię zasadową, będącą na wyposażeniu, do schowka na baterie znajdującego się na spodzie wagi.

Wyjmij baterie w przypadku gdy waga jest nieużywana przez długi okres czasu.

### 2 - INICJALIZACJA WAGI

**Waga powinna być inicjalizowana od pierwszego używania, za każdym razem jak ją przestawiasz lub po wymianie baterii.**

Ustaw wagę na twardej i płaskiej powierzchni. Naciśnij krótko i stanowczo stopą na środek powierzchni wagi. Wyświetlacz pokaże "00000", wtedy waga wyłączy się automatycznie. Twoja waga jest teraz gotowa do użytkowania.

**UWAGA: Zaleca się ważenie oraz mierzenie parametrów tkanki tłuszczowej ciała o stałych porach, codziennie np. pomiędzy 6 a 7 rano.**

### UŻYTKOWANIE

W celu uzyskania dokładnego odczytu, bardzo ważne jest jak się stoi na wadze. Ustaw wagę na twardej i płaskiej powierzchni. Ustaw swoje stopy tak żeby były maksymalnie dotykały powierzchni wagi. Zapewnia to najlepszy kontakt pomiędzy stopami przezroczystymi stykami.

### POMIAR SAMEJ WAGI CIAŁA WAŻENIE

1. Dzięki wbudowanej funkcji automatycznego włączania, wystarczy stanąć na skali, a waga dokona pomiaru wagi.
2. Waga zostanie wyświetlona na wyświetlaczu LCD.
3. Waga wyłączy się automatycznie po zakończeniu użytkowania.

### FUNKCJA AUTOMATYCZNEGO POWROTU (AUTO RETURN)

Jeśli nie naciśnięto żadnego klawisza w ciągu 15 sekund, urządzenie wyłączy się automatycznie.

### POMIAR WSPÓLCZYNNIKA TŁUSZCZU I WODY

1. Naciśnąć przycisk [ ON ] aby przejść do trybu pomiaru impedancji i pomiaru ilości wody i uzyskać wyświetlenie wzrostu.





## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

2. Naciskaj przyciski [▲] / [▼], aby wprowadzić Twój wzrost. Następnie naciśnij [←], aby zatwierdzić i przejść do wyświetlania poziomu aktywności.
3. Naciskaj przyciski [▲] / [▼], aby wprowadzić Twój poziom aktywności (od 1 do 5, przy czym 1 oznacza niemal całkowity brak aktywności fizycznej, 5 to intensywna aktywność fizyczna w ciągu dnia). Następnie naciśnij [←], aby zatwierdzić i przejść do wyświetlania wieku.
4. Należy nacisnąć przycisk [▲ / ▼] w celu zwiększenia lub zmniejszenia wieku.
5. Należy nacisnąć przycisk [←] w celu potwierdzenia wieku. Zacznie migać ikona płci.
6. Nacisnąć przyciski [▲ / ▼] w celu wybrania ikony mężczyzna [♂] lub kobieta [♀].
7. Nacisnąć przycisk [←] aby zatwierdzić płeć.
8. Nacisnąć [▲ / ▼] aby wybrać tryb atleta/normalny.  
*N.B.: Zapamiętaj, że tryb Dla Sportowców może być używany od 18 do 80 lat (jeśli wskazany wiek to 17, tryb Dla Sportowców nie zostanie aktywowany).*
9. Naciskaj przycisk [←], aby potwierdzić każdą z tych danych przez sygnał dźwiękowy. Pojawi się ikonka « R ».

**Po usłyszeniu sygnału dźwiękowego, wejdź na wagę bosymi stopami.**

10. Wejdź na wagę bosymi stopami. Stój nieruchomo podczas ważenia. Waga wyświetli się przez 2 sekundy.
11. Następnie urządzenie rozpocznie pomiar zawartości wody i poziomu tłuszczu w Twoim ciele. Podczas obliczania zawartości wody i poziomu tłuszczu pojawią się następujące komunikaty.



12. Etap ten kończy się sygnałem dźwiękowym.

- Procentowa zawartość masy tłuszczowej wyświetli się po lewej stronie ekranu a twoja aktualna waga wyświetli się po prawej stronie.
- Po upływie kilku sekund procent zawartości wody wyświetli się po lewej stronie ekranu. Aktualna waga wyświetli się po prawej stronie.
- Następnie masa kostna i masa mięśniowa wyświetlą się kolejno po lewej i po prawej stronie ekranu.
- Później po lewej stronie ekranu wyświetli się Twoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie. Twoja aktualna waga jest nadal wyświetlana po prawej. Ikonka PC (=kalorie aktualne) wyświetli się w dolnej lewej części (zamiast wieku).

Uwaga: Dzielne zapotrzebowanie na kalorie odpowiada dziennej liczbie kalorii niezbędnych do utrzymania Twojej wagi na aktualnym poziomie.

- Po upływie kilku sekund optymalne dzienne zapotrzebowanie na kalorie wyświetli się po lewej stronie ekranu a optymalna waga wyświetli się po prawej stronie. Ikonka IC (=kalorie optymalne) wyświetli się w dolnej lewej części (zamiast wieku).

Uwaga: Dzielne optymalne zapotrzebowanie na kalorie odpowiada liczbie kalorii, którą należy dziennie spożyć, aby osiągnąć optymalną wagę. Twoja optymalna waga jest obliczona na podstawie specjalnego algorytmu uwzględniającego Twoje osobiste parametry.

- Po upływie kilku sekund urządzenie wyłączy się automatycznie.



**Terrillon®**





## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

### POMIAR ILOCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ Z WYKORZYSTANIEM FUNKCJI PAMIĘCI

Produkt jest wyposażony w 10 pamięci. Umożliwia to użytkownikom zapisanie wzrostu, wieku płci i trybu atleta / normalny.

#### Aby zapisać wartość w pamięci:

1. Należy wykonać kroki 1-9 z procedury Pomiar ilości tkanki tłuszczowej.
2. Należy nacisnąć przycisk [ ▲ / ▼ ] aby wybrać lokalizację pamięci; numer pamięci będzie migać.
3. Jeśli wybrana lokalizacja jest już zajęta, poniżej jej numeru zostanie wyświetlony symbol " ■■ ".
4. Należy nacisnąć przycisk [ ← ] aby zapisać wynik pomiaru ilości tkanki tłuszczowej do żądanej lokalizacji pamięci; po zapisie będzie słychać 1 długi dźwięk.

#### Aby odczytać wartość z pamięci:

1. Należy nacisnąć przytrzymać przez 2 sekundy przycisk [ ON ] przy wyłączonym zasilaniu. urządzenie wejdzie w tryb odczytu z pamięci.
2. Należy nacisnąć przycisk [ ▲ / ▼ ] aby wybrać lokalizację pamięci.
3. Jeśli wybrana lokalizacja nie jest jeszcze zajęta, nie zostaną wyświetlone żadne wartości.
4. Jeśli wybrana lokalizacja pamięci jest już zajęta, należy w tym samym czasie nacisnąć przyciski ▲ oraz ▼, aby wyczyścić zawartość wybranej lokalizacji pamięci.
5. Jeśli wybrana lokalizacja jest już zajęta, należy nacisnąć przycisk [ ← ] w celu potwierdzenia żądanej pamięci; po potwierdzeniu będzie słychać 1 długi dźwięk. Ikona « R » zostanie wyświetlona na wyświetlaczu. Wartości wzrostu, wieku, płęcu oraz tryb atleta/normalny, znajdujące się w pamięci, zostaną wyświetlone na wyświetlaczu.
6. Następnie należy postępować zgodnie z podanymi wcześniej wskazówkami w punktach 10 - 12.

#### Tryb szybkiego odczytu (fast recall mode):

1. Kiedy waga jest wyłączona, nacisnąć ▲ lub ▼ aby przejść do innej pamięci: ekran wyświetla numer pamięci. Nacisnąć [ ON ], aby potwierdzić wprowadzanie informacji.

2. Ikona « R » pojawia się, następnie wzrost, poziom aktywności, wiek, płeć i tryb sportowiec / normalny.

### WYŁĄCZENIE ZASILANIA

W trybie pamięci lub odczytu podczas pomiaru ilości tkanki tłuszczowej, należy nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk [ ON ] ; urządzenie wyłączy się.

### WYWIETLANIE SPECJALNE

Wyświetlanie :	W przypadku :
<i>Err0</i>	Inicjalizacja nieprawidłowa: ponownie postąpić w sposób przedstawiony powyżej.
<i>Err1</i>	Ciężar zmienny: należy ponownie zważyć się.
<i>Err2</i>	Przeciążenie: należy natychmiast zdjąć ciężar.
<i>Err3</i>	Impedancja ciała powyżej granicy (100 W - 1KW): ponownie wykonać pomiar. Jeżeli <i>Err3</i> pojawia się zbyt często na wyświetlaczu i w zależności od rodzaju skóry (cienka lub gruba), może być konieczne zniżenie stóp dla zapewnienia lepszego kontaktu z elektrodami.
<i>Err4</i>	Procent tłuszczu zawarty w ciele powyżej przedziału 4%-50%: ponownie wykonać pomiar.
<i>Err5</i>	Ilość wody poza normą. Zwiżyć stopy i spróbować ponownie.
<i>Lo</i>	Bateria zużyta: wymienić baterię.

### OCHRONA ŚRODOWISKA



Z myślą o zbiorce selektywnej i recyklingu, wrzucie baterie do przewidzianego w tym celu zbiornika. Nie mieszajcie różnych typów baterii. Nie mieszajcie zużytych baterii z nowymi bateriami. Pod koniec długotrwałości, oddajcie ten produkt do punktu zbiorczego lub uzdatniania odpadów sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

**Terrailon®**



## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

### GWARANCJA

Waga posiada gwarancję na okres 2 lat na wady materiałowe lub fabryczne. W okresie gwarancji wady te zostaną usunięte bezpłatnie (w razie reklamacji w okresie gwarancji należy przedstawić dowód zakupu wagi). Gwarancją tą nie są objęte szkody powstałe w wyniku nieszczęśliwego wydarzenia, nieprawidłowego lub niedbałego użytkowania. W razie reklamacji należy zgłosić się do sklepu, w którym waga została kupiona.

### INNE UWAGI

1. Zalecany przez profesjonalistów współczynnik tłuszczu :

#### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

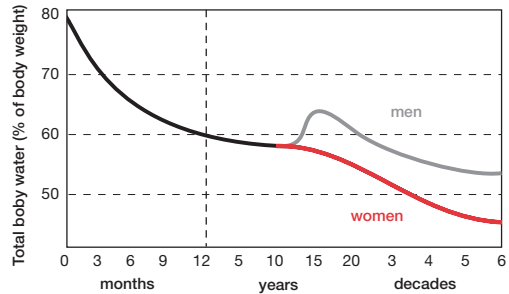
#### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Zalecana przez profesjonalistów ilość wody.

### 3. Total Body Water ( % of body weight)



#### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%



## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

### 4. Dzienna dawka kalorii:

Odnies się do poniższej tabeli aby ocenić Twój Poziom Aktywności Fizycznej (PAL).

Tryb życia	Poziom Aktywności (AL)
Osoba w fotelu lub w łóżku	AL 1
Praca zawodowa siedząca, bez możliwości ruchu, z niewielką ilością lub brakiem zajęć sportowych	AL 2
Praca zawodowa siedząca, niewiele lub brak zajęć sportowych	AL 3
Praca zawodowa stojąca (np. praca sprzątaczk, sprzedawcy)	AL 4
Praca zawodowa fizyczna lub dużo zajęć sportowych	AL 5

*Tabela odniesień dla Poziomu Aktywności Fizycznej (PAL) według Światowej Organizacji Zdrowia, dane odnoszące się do mężczyzn.*



## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

### ОПИСАНИЕ ПРИБОРА ВВЕДЕНИЕ

Весы Terraillon – электронный прибор, разработанный и произведенный на заводе, сертифицированном в соответствии со стандартами ISO 9001 и ISO 14001, удовлетворяет требованиям действующих экологических стандартов и стандартов качества. Принцип действия прибора основан на методе измерения полного сопротивления, или, иначе, биоэлектрического импеданса (BIA), с помощью которого вычисляется процентное содержание жира и воды в теле человека. Пропуская через тело человека безвредный электрический ток, и измеряя полное сопротивление (импеданс) тела, прибор оценивает содержание жира и воды в нем. Наряду со Стандартным способом измерения, предусмотрен и так называемый “Спортивный” способ измерения, предназначенный для спортсменов, поскольку строением тела они отличаются от не-спортсменов.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ

1. Этими весами не должны пользоваться люди, в организме которых находятся кардиостимуляторы. Взвешивание на электронных весах может вызвать сбои и нарушения в работе кардиостимуляторов. В сомнительных случаях рекомендуется посоветоваться с врачом.
2. Результаты измерений могут оказаться неточными в период беременности, а также при наличии в организме инородных тел - имплантированных медицинских устройств, внутриматочных контрацептивов, эндопротезов и т.п. Причина заключается в том, что в этих случаях жир в организме распределяется не так равномерно, как обычно, и это может привести к ошибкам измерений. Тем не менее, использование прибора не представляет никакой опасности для здоровья.
3. Демонтировать весы не следует; неправильное обращение с ними может стать причиной травм.
4. Эти электронные весы не предназначены для профессионального использования в медицинских учреждениях; они предназначены исключительно для частного употребления в домашней обстановке.
5. После употребления весы рекомендуется протереть влажной салфеткой, но при этом необходимо проследить за тем, чтобы в них не

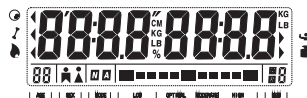
попала вода. Нельзя употреблять моющие средства и погружать прибор в воду.

6. Следует избегать вибраций и сильных ударов (как, например, при падении).

### ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Максимальный вес: 160 кг
- Шкала: 100 г
- Шкала уровня телесного жира: 0,1 %
- Шкала объема воды: 0,1 %
- Процент уровня телесного жира: 4 % - 50 %
- Процент объема воды: 37 % - 70 %
- Измерение уровня телесного жира и объема воды
- Курсор изменения результатов для % жира и % воды
- Информация о ежедневно поглощаемых калориях
- Измерение мускульной массы (вес мускулов скелета – один из 3 типов мускулов тела)
- Измерение костной массы (соответствует неживой составляющей кости)
- Режим “атлетизм”
- Единица измерения: кг, см
- 10 индивидуальных памяти
- Быстрый вывод на табло данных, находящихся в памяти
- Функция “удалить из памяти”
- Рост: 100.0 - 220.0 см
- Возраст: 10 - 99 лет
- Весы работают на 4 батарейках AAA.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ



Terraillon®



## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

ON :

- Включение и выключение прибора
- Вывод на табло 5 параметров (рост, уровень физической активности, возраст, пол и режим (атлетизм/нормальный), зарегистрированных в каждом отсеке памяти).
- Выбрать режим "Анализ телесного жира" ((BFA) ←):
- Ввод и подтверждение исходных морфометрических параметров (рост, возраст, пол и способ измерения - Спортивный/Стандартный) в режиме измерения содержания жира

▲ & ▼ :

- Изменение значений роста и возраста, переключение значков пола (Муж. / Жен.) и способа измерений (Спортивный/Стандартный)
- Выбор раздела памяти в режиме вызова из памяти и в режиме быстрого вызова из памяти
- Стирание содержимого раздела памяти в режиме быстрого вызова из памяти

### ДВА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПА 1 - НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Вставьте один элемент питания в отсек для элементов питания, расположенный на обратной стороне весов.

Если весы не будут употребляться в течение долгого периода, уберите элемент питания из отсека.

### 2 - УСТАНОВКА ПРИБОРА В НАЧАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Весы должны быть установлены в начальное рабочее положение при первом использовании, а затем всякий раз после того, как весы перемещаются или в них заменяются батарейки. Поставьте весы на твердую и ровную поверхность. Сделайте короткое, но сильное нажатие ногой на центр платформы. На экране появляется строка следующего вида "بندب", затем весы автоматически выключаются. После этого весы готовы к работе.

**Примечание:** рекомендуется производить измерения веса и процентного содержания жира ежедневно в одно и то же время, на пример, от 6.00 до 7.00 утра.

### ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Чтобы результаты измерений были точными, очень важно правильно расположить весы. Поставьте весы на ровную твердую поверхность. Встаньте на платформу весов таким образом, чтобы Ваши ступни занимали как можно большую часть платформы.

Это обеспечит наилучшую связь между Вашими ступнями и тензометрическими датчиками.

### ФУНКЦИЯ ОБЫЧНОГО ВЗВЕШИВАНИЯ

1. Встаньте на платформу весов. Не двигайтесь, пока прибор вычисляет Ваш вес.
2. Ваш вес отобразится на экране дисплея.
3. После использования весы выключаются сами, автоматически.

### АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Прибор выключается автоматически, если в течение 15 секунд никакая кнопка не нажимается.

### ИЗМЕРЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА И ВОДЫ

1. Нажмите на кнопку [ ON ], для перехода в режим измерения процентного содержания жира и воды. Цифры на экране начинают мигать - вызовите параметр роста.



2. Чтобы ввести Ваш рост, следует нажать на кнопки [▲] / [▼]. Затем нажать [ ← ], чтобы подтвердить выбор и вывести на табло уровень физической активности.

Terrillon®



## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

3. Нажатием на кнопки [▲] / [▼] ввести Ваш уровень физической активности (от 1 до 5; 1 - почти никакой физической активности, 5 - интенсивная физическая активность в течение дня). Затем нажать [←], чтобы подтвердить выбор и вывести на табло возраст.
4. С помощью кнопок [▲ / ▼] введите значение своего возраста.
5. Для подтверждения введенного значения возраста и перехода к вводу следующего параметра (пола) нажмите на кнопку [←]. Значки, обозначающие мужской и женский пол, начинают мигать.
6. С помощью кнопок [▲ / ▼] выберите значок "Муж." [♂] или "Жен." [♀].
7. Для подтверждения выбранного значения пола нажмите на кнопку [←].
8. С помощью кнопок [▲ / ▼] выберите значение способа измерения - Спортивный или Стандартный.

ЗАМЕЧАНИЕ: Режим "Атлетизм" могут использовать лица в возрасте от 18 до 80 лет (если был введен возраст 17 лет, режим "Атлетизм" не включится).

9. Затем нажать на кнопку [←], чтобы подтвердить вес введенные параметры: Вы услышите звуковой сигнал. На табло появится символ «R».

### Встаньте босиком на весы, как только Вы услышите звуковой сигнал.

10. Встаньте босиком на весы. Не двигайтесь во время взвешивания. Табло покажет Ваш вес через 2 секунды.
11. Затем прибор начнет производить оценку объема воды в Вашем организм и уровня телесного жира. При подсчете объема воды и уровня телесного жира на табло появятся следующие параметры.



12. Этот этап заканчивается звуковым сигналом.
  - В левой части экрана указывается процентное содержание жировой массы в вашем теле, а в правой части - ваш вес.
  - Несколько секунд спустя, в левой части экрана

указывается процентное содержание водной массы в вашем теле. В правой части экрана по-прежнему указывается ваш вес.

- Затем в левой части экрана указывается костная масса, а в правой - мышечная масса.
- После этого, в левой части экрана указывается ваша текущая суточная норма потребления калорий. В правой части экрана по-прежнему указывается ваш вес. Значок «PC» (=текущая норма потребления калорий) индицируется в самом низу левой части экрана (там, где раньше указывался возраст).

ПРИМЕЧАНИЕ: Текущая суточная норма потребления калорий - это количество калорий, которые вам нужно потреблять в сутки, чтобы сохранить ваш текущий вес.

- По прошествии нескольких секунд, в левой части экрана указывается ваша оптимальная суточная норма потребления калорий, а в правой части экрана - ваш идеальный вес. Значок «IC» (=оптимальная норма потребления калорий) индицируется в самом низу левой части экрана (там, где раньше указывался возраст).

ПРИМЕЧАНИЕ: Оптимальная суточная норма потребления калорий - это количество калорий, которые вам нужно потреблять в сутки, чтобы достичь идеального веса. Ваш оптимальный вес вычисляется по специальному алгоритму, с учетом ваших персональных данных (значений параметров).

- Еще через несколько секунд весы автоматически выключаются.





## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАМЯТИ

Память прибора состоит из 10 разделов, обособленных друг от друга. Это дает пользователям возможность хранить в памяти прибора часто используемые комбинации параметров роста, возраста, пола и способа измерения.

#### Сохранение информации в памяти прибора

1. Выполнить описанные выше этапы 1-9.
2. С помощью кнопок [ ▲ / ▼ ] выбрать раздел памяти (они обозначены цифрами от 1 до 10). После этого выбранный номер раздела начинает мигать на экране.
3. Если выбранный раздел памяти занят, то на экране, под его номером, отображается знак " ■■ ".
4. Нажатием на кнопку [ ← ] можно подтвердить значения параметров и записать их в выбранный раздел памяти. После этого прибор выдает звуковой сигнал. На экране появляются значок « R », и знак " ■■ ", значения параметров записываются в память.

#### Вызов параметров из памяти

1. Нажмите на кнопку [ ON ] и удерживайте ее в нажатом положении в течение 2 секунд, пока прибор не выключится. С помощью этой операции активизируется режим вызова из памяти.
2. С помощью кнопок [ ▲ / ▼ ] выберите нужный раздел памяти.
3. Если этот раздел пуст, то на экране ничего не отображается.
4. Если же в этом разделе памяти уже записаны данные, и Вы хотите их удалить, то нужно нажать на обе кнопки ▲ и ▼ одновременно.
5. Нажмите на кнопку [ ← ], чтобы подтвердить звуковым сигналом номер выбранного раздела памяти. На экране отображается значок « R ». После этого на экране поочередно отображаются записанные в этом разделе памяти значения параметров - рост, возраст, пол и способ измерения (Спортивный/Стандартный).
6. Затем следует выполнить операции 10-12, перечисленные выше.

#### Режим быстрого вызова из памяти

1. Когда прибор находится в выключенном состоянии, выберите раздел памяти с помощью кнопок ▲ и ▼, позволяющих переходить от одного раздела к другому. При этом номера разделов отображаются на экране. Нажатием на кнопку [ ← ] подтверждается выбор раздела.
2. На экране появляется значок « R » и значения параметров: пост, возраст, пол и способ измерения (Спортивный/Стандартный).

### ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы выключить прибор, нужно в режиме вызова из памяти нажать на кнопку [ ON ] и удерживать ее в нажатом состоянии в течение 2 секунд.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ

Сообщение	Значение сообщения:
<i>Err0</i>	Ошибка инициализации: начните все снова, как описано ниже.
<i>Err1</i>	Неустойчивое положение при взвешивании: повторите измерения.
<i>Err2</i>	Перегрузка: следует немедленно освободить платформу весов.
<i>Err3</i>	Импеданс тела превосходит технические возможности прибора (от 100 ом до 1 Ком): повторите измерения. Если сообщение <i>Err3</i> появляется слишком часто, то, в зависимости от типа Вашей кожи, следует, может быть, увлажнить подошвы Ваших ступней, чтобы улучшить качество их контакта с электродами.
<i>Err4</i>	Процентное содержание жира в теле выходит за пределы диапазона 4%-50%: повторите измерения.
<i>Err5</i>	Содержание воды выше нормы. Смойте подошвы Ваших ступней и повторите измерения.
<i>Lo</i>	Элемент питания разряжен: замените его.

Terraillon®



# ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

## ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



Отработанные батарейки следует выбрасывать в контейнеры, специально установленные для их сбора и отправки на переработку.

Не применяйте одновременно батарейки разных типов. Не применяйте одновременно новые и использованные батарейки.

По окончании эксплуатации, прибор следует сдать в пункт сбора отходов электрического и электронного оборудования, для дальнейшей переработки.

## ГАРАНТИЯ

На данный прибор предоставляется гарантия на срок 2 года в отношении любых неисправностей и дефектов изготовления. В течение этого периода, устранение таких неисправностей и дефектов производится бесплатно (для гарантийного ремонта необходимо предъявить документ, подтверждающий покупку).

Эта гарантия не распространяется на повреждения, вызванные несчастными случаями, неправильным использованием или небрежным обращением. Со всеми претензиями следует сначала обращаться в магазин, где была совершена покупка.

## ПРОЧИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Процент жира, рекомендуемый специалистами по охран здоровья :

### Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimal	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Moderate	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
High	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

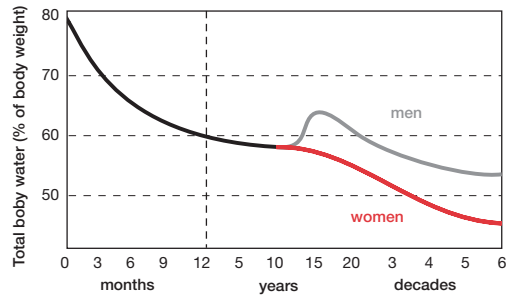
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

### Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimal	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Moderate	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
High	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

2. Объем воды, рекомендуемый специалистами по охране здоровья.
3. Total Body Water ( % of body weight).







## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ ДЛЯ ВЗВЕШИВАНИЯ ЛЮДЕЙ - ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ИМПЕДАНСА

### Variation of % Total Body Water with Age and Gender:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25% and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33% and over	49 to 37%

#### 4. Ежедневный расчет калорий :

См. приведенную ниже таблицу, чтобы рассчитать Ваш уровень физической активности (PAL).

Образ жизни	Уровень физической активности (AL)
Инвалидное кресло или постельный режим	AL 1
Сидячая малоподвижная работа; малое количество или отсутствие занятий спортом	AL 2
Сидячая работа, малое количество или отсутствие занятий спортом	AL 3
Не сидячая работа (например: домработница, продавец)	AL 4
Работа, связанная с физическим трудом или активные занятия спортом	AL 5

Таблица расчета уровня физической активности (PAL) в соответствии с директивами Всемирной Организации Здравоохранения и индивидуальными данными.



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το σύστημα λιπομέτρησης Terraillon σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε σε ένα εργοστάσιο πιστοποιημένο ISO 9001 και ISO 14001, και συμμορφώνεται με τα ισχύοντα Πρότυπα για την ποιότητα και το περιβάλλον. Η συσκευή χρησιμοποιεί τη μέθοδο Ανάλυσης μέσω βιοηλεκτρικής αντίστασης (B.I.A) για τον υπολογισμό της μάζας του λίπους και το ποσοστό του νερού στο σώμα. Στέλνει μια αβλαβή ποσότητα ηλεκτρισμού στο σώμα, και στη συνέχεια υπολογίζει, ύστερα από τη μέτρηση της αντίστασης του σώματος, το ποσοστό νερού και μάζας λίπους. Η Ζυγαριά αυτή διαθέτει επίσης ένα πρόγραμμα "αθλητής", για τους αθλητές των οποίων τα σώματα έχουν διαφορετική σύσταση από αυτά των μη αθλητών.

#### ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Η Ζυγαριά αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που φέρουν βηματοδότη. Θα μπορούσε να προκληθεί δυσλειτουργία στην ιατρική συσκευή. Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
2. Για γυναίκες σε περίοδο εγκυμοσύνης και άτομα με εμφυτεύσεις όπως τεχνητά μέλη, αντισυλληπτικές συσκευές, ή μεταλλικές καρφίτσες, τα αποκτηθέντα αποτελέσματα μπορούν να αποδειχθούν ανακριβή. Αυτό οφείλεται στο ότι το λίπος δεν κατανέμεται τόσο ομοιόμορφα όσο υπό φυσιολογικές συνθήκες, με αποτέλεσμα να λαμβάνονται διαστρεβλωμένα αποτελέσματα. Ωστόσο, η χρήση της Ζυγαριάς δεν παρουσιάζει κανένα κίνδυνο για την υγεία.
3. Μην αποσυναρμολογείτε τη Ζυγαριά. Κινδυνεύετε να τραυματιστείτε από ένα κακό χειρισμό.
4. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση σε ιατρικό περιβάλλον. Προορίζεται μόνο για τη χρήση στα πλαίσια ενός νοικοκυριού.
5. Καθαρίζετε με ένα υγρό πανί, προσέχοντας να μην μπει νερό μέσα στη συσκευή. Μη χρησιμοποιείτε διαλυτικές ουσίες και μη βάζετε τη συσκευή μέσα στο νερό.
6. Αποφύγετε τις δυνατές δονήσεις ή κρούσεις, όπως να αφήσετε τη συσκευή να πέσει στο δάπεδο.

#### ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

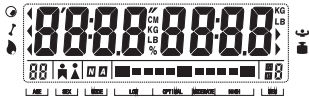
- Χωρητικότητα: 160 κιλά
- Διαβάθμιση βάρους: 100 γρ.
- Διαβάθμιση του ποσοστού λίπους: 0,1%
- Διαβάθμιση του όγκου του νερού: 0,1%
- Ποσοστό λίπους: από 4% ως 50%
- Ποσοστό νερού: από 37 % ως 70 %
- Μέτρηση του ποσοστού του λίπους και του όγκου του νερού
- Γραμμή αξιολόγησης των ποσοστιαίων αποτελεσμάτων λίπους και νερού %
- Ημερήσια απορρόφηση θερμίδων
- Μέτρηση μυϊκής μάζας (η Ζυγαριά δείχνει τη σκελετική μυϊκή μάζα που αποτελεί το ένα εκ των 3 ειδών των μυϊκής μάζας του σώματος)
- Μέτρηση οστικής μάζας (αντιστοιχεί στα ανόργανα άλατα των οστών του σώματος)
- Λειτουργία Αθλητή
- Μονάδα μέτρησης: kg, cm
- 10 μνήμες χρήστη
- Λειτουργία Ταχείας Ανάκλησης
- Λειτουργία Διαγραφής μνήμης
- Ύψος: από 100.0 ως 220.0 εκ.
- Ηλικία: από 10 ως 99 χρόνια
- Η Ζυγαριά λειτουργεί με 4 μπαταρία 1.5 V (AAA)

**Terraillon®**



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΠΛΗΚΤΡΑ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ



ON :

- Για την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της μονάδας
- Ικανότητα ανάκλησης 5 παραμέτρων (ύψος, επίπεδο δραστηριότητας, ηλικία, φύλο, & τρόπος λειτουργίας αθλητή / κανονικός) από τις μνήμες.
- Εισάγετε τον τρόπο λειτουργίας Ανάλυση Σωματικού Λίπους (BFA)

← :

- Πλήκτρο επιβεβαίωσης της λειτουργίας Σωματικού Λίπους και εναλλαγής μεταξύ Ύψους, Ηλικίας, Φύλου και Προγράμματος αθλητή/κανονικού για τη Λιπομέτρηση Σώματος ▲ & ▼ :
- Αλλαγή της τιμής ύψους και ηλικίας, εναλλαγή μεταξύ αρσενικού και θηλυκού φύλου και προγράμματος αθλητή/κανονικού στη λειτουργία λιπομέτρησης
- Επιλογή μνήμης στη λειτουργία Μνήμης και τη λειτουργία Επαναφοράς
- Σβήσιμο του περιεχομένου της μνήμης χρήστη στη λειτουργία Επαναφοράς

### ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ ΣΕ 2 ΦΑΣΕΙΣ

#### 1 - ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Τοποθετήστε 1 μπαταρία, εσώκλειστη στην ειδική υποδοχή μπαταριών, το οποίο βρίσκεται στο πίσω μέρος της ζυγαριάς. Η θήκη για τις μπαταρίες βρίσκεται στο πίσω μέρος της ζυγαριάς.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

#### 2 - ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Η αρχική ρύθμιση λειτουργίας πρέπει να εφαρμόζεται από την πρώτη χρήση της ζυγαριάς και σε κάθε μετακίνηση της ή αλλαγή των μπαταριών της. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε

επίπεδη και σκληρή επιφάνεια. Πατήστε για λίγο το πόδι σας σταθερά πάνω στο κέντρο του πλατό. Στην οθόνη εμφανίζεται “0000”, και μετά η ζυγαριά σβήνει αυτόματα. Η ζυγαριά σας είναι τώρα έτοιμη για χρήση.

**Παρατήρηση: Συνιστάται η λήψη των μετρήσεων του όγκου νερού και του σωματικού λίπους την ίδια ώρα κάθε μέρα, για παράδειγμα μεταξύ 6:00 και 7:00 το πρωί.**

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Η ακρίβεια των μετρήσεων εξαρτάται από το αν είστε σωστά τοποθετημένος/η πάνω στη ζυγαριά. Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε μια σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Τοποθετήστε τα πόδια σας κατά τρόπο που να καλύπτουν την μεγαλύτερη επιφάνεια του πλατό. Έτσι εξασφαλίζεται η καλύτερη δυνατή σύνδεση μεταξύ των ποδιών σας και των διαφανών αισθητήρων.

### Μέτρηση μFino του βάρους

1. Λόγω της λειτουργίας αυτόματης ενεργοποίησης, απλά ανεβείτε στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι για να υπολογίσει η ζυγαριά το βάρος σας.
2. Το βάρος σας θα εμφανιστεί στην οθόνη LCD.
3. Μετά τη χρήση η ζυγαριά θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Terraillon®



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Εάν δεν πατηθεί κάποιο πλήκτρο επί 15 δευτερόλεπτα, η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

### Μέτρηση της αντίστασης και του όγκου νερού

1. Πατήστε το πλήκτρο [ ON ] για την εισαγωγή στο πρόγραμμα μέτρησης του σωματικού λίπους και του όγκου νερού. Η τιμή ύψους της προηγούμενης μέτρησης αναβοσβήνει στην οθόνη εναλλαγής: εισάγετε την παράμετρο ύψους.



2. Πιέστε τα κουμπιά [▲]/[▼] για να εισάγετε το ύψος σας, στη συνέχεια πιέστε [←] για επιβεβαίωση και εμφάνιση του επιπέδου δραστηριότητας.

3. Πιέστε τα κουμπιά [▲]/[▼] για να εισάγετε το επίπεδο δραστηριότητας σας (από 1 ως 5, 1 είναι το επίπεδο σχεδόν μηδενική φυσικής δραστηριότητας, 5 είναι το επίπεδο έντονης φυσικής δραστηριότητας εντός της ημέρας). Στη συνέχεια πιέστε [←] για να επιβεβαίωση και εμφάνιση της ηλικίας.

4. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για να αυξήσετε ή να ελαττώσετε την ηλικία (από 10 έως 99 ετών).

5. Πατήστε το πλήκτρο [←] για να επιβεβαιώσετε την ηλικία. Το εικονίδιο του φύλου θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

6. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για εναλλαγή ανάμεσα στα εικονίδια Άνδρας [♂] και Γυναίκα [♀].

7. Πατήστε το πλήκτρο [←] για να επιβεβαιώσετε το φύλο.

8. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για να επιλέξετε το πρόγραμμα “αθλητής/κανονικό”.

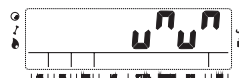
*Σημ.: σημειώστε ότι η λειτουργία Αθλητή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ηλικίες από 18 μέχρι 80 χρόνια (αν η ηλικία που εισαχθεί είναι 17, η λειτουργία του Αθλητή δεν θα ενεργοποιηθεί).*

9. Πιέστε το κουμπί [←] για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις με 1 μακρόσυρτο μπιπ. Θα εμφανιστεί η εικόνα « R » επάνω στην οθόνη.

**Μόλις ακούσετε το δυνατό ήχο, ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά πόδια.**

10. Ανεβείτε στη ζυγαριά με γυμνά και στεγνά πόδια. Μείνετε ακίνητοι ενώ μετράται το βάρος σας. Το βάρος σας θα εμφανιστεί για 2 δευτερόλεπτα.

11. Στη συνέχεια θα αρχίσει να μετρά το νερό του σώματος και το ποσοστό λίπους. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ακόλουθη μέτρηση κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.



12 Αυτό το στάδιο ολοκληρώνεται με ένα ηχητικό σήμα.

- Το ποσοστό λιπώδους μάζας εμφανίζεται στο αριστερό μέρος της οθόνης και το πραγματικό σας βάρος στο δεξιό μέρος.

- Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, το ποσοστό του νερού εμφανίζεται στο αριστερό μέρος της οθόνης. Το πραγματικό βάρος αναγράφεται πάντα στο δεξιό μέρος.

- Έπειτα, η μάζα των οστών και των μυών εμφανίζονται αντίστοιχα στο αριστερό και το δεξιό μέρος της οθόνης.



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

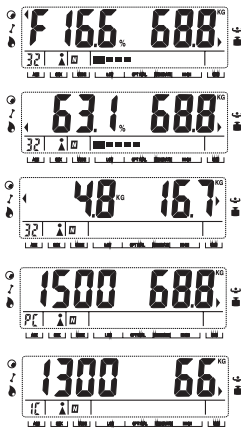
• Κατόπιν, οι ημερήσιες θερμίδες σας εμφανίζονται στο αριστερό μέρος της οθόνης. Το πραγματικό σας βάρος αναγράφεται πάντα στα δεξιά. Το εικονίδιο PC (=πραγματικές θερμίδες) εμφανίζεται κάτω αριστερά (στην θέση της ηλικίας).

Σημ.: Οι ημερήσιες θερμίδες αντιστοιχούν στον απαραίτητο αριθμό ημερησίων θερμίδων ώστε να διατηρήσετε το πραγματικό σας βάρος.

• Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, ο ιδανικός αριθμός ημερησίων θερμίδων εμφανίζεται στο αριστερό μέρος της οθόνης και το ιδανικό βάρος στο δεξιό μέρος. Το εικονίδιο IC (=ιδανικές θερμίδες) εμφανίζεται κάτω αριστερά (στην θέση της ηλικίας).

Σημ.: Ο ιδανικός αριθμός ημερησίων θερμίδων αντιστοιχεί στον αριθμό των θερμίδων που πρέπει να απορροφήσετε για να αποκτήσετε το ιδανικό βάρος. Το ιδανικό σας βάρος υπολογίζεται με έναν ειδικό αλγόριθμο, ο οποίος υπολογίζει τις προσωπικές σας παραμέτρους.

• Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, η συσκευή κλείνει αυτόματα.



### ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΝΗΜΗΣ

Το προϊόν διαθέτει 10 προσωπικές ρυθμίσεις μνήμης. Έτσι οι χρήστες μπορούν να αποθηκεύσουν το μέγεθος, την ηλικία, το φύλο και το πρόγραμμα αθλητή/κανονικού για συχνές μετρήσεις.

#### Για αποθήκευση στη Μνήμη :

1. Ακολουθήστε τα βήματα 1-9 στις διαδικασίες για τη λιπομέτρηση.
2. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για να επιλέξετε τη θέση μνήμης και η τιμή της μνήμης θα αναβοσβήνει.
3. Εάν η επιλεγμένη θέση μνήμης είναι κατειλημμένη, κάτω από την τιμή μνήμης θα εμφανιστεί το “■ ■”.
4. Πατήστε [←] για να αποθηκεύσετε το αποτέλεσμα της λιπομέτρησης στην επιθυμητή θέση μνήμης με 1 παρατεταμένο ήχο.

#### Για Επαναφορά από τη Μνήμη:

1. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [ON] για 2 δευτερόλεπτα όταν η ζυγαριά είναι σβηστή. Η ζυγαριά θα επιλέξει το πρόγραμμα επαναφοράς.
2. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για να επιλέξετε τη θέση μνήμης.
3. Εάν η επιλεγμένη μνήμη δεν είναι κατειλημμένη, δεν θα εμφανίζεται προηγούμενη εισαγόμενη τιμή.
4. Εάν η επιλεγμένη μνήμη είναι κατειλημμένη, πατήστε ταυτόχρονα το ▲ & ▼ για να σβήσετε τα περιεχόμενα της επιλεγμένης μνήμης.
5. Εάν η επιλεγμένη μνήμη είναι κατειλημμένη, πατήστε [←] για να επιβεβαιώσετε την επιθυμητή μνήμη με 1 παρατεταμένο ήχο. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το εικονίδιο «R». Το ύψος, η ηλικία, το φύλο και το πρόγραμμα αθλητή/κανονικού από τη μνήμη θα εμφανίζονται στην οθόνη εναλλαγής και η ένδειξη θα αλλάζει ανά 1 δευτερόλεπτο.
6. Τέλος, επαναλάβετε τα βήματα 10 έως 12 όπως εικονίζεται παραπάνω.



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### Σύντομη υπενθύμιση για την λειτουργία μνήμης:

- Όταν η ζυγαριά σας είναι εκτός λειτουργίας, πατήστε ▲ ή ▼ για να περάσετε από το ένα είδος μνήμης στο άλλο : η οθόνη δείχνει τα νούμερα της μνήμης. Πατήστε [ ← ] για να επικυρώσετε την είσοδο.
- Η εικόνα « R » εμφανίζεται στην συνέχεια το μέγεθος, η ηλικία, το φύλο και η λειτουργία για Αθλητές/ ή Κανονική.

### ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Στο πρόγραμμα Μνήμης λιπομέτρησης ή το πρόγραμμα Επαναφοράς, πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [ ON ] επί 2 δευτερόλεπτα, και η συσκευή θα απενεργοποιηθεί.

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΘΟΝΗΣ

Ένδειξη	Στην περίπτωση:
<i>Err0</i>	Σφάλμα κατά την ενεργοποίηση: Ξεκινήστε και πάλι με τον τρόπο που εξηγείται παραπάνω.
<i>Err1</i>	Ασταθές βάρος: Ξεκινήστε και πάλι.
<i>Err2</i>	Υπερφόρτωση: κατεβείτε αμέσως.
<i>Err3</i>	Η αντίσταση του σώματος υπερβαίνει το όριο (100 ohm - 1kohm): Ξεκινήστε και πάλι. Για ορισμένους τύπους επιδερμίδας, είναι πιθανό να εμφανίζεται περιστασιακά η ένδειξη <i>Err3</i> . Στην περίπτωση αυτή ίσως χρειαστεί να υγράνετε τα πόδια σας για να βελτιωθεί η επαφή με το ηλεκτρόδιο.
<i>Err4</i>	Το ποσοστό του σωματικού λίπους είναι εκτός της περιοχής 4%-50%: Ξεκινήστε και πάλι
<i>Err5</i>	Όγκος νερού πάνω από το φυσιολογικό. Βρέξτε ελαφρά τα πόδια σας και ξεκινήστε από την αρχή.
<i>Lo</i>	Η μπαταρία είναι πεσμένη: αντικαταστήστε την.

### ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



Τοποθετήστε τις παλιές μπαταρίες στον ειδικό κάδο συλλογής και ανακύκλωσης. Μην ανακατεύετε διαφορετικούς τύπους μπαταριών.

Μην ανακατεύετε παλιές με καινούργιες μπαταρίες.

Όταν λήξει η ζωή αυτού του προϊόντος, πετάξτε το σε ειδικό κάδο ανακύκλωσης για ηλεκτρολογικά και ηλεκτρονικά απορρίματα.

### ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα ζυγαριά συνθεταντιστασίμετρο, έχει εγγύηση για 2 χρόνια καλύπτοντας τις βλάβες από τις κατασκευαστικές ύλες καθώς και κατασκευαστικά λάθη. Κατά τη διάρκεια αυτή, οι παραπάνω βλάβες επισκευάζονται δωρεάν (αποκομίζοντας την απόδειξη αγοράς για τον έλεγχο της ισχύος της εγγύησης).

Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες που έχουν προκληθεί από ατυχήματα, κακή χρήση ή από αμέλεια. Σε περίπτωση εκδήλωσης παρατηρήσεων, αρχικώς μπορείτε να απευθυνόσαστε στο κατάστημα από το οποίο έχετε αγοράσει την συσκευή σας.



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΛΟΙΠΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Το ποσοστό σωματικού λίπους το οποίο συνιστάται από τους γιατρούς είναι :

#### Φυσιολογικές τιμές για τους άντρες

Μέτρηση	Ηλικία				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Χαμηλό	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Βέλτιστο	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Μέτριο	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Υψηλό	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Πηγή: Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Illinois, Σικάγο, ΗΠΑ.

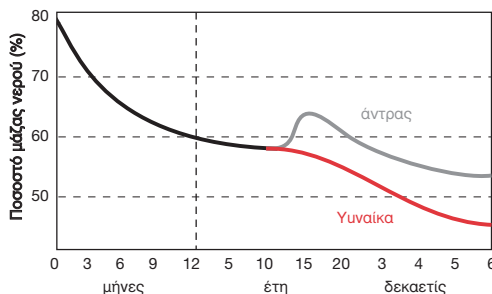
#### Φυσιολογικές τιμές για τις γυναίκες

Μέτρηση	Ηλικία				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Χαμηλό	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Βέλτιστο	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Μέτριο	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Υψηλό	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Πηγή: Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Illinois, Σικάγο, ΗΠΑ.

2. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας εάν το ποσοστό σωματικού σας λίπους είναι κάτω ή επάνω από το κανονικό.

3. Ποσοστό νερού (%).



Πηγή: Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Illinois, Σικάγο, ΗΠΑ.

Μεταβολή του Ποσοστού Νερού στο Σώμα ανάλογα με την ηλικία και το Φύλο:

	% σωματικού λίπους	% βέλτιστο νερού στο σώμα
Άντρες	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25% και πάνω	55 - 37%
Γυναίκες	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52%
	30 - 32%	52 - 49%
	33% και πάνω	49 - 37%

4. Ημερήσια ανάγκη σε θερμίδες :

Συμβουλευθείτε τον παρακάτω πίνακα για να υπολογίσετε το Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας (PAL)

Τρόπος ζωής	Επίπεδο Δραστηριότητας (AL)
Άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι ή στο κρεβάτι	AL 1
Καθιστική ζωή χωρίς δυνατότητα κίνησης και με περιορισμένη ή ανύπαρκτη αθλητική δραστηριότητα.	AL 2
Καθιστική εργασία με λίγη ή ανύπαρκτη αθλητική δραστηριότητα	AL 3
Εργασία σε συνθήκες ορθοστασίας (π.χ. εργασίες σπιτιού, πωλητές)	AL 4
Εργασία με έντονη φυσική δραστηριότητα ή έντονη αθλητική δραστηριότητα	AL 5

Πίνακας αναφοράς για το Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητα (PAL) υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε σχέση με τα δεδομένα που αφορούν τον άνθρωπο.

**Terraillon®**



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

### ÜRÜNÜN TANIMI

#### GİRİŞ

**Bu Terraillon vücut yağ oranı ölçer, ISO 9001 ve ISO 14001 sertifikalı bir fabrikada tasarlanmış ve imal edilmiştir ve yürürlükteki kalite standartlarına ve çevre standartlarına uygundur. Tartı, yağlı kütleyi ve vücuttaki su oranını hesaplamak için Bioelektrik Emedans ile Analiz metodunu kullanmaktadır. Vücuda zararsız bir miktar akım göndermekte ve daha sonra vücudun empedans ölçümüne göre, su oranını ve yağlı kütleyi tahmin etmektedir. Bu tartı, aynı zamanda, vücut yapıları atlet olmayanlara göre değişik olan atletler için bir « atlet » modu ile de donatılmıştır.**

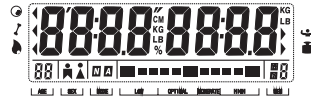
#### KULLANIRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

1. Bir kalp pili taşıyanlar tartıyı kullanmamalıdır. Bu, cihazda bir fonksiyon bozukluğuna yol açabilir. Tereddüt halinde hekiminize danışınız.
2. Hamile kadınlarda ve protez, doğum kontrol tertibatı veya broş gibi implantlar taşıyan kişilerde tartım sonuçları yanlış çıkabilir. Bunun nedeni, vücuttaki yağın normal zamandakine göre aynı eşitlikte dağılmamasının yanlış sonuçlara yol açmasıdır. Ancak, tartının kullanılmasının sağlık için bir riski yoktur.
3. Tartıyı sökmeyiniz ; yanlış bir işlem yaralanmalara yol açabilir.
4. Bu ürün, tıbbi ortamda profesyonel bir kullanıma yönelik değildir, yalnızca evde aile içi kullanıma yöneliktir.
5. Kullanım sonrası nemli bir bez ile siliniz ve cihaza su girmemesine özen gösteriniz. Kimyasal eriyikler kullanmayınız ve cihazı suya daldırmayınız.
6. Titreşimlerden ve cihazın yere düşmesi gibi önemli darbelerden kaçınınız.

### ÖZELLİKLERİ

- Ağırlık kapasitesi : 160 kg
- Ağırlık algılama gücü : 100 g
- Yağ oranı algılama : 0.1%
- Su seviyesi algılama : 0.1%
- Yağ yüzdesi: 4% ile 50%
- Su seviyesi yüzdesi: 37 % ile 70 %
- Su seviyesi ve yağ yüzdesi ölçümü
- Su ve yağ yüzdesi sonuç bildirme sürgüsü
- Günlük alınacak kalori bilgileri
- Kas ölçümü (iskelet kas ağırlığı - Vücuttaki 3 tür kas çeşidinden biri)
- Kemik oranı ölçümü (tartı vücudunuzdaki mineralleşmiş kemik fazının mineral içeriğini gösterir)
- Sporcu modu (atlet modu)
- Ölçüm birimi : kg, cm
- 10 farklı hafıza
- Hafızadaki verilere kolay ulaşma
- Hafızadakileri silme fonksiyonu
- Boy aralığı : 100.0 - 220.0 cm
- Yaş aralığı: 10 - 99 yaş arası
- Tartı 4 adet AAA batarya

### FONKSİYON DÜĞMELERİ







## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

ON :

- Cihazın çalıştırılması ve durdurulması
- Her bir hafızada kaydedilmiş 5 parametrenin (boy, aktivite seviyesi, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu) hatırlatılması
- Vücut Yağ Analizi (BFA) modunu girin



- Vücut yağ oranı ölçme fonksiyonu için, boy, aktivite seviyesi, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu gibi morfolojik parametrelerin onay ve elde etme düğmesi



- Vücut yağ oranı ölçme fonksiyonu için boy, aktivite seviyesi ve yaş değerini değiştirir ve kadın veya erkek ve atlet/normal modu geçişlerini sağlar
- Hafıza modunda ve hafızayı hızlı hatırlatma modunda hafızayı seçer
- Hafızayı hızlı hatırlatma modunda hafızanın içeriğini siler

### ETAP HALİNDE BAŞLAYIN

#### 1 - BAŞLANGIÇ AYARI

Tartının arkasında bulunan pil yuvasına 1 adet pil yerleştirin. Batarya bölümü tartının arka yüzünde bulunmaktadır.

Cihaz uzun süre kullanılmayacaksa pili çıkarın.

#### 2 - TARTININ BAŞLATILMASI

**Tartı ilk kullanımdan önce, yerinin her değiştirilmesinde veya pillerin değiştirilmesinden sonra sıfırlanmalıdır.** Tartıyı sert ve düz bir yüzey üzerine yerleştirin. Tartının ortasına ayağınızla kısa bir süre sıkıca basın. Ekranda “0000”, görüntülenir ve daha sonra tartı otomatik olarak kapanır. Tartınız şimdi kullanılmaya hazırdır.

**Not : ağırlık ve yağlı kütle ölçümlerinin her gün aynı saatte, örneğin sabah 6.00-7.00 arası yapılması tavsiye edilir.**

### İŞLEYİŞ

Kesin ölçümler elde etmek için, tartı üzerinde iyi konumlanmak önemlidir. Tartıyı sert ve düz bir yüzey üzerine yerleştiriniz. Tartının üzerini maksimum dolduracak şekilde ayaklarınızı konumlandırınız. Bu, ayaklarınız ve şeffaf algılayıcılar arasında mümkün olan en iyi bağlantıyı sağlar.

### YALNIZCA AĞIRLIĞIN ÖLÇÜMÜ

1. Tartının üzerine çıkınız. Cihaz ağırlığınızı ölçerken hareketsiz kalınız.
2. Ağırlığınız ekranda görüntülenir.
3. Kullanım sonrası tartı otomatik olarak söner.

### OTOMATİK DURMA

15 saniye boyunca hiç bir düğmeye basılmazsa cihaz otomatik olarak söner.

### YAĞ ORANININ VE SU HACMİNİN ÖLÇÜMÜ

1. Vücut yağ oranı ölçüm moduna ve su hacmi ölçümüne erişmek için [ ON ] düğmesine basınız. Rakamlar yanıp söner : boy parametresini giriniz.



2. Boyunuzu yazmak için [▲] / [▼] tuşları yardımıyla giriniz. Aktivite seviyenize ulaşmak ve onaylamak için [ ← ] tuşuna basınız.

Terrillon®



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

- Aktivite sevinizi yazmak için [▲] / [▼] tuşlarını kullanınız. (1 ile 5 arası, 1 fiziksel aktivite açısından en düşük seviyedir, 5 gün içindeki en yüksek fiziksel aktivitede olduğunuzu gösterir). Yaş bölümüne ulaşmak ve onaylamak için [↵] tuşuna basınız.
- Yaşınızı girmek için (10 ila 99 yaş), [▲ / ▼] düğmelerine basınız.
- Onaylamak ve cinsiyetin görüntülenmesini elde etmek için [↵] düğmesine basınız. Erkek veya kadın ikonu yanıp söner.
- Erkek [♂] veya Kadın [♀] ikonunu seçmek için [▲ / ▼] düğmelerine basınız.

7. Cinsiyeti onaylamak için [↵] düğmesine basınız.

8. "Atlet/normal" modunu seçmek için [▲ / ▼] düğmelerine basınız.

NOT. : Sporcu modülü 18 ile 80 yaşları arasında kullanılır (yaşınız 17 olarak girilmiş ise bu modül aktif hale gelmeyecektir.).

9. Tüm ayarları uzun bir bip sesi ile onaylamak için [↵] düğmesine basın. Ekranda « R » işareti görüntülenir.

**Yüksek bip sesini duyar duymaz çıplak ayakla tartının üzerine çıkın.**

10. Tartının üzerine çıplak ve kuru ayakla çıkınız. Cihaz ağırlığınızı ölçünceye dek hareketsiz durunuz. Kilonuz 2 saniye içinde görüntülenecektir.

11. Daha sonra vücut su ve vücut yağ oranlarınızı hesaplamaya başlayacaktır. Ölçüm işlemi esnasında ekranda aşağıdaki ölçüm şablonu görüntülenecektir.



12. Bu aşama sesli bir uyarı ile sona erer.

- Yağ miktarı yüzdesi ekranın solunda ve güncel ağırlığınız ekranın sağında görüntülenir.
- Birkaç saniye sonra, su oranı ekranın solunda görüntülenir. Güncel ağırlık her zaman sağ tarafta belirtilir.
- Ardından, ekranın solunda ve sağında kemik miktarı ve kas miktarı görüntülenir.
- Daha sonra, ekranın sol tarafından günlük kalori referansınız görüntülenir. Güncel ağırlığınızı her zaman sağ tarafta belirtilir. PC (=güncel kaloriler) işareti sol alt tarafta (yaşın yerinde) görüntülenir. NOT: Günlük kalori referansı, güncel ağırlığınızı korumak için gerekli olan günlük kalori sayısını ifade etmektedir.

- Birkaç saniye sonra, en iyi günlük kalori referansı ekranın solunda ve en iyi ağırlık ekranın sağında görüntülenir. IC (=en iyi kaloriler) işareti ekranın sol alt tarafında (yaşın yerinde) görüntülenir. NOT: En iyi günlük kalori referansı, en iyi ağırlığa ulaşmak için günlük alınması gereken kalori sayısını ifade etmektedir. En iyi ağırlığınızı, kişisel parametrelerinizi dikkate alan özel bir algoritma ile hesaplanır.

- Birkaç saniye sonra, cihaz otomatik olarak kapanır.





## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

### HAFIZANIN KULLANIMI

Ürün, 10 bireysel hafıza ile donatılmıştır. Sık sık yapılan bir kullanım için, kullanıcılar, boyu, yaşı, cinsiyeti ve atlet/normal modunu hafızaya alabilirler.

#### Hafızaya kaydetmek için :

1. Yukarıda açıklanan sayfaları 1'den 9'ye kadar izleyiniz.

2. 1 ve 4 arasında bir hafıza seçmek için [▲ / ▼] düğmelerine basınız. Hafıza numarası yanıp söner.

3. Hafıza dolu ise, cihaz, hafıza numarasının altında bir "■ ■" görüntüler.

4. Parametrelerinizi onaylamak ve istenen hafıza içinde kaydetmek için [↵] düğmesine basınız. Cihaz bir sinyal sesi çıkarır.

#### Hafızayı geri çağırmak için :

1. Cihaz kapalıyken [ON] düğmesine basınız ve 2 saniye boyunca basılı tutunuz. Bu işlem, hafıza hatırlatma modunu etkinleştirir.

2. İstenen hafızayı seçmek için, [▲ / ▼] düğmelerine basınız.

3. Eğer boşsa, hiçbir görüntüleme olmayacaktır.

4. Dolu ise ve daha önce kaydedilmiş bilgileri silmek istiyorsanız, içeriğini silmek için, ▲ & ▼ düğmelerine aynı zamanda basınız.

5. Seçili hafızayı bir sinyal sesi ile onaylamak için [↵] düğmesine basınız. Ekran « R » ikonu görüntülenir. Hafızadaki boy, aktivite seviyesi, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu ekranda görüntülenir.

6. Daha sonra, yukarıda açıklanmış işlemleri 10'den 12' a kadar tekrar ediniz.

#### Hafızayı hızlı geri çağırma modu :

1. Kişisel tartınız kapalıyken, bir hafızadan diğerine geçmek için ▲ veya ▼ basınız : ekran, hafıza numaralarını görüntüler. Girişi teyit etmek için [↵] basınız.

2. Önce « R » ikonu ve daha sonra, boy, aktivite seviyesi, yaş, cinsiyet ve Atlet/Normal modu belirir.

### DURDURMA

Hafıza veya hatırlatma modunda, cihazı kapatmak için [ON] düğmesine basınız ve 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

### ÖZEL GÖRÜNTÜLEMELER

Görüntüleme	Şıklar :
Err0	Yanlış başlatma : yukarıda açıklanmış olduğu gibi yeniden başlayınız.
Err1	Sabit olmayan ağırlık : tartımı yeniden yapınız.
Err2	Aşırı yük : ağırlığı derhal geri çekiniz.
Err3	Sınırın ötesinde vücut yağ oranı (100 ohm ila 1kohm) : ölçümü yeniden yapınız. Eğer Err3 çok sık ortaya çıkıyorsa ve cilt tipinize bağlı olarak (ince veya kalın), elektrotlarla daha iyi bir temas için ayaklarınızı nemlendirmeniz gerekli olabilir.
Err4	Vücut yağ yüzdesi, % 4 - % 50 aralığının ötesinde : ölçümü tekrar yapınız.
Err5	Su hacmi standardın ötesinde. Ayaklarınızı biraz nemlendiriniz ve yeniden başlayınız.
Lo	Eskimiş pil : değiştiriniz.

### ÇEVRE KORUMASI



Kullanılmış pilleri toplanıp geri dönüştürülmeleri için bu amaca yönelik bir konteynıra bırakın.

Değişik tipte pilleri karıştırmayın.

Kullanılmış pilleri yeni pillerle karıştırmayın.

Kullanım ömrü sona erdiğinde, bu ürün elektrikli ve elektronik donanım atıklarının geri dönüşümü için bir toplama noktasına teslim edin.

**Terrillon®**



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

### GARANTI

Bu vücut yağ oranı ölçer tartı, materyal ve imalat hatalarına karşı 2 yıl garantilidir. Bu süre esnasında, bu tür hatalar ücretsiz olarak tamir edilir (garanti kapsamında talep halinde satın alma kanıtı ibraz edilmelidir).

Kazalardan, kötü kullanımdan veya ihmalden kaynaklanan hasarlar bu garanti kapsamında değildir. İtiraz halinde önce malı satın aldığınız mağazaya başvurunuz.

### BAŞKA YORUMLAR

1. Tıp profesyonelleri tarafından tavsiye edilen vücut yağ yüzdesi:

#### Erkekler için kural

Ölçü	Yaş				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Alçak	<%19	<%20	<%21	<%22	<%23
Optimal	%20-28	%21-29	%22-30	%23-31	%24-32
Orta	%29-31	%30-32	%31-33	%32-33	%33-35
Yüksek	>%31	>%32	>%33	>%34	>%35

Kaynak : Illinois Üniversitesi, Chicago, USA, Tıp Merkezi.

#### Kadınlar için kural

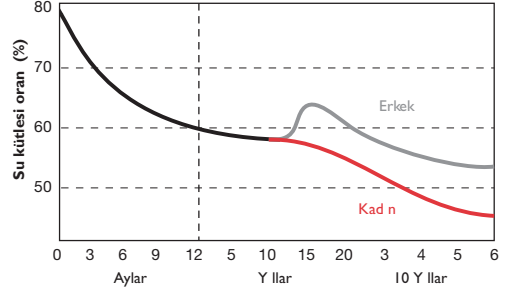
Ölçü	Yaş				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Alçak	<%13	<%14	<%16	<%17	<%18
Optimal	%14-20	%15-21	%17-23	%18-24	%19-25
Orta	%21-23	%22-24	%24-26	%25-27	%26-28
Yüksek	>%23	>%24	>%26	>%27	>%28

Kaynak : Illinois Üniversitesi, Chicago, USA, Tıp Merkezi.

2. Sonuçlarınız standardın dışında ise hekiminize başvurunuz.

3. Su kütlesi oranı (%).

Kaynak : Illinois Üniversitesi, Chicago, USA, Tıp Merkezi.



Vücuttaki Su Oranının Yaş ve Türe göre değişmesi :

	Yağ kütlesi %	Vücuttaki optimal su %
Erkek	%4 - 14	%70 - 63
	%15 - 21	%63 - 57
	%22 - 24	%57 - 55
	%25 ve fazlası	%55 - 37
Kadın	%4 - 20	%70 - 58
	%21 - 29	%58 - 52
	%30 - 32	52 - 49
	%33 ve fazlası	%49 - 37



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

### 4. Günlük kalori alımı:

Fiziksel Aktivite Seviyenizi belirlemek için aşağıdaki tablodan kendinize uygun olanı seçiniz. (PAL)

Yaşam biçimi	Aktivite Seviyesi (AL)
Yataklak durumda olanlar yada tekerlekli sandalyeye bağılı olanlar	AL 1
Az veya hiç spor aktiviteleri olmayıp, iş hayatında oturarak çalışan fazla hareket edemeyenler	AL 2
Oturarak çalışan, az veya hiç spor aktiviteleri olmayanlar	AL 3
Ayakta çalışanlar (örn.: ev işleri, satıcı vs.)	AL 4
Fiziksel iş gücü veya spor aktiviteleri yoğunlukta olanlar	AL 5

Fiziksel aktivite referans tablosu Dünya Sağlık örgütü verilerine dayanarak hazırlanmıştır.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

### POPIS VÝROBKU

#### ÚVOD

Tento měřič impedance Terraillon byl navržen a vyroben v závodě majícím certifikace ISO 9001 a ISO 14001 a splňuje platné normy kvality a normy týkající se životního prostředí. Váha používá pro výpočet procentního obsahu tuku a procentního obsahu vody v těle metodu analýzy bioelektrickou impedancí (B.I.A.). Vysílá neškodné množství proudu do těla a následně na základě měření impedance v těle odhaduje procentní obsah vody a tuku v těle. Tato váha je rovněž vybavena režimem "atlet" pro atlety, jejichž tělo je stavěno odlišně v porovnání s neatlety.

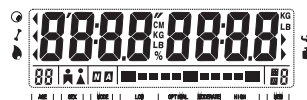
### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Nepoužívejte váhu u osob nosících srdeční stimulátor. Mohla by způsobit dysfunkci tohoto přístroje. V případě pochybností se obraťte na svého lékaře.
2. U těhotných žen a u osob s implantáty, jako jsou pro- tézy, antikoncepční pomůcky nebo vývody, mohou být vahou poskytované výsledky nepřesné. Důvod je ten, že tuk není v těchto případech rozdělen v těle tak rovnoměrným způsobem jako v běžných případech, což zapříčiňuje nepřesné výsledky. Používání váhy ale pro tyto osoby nepředstavuje žádné zdravotní riziko.
3. Váhu nedemontujte; nesprávná manipulace může způsobit úraz.
4. Tento výrobek není určen pro profesionální použití ve zdravotnictví; je určen výhradně pro použití v domácnosti.
5. Po použití vyčistěte přístroj pomocí vlhké tkaniny. Přitom dbejte, aby voda nepronikla do přístroje. Nepoužívejte rozpouštědla, ani přístroj neponořujte do vody.
6. Zabraňte vibracím nebo prudkým nárazům, například v důsledku pádu přístroje na zem.

### VLASTNOSTI

- Maximální hmotnost váhy : 160 kg
- Odstupňování váhy : 100 g
- Odstupňování tělesného tuku : 0.1%
- Odstupňování tělesné vody : 0.1%
- Rozsah měření procentuálního obsahu tělesného tuku : 4 % až 50 %
- Rozsah měření procentuálního obsahu tělesné vody : 37 % až 70 %
- Měření obsahu tělesného tuku a tělesné vody
- Kurzor pro vyhodnocení výsledků pro % tuku a % vody
- Údaje o potřebných kaloriích denně
- Měření svalové hmoty (váha ukazuje svalovou hmotu příčně pruhovaného svalstva, které je jedním ze tří druhů svalstva)
- Měření hmoty kostí (váha ukazuje neživou část kostí)
- Funkce atlet
- Přeměna jednotek : metrická kg, cm
- 10 typy paměti pro uživatele
- Funkce rychlého vyvolání údajů z paměti
- Funkce vymazání paměti
- Rozsah výšky : od 100,0 do 220,0 cm
- Věkový rozsah : 10 až 99 roků
- Váha pracuje se čtyřmi bateriemi 4 AAA

### FUNKČNÍ TLAČÍTKA



Terraillon®



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚŘNÍM TUKU

ON :

- Zapnutí a vypnutí přístroje
- Vyvolání 5 parametrů (výška, úroveň fyzické aktivity, věk, pohlaví a normální režim/režim atlet) uložených v každé paměti
- Zvolte režim Body Fat Analyzer (BFA)

← ] :

- Tlačítko pro provádění potvrzení a pro volbu osobních parametrů, jako je například výška, úroveň fyzické aktivity, věk, pohlaví a normální režim/režim atlet pro funkci měřiče impedance

▲ & ▼ :

- Tlačítka umožňující měnit hodnoty výšky a věku, váhu pro muže nebo ženy či normální režim nebo režim atlet měřiče impedance
- Volba paměti v režimu paměti a v režimu rychlého vyvolání údajů z paměti
- Vymaže obsah paměti v režimu rychlého vyvolání údajů z paměti

### ZAČNĚTE DVĚMA KROKY I - POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

Vložte 1 baterii do bateriového prostoru, který se nachází na zadní stěně osobní váhy. Tato baterie je dodána spolu s výrobkem.

Baterie není součástí dodávky. Nebudete-li přístroj používat delší dobu, baterie vyjměte.

### 2 - OŽIVENÍ VÁHY

**Váhu je nutné inicializovat při prvním použití a poté po každém přemístění nebo výměně baterií.** Umístěte váhu na tvrdou a rovnou plochu. Krátce a silně stiskněte nohou na střed plochy váhy. Na displeji se zobrazí „ ” a váha se automaticky vypne. Nyní je váha připravená k použití.

**Poznámka : doporučujeme vážení a zjišťování hmotnosti tuku v tele provádět každý den ve stejnou hodinu, například ráno mezi 6h00 a 7h00.**

### FUNKCE PŘÍSTROJE

Aby bylo možné získat přesné údaje, je důležité postavit se správně na váhu. Umístěte váhu na pevnou a rovnou plochu. Položte nohy na váhu tak, aby pokrývaly co nej

větší plochu váhy. Tím bude zajištěn co nejlepší kontakt mezi vašimi nohama a průsvitnými čidly.

### POUZE FUNKCE VÁŽENÍ

1. Stoupněte si na váhu. Po dobu výpočtu vaší hmotnosti zůstaňte na ni nehybně stát.
2. Vaše hmotnost se objeví na displeji.
3. Po použití se váha sama vypne.

### AUTOMATICKÉ VYPNUTÍ

Není-li po dobu 15 sekund aktivováno žádné tlačítko, váha se automaticky vypne.

### MĚŘENÍ PROCENTUÁLNÍHO OBSAHU TUKU A VODY

1. Stiskněte tlačítko [ ON ], aby se váha přepnula do režimu měřiče impedance a do režimu měření obsahu vody. Čísla blikají : ukládejte údaj o výšce.



2. Pokud chcete nastavit svou výšku, stiskněte tlačítko [▲] / [▼]. Poté stiskněte tlačítko [ ← ] pro potvrzení a zobrazení údaje o úrovni tělesné aktivity.
3. Pro nastavení úrovně tělesné aktivity stiskněte tlačítko [▲] / [▼] (od 1 do 5 s tím, že 1 je skoro nulová úroveň tělesné aktivity, 5 intenzivní úroveň tělesné aktivity v průběhu dne). Poté stiskněte tlačítko [ ← ] pro potvrzení a zobrazení údaje o věku.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

4. Stiskněte tlačítko [▲/▼] a zvolte svůj věk (od 10 do 99 let).

5. Stiskněte tlačítko [←] pro potvrzení a zobrazení údaje o pohlaví. Ikona Muž nebo žena bliká.

6. Stiskněte tlačítko [▲/▼] pro volbu ikony Muž [♂] nebo žena [♀].

7. Stiskněte tlačítko [←] pro potvrzení údaje o pohlaví.

8. Stiskněte tlačítko [▲/▼] pro volbu režimu „atlet/normální“.

Pozn. : Vezměte v úvahu, že režim atlet je dostupný pouze ve výškové kategorii od 18 do 80 let (pokud uvedený věk je 17, nebude režim atlet aktivován).

9. Stiskněte tlačítko [←] a potvrďte všechny údaje zvukovým signálem. Rozsvítí se symbol „R“.

**Jakmile zaslechnete zvukový signál, stoupněte si bosýma nohama na váhu.**

10. Na váhu stoupejte bosýma nohama. Při vážení stůjte bez pohnutí. Během dvou vteřin se na displeji zobrazí Vaše tělesná váha.

11. Poté začne přístroj vyhodnocovat objem vody a procento tuku ve Vašem těle. Během výpočtu objemu vody a procentu tuku v těle se na přístroji objeví tento symbol:



12. Tato fáze se ukončí zvukovým signálem.

- Na levé straně displeje se zobrazí procentuální podíl tělesného tuku a na pravé straně vaše aktuální hmotnost.

- Po několika vteřinách se na levé straně displeje zobrazí procentuální podíl vody. Vaše aktuální hmotnost je stále zobrazena vpravo.

- Poté se na levé straně displeje zobrazí podíl vaší kostní hmoty a na pravé straně podíl vaší svalové hmoty.

- Dále se na levé straně displeje objeví doporučené denní množství kalorií. Vaše aktuální hmotnost je stále zobrazena vpravo. Ikona PC (=aktuální kalorie) se zobrazí dole, na levé straně displeje (namísto věku).

Poznámka : Doporučené denní množství kalorií je takové množství kalorií na den, kterým si udržíte vaši aktuální hmotnost.

- Po několika vteřinách se na levé straně displeje zobrazí doporučené optimální denní množství kalorií a na pravé straně se zobrazí vaše optimální hmotnost. Ikona IC (=optimální kalorie) se zobrazí dole, na levé straně displeje (namísto věku).

Poznámka : Doporučené optimální denní množství kalorií je takové množství kalorií na den, kterým dosáhnete optimální hmotnosti. Výpočet vaší optimální hmotnosti je proveden pomocí speciálního algoritmu, který bere v úvahu vaše osobní parametry.

- Po několika vteřinách se přístroj automaticky vypne.



### POUŽÍVÁNÍ PAMĚTI

Přístroj nabízí 10 samostatné paměťové pozice. To umožňuje uživatelům při častém používání přístroje uložit do paměti svoji výšku, úroveň fyzické aktivity, věk, pohlaví a režim atlet/normální.

#### Pro uložení údajů do paměti :

1. Postupujte podle výše uvedených kroků 1 až 9.
2. Stiskněte tlačítko [▲/▼] pro volbu paměťového čísla mezi 1 a 4. Objeví se blikající paměťové číslo.
3. Je-li paměť již plná, přístroj zobrazí pod paměťovým číslem značku " ■■ " .
4. Stiskněte tlačítko [←] a potvrďte a do požadované paměti si uložte své údaje. Přístroj vydá poté zvukový signál.

**Terraillon®**





## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

### Pro vyvolání údajů z paměti :

1. Při vypnutém přístroji stiskněte a držte stisknuté na dobu 2 sekund tlačítko [ ON ]. Tím aktivujete režim vyvolání údajů z paměti.
2. Stiskněte tlačítko [ ▲ / ▼ ] volbu požadované paměti.
3. Je-li paměť prázdná, nezobrazí se žádný údaj.
4. Je-li paměť plná a pokud chcete smazat dříve uložené informace, stiskněte zároveň tlačítka ▲ a ▼ vymazání jejího obsahu.
5. Stiskněte tlačítko [ ← ] a potvrďte požadovanou paměť. Zazní zvukový signál. Na displeji se objeví ikona « R ». Na displeji se zobrazují údaje o výšce, věku, pohlaví a režim atlet / normální uložené v paměti.
6. Poté opakujte výše uvedené kroky 10 až 12.

### Režim rychlého načítání údajů v paměti :

1. Jakmile je váha vypnutá, můžete přepínat mezi jednotlivými paměťovými pozicemi pomocí tlačítka ▲ nebo ▼: na displeji se zobrazí číslo paměťové pozice. Stiskněte [ ← ], tím výběr paměti potvrdíte.
2. Objeví se ikonka « R » s uvedením velikosti, věku, pohlaví a zvoleného uživatelského režimu atlet/normální.

### VYPNUTÍ

V režimu paměti nebo vyvolání údajů z paměti stiskněte a držte stisknuté [ ON ] po dobu 2 sekund pro vynutí přístroje.

### SPECIÁLNÍ ZOBRAZENÉ ÚDAJE

Zobrazený údaj	Chybové hlášení :
<i>Err0</i>	Chyba oživení: Proveďte znovu kroky dle výše uvedeného postupu.
<i>Err1</i>	Nestabilní váha : zopakujte měření.
<i>Err2</i>	Upozornění na přetížení : ihned odstraňte z váhy závaží.
<i>Err3</i>	Tělesná impedance překračuje limity (100 ohmů až 1 Kohm) : proveďte měření znovu. Objevuje-li se <i>Err3</i> často, může být v závislosti na vašem typu pokožky (jemné nebo hrubé) nutné si navlhčit nohy, aby byl zajištěn lepší kontakt s elektrodami.
<i>Err4</i>	Procentní obsah tuku v těle překračuje interval 4%-50% : proveďte měření znovu.
<i>Err5</i>	Obsah vody v těle překračuje normu. Navlhčete si chodidla nohou a proveďte měření znovu.
<i>Lo</i>	Slabá baterie : proveďte její výměnu.

### OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Vybité baterie vyhazujte do příslušných sběrných nádob za účelem recyklace. Nepoužívejte různé typy baterií. Nekombinujte částečně vybité baterie s novými.

Nepotřebný výrobek na konci životnosti odnešte na některé ze sběrných míst elektronického a elektrického odpadu.

### ZÁRUKA

Na tuto elektronickou váhu s měřením procenta tělesného tuku výrobce poskytuje záruku 2 let. Tato záruka se vztahuje na výrobní vady a na vady materiálu. Výrobek v záruční lhůtě bude bezplatně opraven (při nárokování bezplatné opravy v záruční lhůtě je nutné předložit důkaz o zakoupení výrobku).

Záruční lhůta se nevztahuje na závady způsobené pádem přístroje, jeho nesprávným používáním nebo z nedbalosti. Při uplatnění reklamace se obraťte nejdříve na prodejnu, ve které jste výrobek zakoupili.

**Terrillon®**



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

### DALŠÍ KOMENTÁŘE

I. Procentní obsah tuku v těle doporučený medicínskými odborníky :

#### Norma pro muže

Hodnocení	Věk				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Nizký	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimální	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Průměrný	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Vysoký	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Zdroj : Lékařské centrum University v Illinois, Chicago, USA.

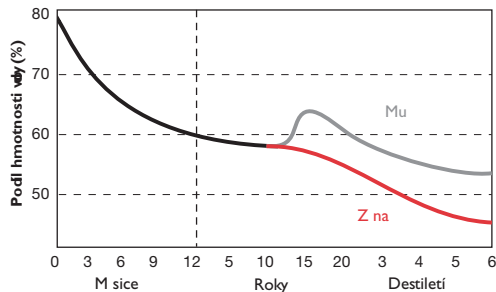
#### Norma pro ženy

Hodnocení	Věk				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Nizký	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimální	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Průměrný	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Vysoký	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Zdroj : Lékařské centrum University v Illinois, Chicago, USA.

2. V případě, že jsou vaše výsledky měření pod nebo nad normou, obraťte se na svého lékaře.

3. Podíl tělesné vody (%)



Zdroj : Lékařské centrum University v Illinois, Chicago, USA.

### Kolisání procentuálního obsahu tělesné vody v závislosti na věku a pohlaví :

	% tělesného tuku	Optimální % tělesné vody
Muži	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25% a více	55 - 37%
Ženy	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52%
	30 - 32%	52 - 49%
	33% a více	49 - 37%

#### 4. Denní kalorický příjem

Pro odhad úrovně Vaší tělesné aktivity (tzv. PAL) se prosím orientujte podle následující tabulky :

Životní styl	Úroveň aktivity (AL)
Sedavý typ nebo osoba upoutaná na lůžko	AL 1
Sedavé zaměstnání bez možnosti pohybu s mírnou nebo bez žádné fyzické aktivity	AL 2
Sedavé zaměstnání, s mírnou nebo bez žádné fyzické aktivity	AL 3
Práce ve stoje (například osoba v domácnosti, v obchodě)	AL 4
Fyzická aktivity v zaměstnání nebo osoba sportovně založená	AL 5

Referenční tabulka pro úroveň tělesné aktivity (PAL) podle Světové zdravotnické organizace, která je založená na údajích o mužích.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

### POPIS VÝROBKU

#### ÚVOD

Tento merač impedancie Terraillon bol navrhnutý a vyrobený v závode majúcom certifikácie ISO 9001 a ISO 14001 a splňa platné normy kvality a normy týkajúce sa životného prostredia. Váha používa pre výpočet percentuálneho obsahu tuku a percentuálneho obsahu vody v tele metódu analýzy bioelektrickou impedanciou (B.I.A.). Vysiela neškodné množstvo prúdu do tela a následne na základe merania impedancie v tele odhaduje percentuálny obsah vody tuku v tele. Táto váha je rovnako vybavená režimom "atlét" pre atlétov, ktorých telo je stavané odlišne v porovnaní s neatlétmi.

### BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Nepoužívajte váhu u osôb nosiacich srdečný stimulátor. Mohla by spôsobiť dysfunkciu tohto prístroja. V prípade pochybností sa obráťte na svojho lekára.
- U tehotných žien a u osôb s implantátmi, ako sú protézy, antikoncepčné pomôcky alebo vývody, môžu byť váhou poskytované výsledky nepresné. Dôvod je ten, že tuk nie je v týchto prípadoch rozdelený v tele tak rovnomerným spôsobom ako v bežných prípadoch, čo zapríčiňuje nepresné výsledky. Používanie váhy ale pre tieto osoby nepredstavuje žiadne zdravotné riziko.
- Váhu nedemontujte; nesprávna manipulácia môže spôsobiť úraz.
- Tento výrobok nie je určený pre profesionálne použitie v zdravotníctve; je určený výhradne pre použitie v domácnosti.
- Po použití vyčistite prístroj pomocou vlhkej tkaniny. Pritom dbajte, aby voda neprenikla do prístroja. Nepoužívajte rozpúšťadlá, ani prístroj neponárajte do vody.
- Zabráňte vibráciám alebo prudkým nárazom, napríklad v dôsledku pádu prístroja na zem.

### VLASTNOSTI

- Maximálna hmotnosť váhy : 160kg
- Odstupňovanie váhy : 100 g
- Odstupňovanie telesného tuku : 0.1%
- Odstupňovanie telesnej vody : 0.1%
- Rozsah merania percenta telesného tuku : 4% až 50%
- Rozsah merania percenta telesnej vody : 37 % až 70 %
- Meranie obsahu telesného tuku a telesnej vody
- Kurzor pre vyhodnotenie výsledkov pre % tuku a % vody
- Údaje o potrebných kalóriách denne
- Meranie svalovej hmoty (váha ukazuje svalovú hmotu kostrových svalov, ktorá je jedným z troch typov svalov)
- Meranie hmoty kostí (váha ukazuje minerálny obsah kostí, ktorý je mineralizovanou časťou kostí vášho tela)
- Funkcia atlét
- Konverzia jednotky : Metrická kg, cm
- 10 pamäte pre používateľa
- Funkcia rýchleho vyvolania údajov z pamäte
- Funkcia vymazania pamäte
- Rozsah výšky : od 100,0 do 220,0 cm
- Vekový rozsah : 10 až 99 rokov
- Váhy fungujú na 4 batérie AAA

### FUNKČNÍ TLAČÍTKA



Terraillon®



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

ON :

- Zapnutie a vypnutie prístroja
- Vyvolanie 5 parametrov (výška, úroveň telesnej aktivity, vek, pohlavie a normálny režim/režim atlét) uložených v každej pamäti
- Vyberte režim Body Fat Analyzer (BFA)



- Tlačidlo pre vykonanie potvrdenia a pre voľbu osobných parametrov, ako je napríklad výška, úroveň telesnej aktivity, vek, pohlavie a normálny režim/režim atlét pre funkciu merača impedancie

▲ & ▼ :

- Tlačidlá umožňujúce meniť hodnoty výšky a veku, váhu pre muža alebo ženy či normálny režim alebo režim atlét merača impedancie
- Voľba pamäti v režime pamäti a v režime rýchleho vyvolania údajov z pamäte
- Vymaže obsah pamäte v režime rýchleho vyvolania údajov z pamäte

### ZAČNITE DVOMA KROKMI 1 - POČIATEČNÉ NASTAVENIE

Vložte 1 batériu do priestoru batérie, ktorý sa nachádza na zadnej strane osobnej váhy. Táto batéria sa dodáva spolu s výrobkom.

Batéria nie je súčasťou balenia. Ak nebude prístroj používaný dlhšiu dobu, batérie vyberte.

### 2 - OŽIVENIE VÁHY

**Váhu je potrebné inicializovať pred prvým použitím, vždy, keď bola premiestnená, alebo po výmene batérií.** Krátko a silno stlačte nohou na stred plochy váhy. Na displeji sa zobrazí „0000“ a váha sa automaticky vypne. Teraz je váha pripravená k použitiu.

**Poznámka : doporučujeme vykonávať váženie a zisťovanie hmotnosti tuku v tele každý deň v rovnakú hodinu, napríklad ráno medzi 6 h 00 a 7 h 00.**

### FUNKCIA PŘÍSTROJA

Abý bolo možné získať presné údaje, je dôležité postaviť sa správne na váhu. Umiestnite váhu na pevnú a rovnú

plochu. Položte nohy na váhu tak, aby pokrývali čo najväčšiu plochu váhy. Tým bude zaistený čo najlepší kontakt medzi vašimi nohami a priesvitnými čidlami.

### IBA FUNKCIA VÁŽENIA

1. Stúpnete si na váhu. Počas výpočtu vašej hmotnosti zostaňte na nej nehybne stáť.

2. Vaša hmotnosť sa objaví na displeji.

3. Po použití sa váha sama vypne.

### AUTOMATICKÉ VYPNUTIE

Ak nie je počas 15 sekúnd aktivované žiadne tlačidlo, váha sa automaticky vypne.

### MERANIE PERCENTUÁLNEHO OBSAHU TUKU A VODY

1. Stlačte tlačidlo [ ON ], aby sa váha prepla do režimu merača impedancie a do režimu merania obsahu vody. Čísla blikajú : ukladajte údaj o výške.



2. Ak chcete nastaviť vašu výšku, stlačte tlačidlo [▲] / [▼]. Potom stlačte tlačidlo [ ← ] pre potvrdenie a zobrazenie údajov o úrovni telesnej aktivity.

3. Pre nastavenie úrovne telesnej aktivity stlačte tlačidlo [▲] / [▼] (od 1 do 5 s tým, že 1 je skoro nulová úroveň telesnej aktivity, 5 intenzívna úroveň telesnej aktivity počas dňa). Potom stlačte tlačidlo [ ← ] pre potvrdenie a zobrazenie údajov o veku.

Terrillon®



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

4. Stlačte tlačidlo [▲/▼] a zvolte svoj vek (od 10 do 99 rokov).
5. Stlačte tlačidlo [←] pre potvrdenie a zobrazenie údajov o pohlaví. Ikona Muž alebo žena bliká.
6. Stlačte tlačidlo [▲/▼] pre voľbu ikony Muž [♂] alebo žena [♀].
7. Stlačte tlačidlo [←] pre potvrdenie údajov o pohlaví.
8. Stlačte tlačidlo [▲/▼] pre voľbu režimu „atlet / normálny“.

Pozn.: Nezabudnite, že režim atlét je dostupný len pri veku od 18 do 80 rokov (pri osobách vo veku 17 rokov nebude režim atlét aktivovaný).

9. Stlačte tlačidlo [←] pre potvrdenie všetkých týchto údajov zvukovým signálom. Zobrazí sa ikona « R ».

**Hneď ako zaznie zvukový signál môžete sa postaviť na váhy.**

10. Na váhy sa postavte bosý. Počas váženia sa nepohybujte. O dve sekundy sa zobrazí vaša hmotnosť.
11. Ďalej prístroj začne hodnotiť obsah vody a hladinu tuku vo vašom tele. Počas spracúvania výpočtu obsahu vody a hladiny tukov sa zobrazuje takáto ikona.



12. Táto fáza sa ukončí zvukovým signálom.

- Na ľavej strane displeja sa zobrazí percento telesného tuku a na pravej strane vaša aktuálna hmotnosť.
- Po niekoľkých sekundách sa na ľavej strane displeja zobrazí percentuálny podiel telesnej vody. Vaša aktuálna telesná hmotnosť je stále zobrazená vpravo.
- Ďalej sa na ľavej strane displeja zobrazí podiel kostnej hmoty a na pravej strane podiel svalovej hmoty.
- Potom sa ľavej strane zobrazí odporúčané denné množstvo kalórií. Vaša aktuálna telesná hmotnosť je stále zobrazená vpravo. Ikonka PC (=aktuálne kalórie) sa zobrazí vľavo dole na displeji (namiesto veku).

Poznámka: Odporúčané denné množstvo kalórií zodpovedá takému množstvu kalórií na deň, ktorým si udržíte vašu aktuálnu hmotnosť.

- Po niekoľkých sekundách sa na ľavej strane displeja zobrazí odporúčané optimálne denné množstvo kalórií a na pravej strane sa zobrazí vaša optimálna hmotnosť. Ikonka IC (=optimálne kalórie) sa zobrazí vľavo dole na displeji (namiesto veku).

Poznámka: Odporúčané optimálne denné množstvo kalórií zodpovedá takému množstvu kalórií na deň, ktorým dosiahnete optimálnu hmotnosť. Výpočet vašej optimálnej hmotnosti je vykonaný pomocou špeciálneho algoritmu, ktorý berie do úvahy vaše osobné parametre.

- Po niekoľkých sekundách sa prístroj automaticky vypne.



### POUŽÍVANIE PAMÄTE

Prístroj ponúka 10 samostatné pamäťové pozície. To umožňuje užívateľom pri častom používaní prístroja uložiť do pamäte svoju výšku, úroveň telesnej aktivity, vek, pohlavie a režim atlét/normálny.

#### K uloženiu údajov do pamäte:

1. Postupujte podľa vyššie uvedených krokov 1 až 9.
2. Stlačte tlačidlo [▲/▼] pre voľbu pamäťového čísla medzi 1 a 4. Objaví sa blikajúce pamäťové číslo.
3. Ak je pamäť už plná, prístroj zobrazí pod pamäťovým číslom značku “ ■■ ”.
4. Stlačte tlačidlo [←] a potvrdte a do požadovanej pamäte si uložte svoje údaje. Prístroj vydá potom zvukový signál.

**Terraillon®**



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

### K vyvolaniu údajov z pamäte :

1. Pri vypnutom prístroji stlačte a držte stlačené na dobu 2 sekúnd tlačidlo [ ON ]. Tým aktivujete režim vyvolania údajov z pamäte.
2. Stlačte tlačidlo [ ▲ / ▼ ] pre voľbu požadovanej pamäte.
3. Ak je pamäť prázdna, nezobrazí sa žiadny údaj.
4. Ak je pamäť plná a pokiaľ chcete odstrániť skôr uložené informácie, stlačte zároveň tlačidlá ▲ a ▼ pre odstránenie jej obsahu.
5. Stlačte tlačidlo [ ← ] a potvrdíte požadovanú pamäť. Zaznie zvukový signál. Na displeji sa objaví ikona « R ». Na displeji sa zobrazujú údaje o výške, veku, pohlaví a režim atlét/normálny uložené v pamäti.
6. Potom opakujte vyššie uvedené kroky 10 až 12.

### Režim rýchleho načítania údajov v pamäti :

1. Keď je váha vypnutá, môžete prepínať medzi jednotlivými pamäťovými pozíciami pomocou tlačidla ▲ alebo ▼ : na displeji sa zobrazí číslo pamäťovej pozície. Stlačte [ ← ], čím potvrdíte výber pamäti.
2. Objaví sa ikona « R » s uvedením veľkosti, veku, pohlavia a zvoleného používateľského režimu atlét/normálny.

### VYPNUTIE

V režime pamäte alebo vyvolania údajov z pamäte stlačte a držte stlačené [ ON ] počas 2 sekúnd pre vypnutie prístroja.

### ŠPECIÁLNE ZOBRAZENÉ ÚDAJE

Zobrazený údaj	Chybové hlásenie :
<i>Err0</i>	Chyba oživenia :Vykonaťe znovu kroky podľa vyššie uvedeného postupu.
<i>Err1</i>	Nestabilná váha : zopakujte meranie.
<i>Err2</i>	Upozornenie na preťaženie : ihneď odstráňte z váhy závažie.
<i>Err3</i>	Telesná impedancia prekračuje limity (100 ohmov až 1 Kohm) : vykonajte meranie znovu. Ak sa objavuje <i>Err3</i> často, môže byť v závislosti na vašom type pokožky (jemnej alebo hrubej) nutné si navlhčiť nohy, aby bol zaistený lepší kontakt s elektródami.
<i>Err4</i>	Percentuálny obsah tuku v tele prekračuje interval 4%-50% : vykonajte meranie znovu.
<i>Err5</i>	Obsah vody v tele prekračuje normu. Navlhčite si chodidlá nôh a vykonajte meranie znovu.
<i>Lo</i>	Slabá batéria : vykonajte jej výmenu.

### OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA



Vybité batérie vyhadzujte do príslušných sběrných nádob za účelem recyklácie. Nepoužívejte různé typy baterií. Nekombinujte částečně vybité batérie s novými. Nepotrebný výrobok na konci životnosti odneste do niektorého zo zberných miest elektronického a elektrického odpadu. Nepotrebný výrobok na konci životnosti odneste na některé ze sběrných míst elektronického a elektrického odpadu.

### ZÁRUKA

Na túto elektronickú váhu s meraním percenta telesného tuku výrobca poskytuje záruku 2 roky. Táto záruka sa vzťahuje na výrobné chyby a chyby materiálu. Výrobok v záručnej dobe bude bezplatne opravený (pri nároku na bezplatnej opravy v záručnej dobe je potrebné predložiť dôkaz o zakúpení výrobku). Záručná doba sa nevzťahuje na chyby spôsobené pádom prístroja, jeho nesprávnym používaním alebo nedbanlivosťou. Pri uplatnení reklamácie sa najprv obráťte na predajňu, v ktorej ste výrobok kúpili.

Terrillon®



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

### ĎALŠIE KOMENTÁRE

I. Percentuálny obsah tuku v tele doporučený medicínskymi odborníkmi :

#### Norma pre mužov

Hodnotenie	Vek				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Nízky	<13%	<14%	<16%	<17%	<18%
Optimálny	14-20%	15-21%	17-23%	18-24%	19-25%
Priemerný	21-23%	22-24%	24-26%	25-27%	26-28%
Vysoký	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%

Zdroj : Lekárske centrum University v Illinois, Chicago, USA.

#### Norma pre ženy

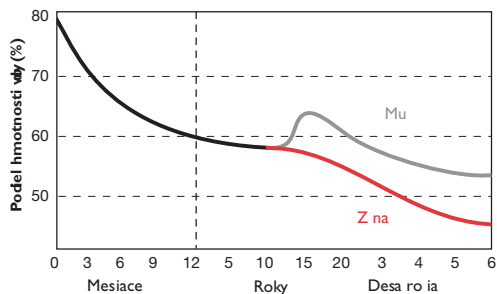
Hodnotenie	Vek				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Nízky	<19%	<20%	<21%	<22%	<23%
Optimálny	20-28%	21-29%	22-30%	23-31%	24-32%
Priemerný	29-31%	30-32%	31-33%	32-33%	33-35%
Vysoký	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

Zdroj : Lekárske centrum University v Illinois, Chicago, USA.

2.V prípade, že sú vaše výsledky merania pod alebo nad normou, obráťte sa na svojho lekára.

3. Podiel telesnej vody (%).

Zdroj : Lekárske centrum University v Illinois, Chicago, USA.



### Kolísanie percentuálneho obsahu telesnej vody v závislosti na veku a pohlaví :

	% telesného tuku	Optimálne % telesnej vody
Muži	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25% a viac	55 - 37%
Ženy	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52%
	30 - 32%	52 - 49%
	33% a viac	49 - 37%

4. Denný kalorický príjem.

Pre odhad Úrovnne telesnej aktivity (PAL) si prosím pozrite nasledujúcu tabuľku :

Životný štýl	Úroveň aktivity (AL)
Sedavý typ alebo nečinnosť na lôžku	AL 1
Sedavé zamestnanie bez možnosti pohybu a slabá alebo žiadna fyzická aktivita	AL 2
Sedavé zamestnanie, slabá alebo žiadna fyzická aktivita	AL 3
Práca v stoji (napríklad v domácnosti, v obchode)	AL 4
Fyzická aktivita v zamestnaní alebo aktívny odpočinok	AL 5

Referenčná tabuľka pre Úroveň telesnej aktivity (PAL) podľa Svetovej zdravotníckej organizácie, ktorá je založená na údajoch o mužoch.