

## **FRANCE : Siège Commercial**

Terraillon

B.P.73

78403 Chatou Cedex

### **Service Après Vente :**

Terraillon chez MGF logistique

ZI d'Epluches - Rue des Préaux

95310 St Ouen-l'Aumône

### **Service Consommateurs Terraillon**

**0 826 88 1789**

## **UK : Terraillon / Hanson**

81a Marlowes

Hemel Hempstead

Hertfordshire, HP1 1LF

Tel: 01442-270444 - Fax: 01442-270666

E-mail: Sales@Hansonuk.com

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

# Terraillon®

# TFA LINER

<b>Français</b>	PÉSE PERSONNE ÉLECTRONIQUE IMPÉDANCEMÈTRE .....p 4	<b>Norsk</b>	ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR .....p 55
<b>English</b>	ELECTRONIC BATHROOM SCALE BODY FAT ANALYZER .....p 11	<b>Suomeksi</b>	ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI .....p 60
<b>Deutsch</b>	ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE IMPEDANZMETER .....p 17	<b>Polski</b>	ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR CIĘSZCZU W CIELE ..p 65
<b>Español</b>	BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA IMPEDANCÍMETRO .....p 24	<b>Русский</b>	ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ.....p 70
<b>Italiano</b>	BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA MISURATORE DI IMPEDENZA .....p 30	<b>Ελληνικά</b>	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ .....p 76
<b>Portugues</b>	BALANÇA ELECTRÓNICA IMPEDANCÍMETRO .....p 35	<b>Türkçe</b>	ELEKTRONİK BANYO TARTISI VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER .....p 82
<b>Nederlands</b>	ELEKTRONISCHE PERSONENWEEG- SCHAAL LICHAAMSVETMETER ....p 40	<b>Česky</b>	ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚŘNÍM TUKU .....p 87
<b>Dansk</b>	ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR .....p 45	<b>Slovensky</b>	ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU .....p 92
<b>Svenska</b>	ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT .....p 50		



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---



*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.*

---

Suomeksi

Hyvä Asiakas,

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

---

Polski

Szanowni Klienci,

Kupiliście Państwo elektroniczną wagę osobową marki Terraillon : za co Państwu bardzo serdecznie dziękujemy. Zyczymy Państwu satysfakcji w użytku naszej wagi i aby służyła jak najlepiej prosimy o uwzględnienie przeczytanie poniższej instrukcji obsługi.

---

Русский

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.

---

Ελληνικά

Αγαπητέ Πελάτη,

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

---

Türkçe

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..

---

česky

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.

---

Slovensky

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.

---

# PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

## INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE IMPÉDANCEMÈTRE

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.

## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

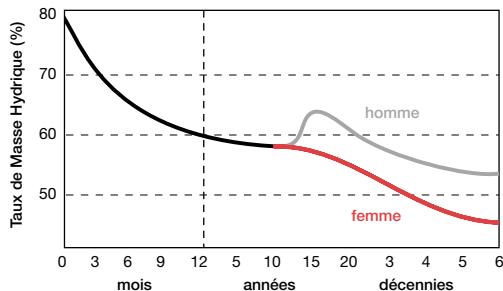
Les déchets cellulaires sont transportés par l'eau pour être évacués dans l'urine et la transpiration. L'eau donne forme aux cellules, aide à maintenir la température corporelle, fournit l'humidité nécessaire à la peau et aux muqueuses, protège les organes vitaux, lubrifie les articulations, et entre 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.

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 :



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

	% 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 %

**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 grasseuse 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.

**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.**

## DESCRIPTION DU PRODUIT

### INTRODUCTION

L'impédancemètre Terraillon 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. Eviter les vibrations ou chocs importants, tels que laisser tomber l'appareil sur le sol.

## CARACTERISTIQUES

- Portée : 140kg
- Graduation : 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Champs de mesure du taux de graisse : de 4 à 50 %
- Champs de mesure du volume d'eau : de 37 à 70 %
- Graduation du taux de graisse : 1,0 %
- Graduation du volume d'eau : 1,0 %
- Taille : de 100.0 à 220 cm
- Tranches d'âge : de 10 à 99 ans
- Icônes des genres: Homme ou Femme
- Mode Normal ou Athlète
- Fonction Mode Athlète possible de 18 à 80 ans
- Nombre de mémoires des paramètres morphométriques (taille, âge, sexe et mode athlète / normal) : 4

## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

- Rappel rapide des données en mémoire pour accéder directement à la mémoire désirée
- Fonction "Effacement de la mémoire"
- Curseur d'évaluation des résultats pour le % de graisse et % d'eau
- Fonction de pesage uniquement avec mise en fonction automatique
- Pour une plus longue durée de vie des piles, la balance s'éteint automatiquement après 10 secondes si aucune touche n'a été activée
- Indicateur de changement de piles
- La balance fonctionne avec une pile 9V non incluse

### COMMENCER EN 2 ETAPES

#### 1 - REGLAGE INITIAL

Insérer 1 pile 9V, non incluse, dans le compartiment à piles, situé au dos de la balance.



Oter les piles si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.

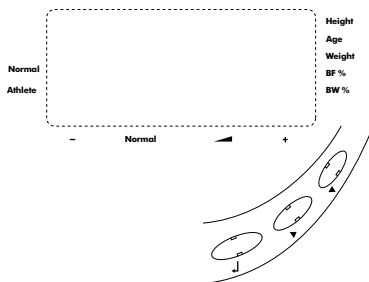
#### 2 - INITIALISATION DE LA BALANCE

La balance doit être initialisée lors de la première utilisation ou après remplacement des piles.

Placer la balance sur une surface dure et plane. Appuyer brièvement et fermement avec votre pied au milieu du plateau. L'écran montre "■■■■", 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.**

### TOUCHES DE FONCTION



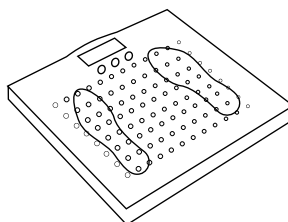
- Mise en marche et arrêt de l'appareil
- Touche de validation et d'obtention des paramètres morphométriques comme la taille, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal pour la fonction impédancemètre
- Rappel des 4 paramètres (taille, âge, sexe & le mode athlète/normal) enregistrés dans chaque mémoire.



- Change la valeur de la taille 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

### FONCTIONNEMENT

Afin d'obtenir des mesures précises, il est important de bien se placer sur la balance. Placer 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.

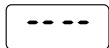




# PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

## 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 10 secondes, l'appareil s'éteint automatiquement.

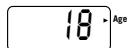
## MESURE DU TAUX DE GRAISSE ET DU VOLUME D'EAU

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



2. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour entrer votre taille.

3. Pressez la touche [ ← ] pour valider et obtenir l'affichage de l'âge. Les chiffres clignotent.



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.



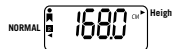
6. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner l'icône Homme [ ♂ ] ou Femme [ ♀ ].

7. Pressez la touche [ ← ] pour valider le genre.

8. Pressez [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner le mode "athlete/normal".

9. Pressez la touche [ ← ] pour confirmer toutes ces données par un signal sonore. L'icône « R » s'affiche. Les chiffres de la taille et de l'âge sont indiqués sur l'écran qui change toutes les secondes.

Affichage pendant une seconde



Affichage pendant une seconde

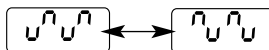


Dès que vous entendez le signal sonore, montez pieds nus sur la balance.

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 d'eau et de graisse, le poids et le sexe s'affichent. L'écran change toutes les secondes. L'appareil s'éteint automatiquement après 8 secondes.

Affichage pendant 1 seconde



Affichage pendant 1 seconde



Affichage pendant 1 seconde



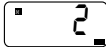
# PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

## UTILISATION DE LA MÉMOIRE

Le produit est équipé de 4 mémoires individuelles. Ce qui permet aux utilisateurs de sauvegarder la taille, 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 entre 1 et 4. Le numéro de la mémoire clignote.
3. Si elle est déjà pleine, l'appareil affiche un " ■■■ " au-dessous du numéro de mémoire.

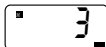


4. Pressez la touche [ ← ] pour valider et enregistrer vos paramètres dans la mémoire désirée. L'appareil émet un signal sonore. L'icône « R » s'affiche, les paramètres sont enregistrés.

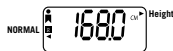
### Pour rappeler la mémoire :

1. Pressez et maintenez la touche [ ← ] pendant 2 secondes lorsque l'appareil est éteint. Cette manipulation active le mode rappel de mémoire.
2. En mode rappel de mémoire, l'appareil affiche le numéro de mémoire pendant 1 seconde. Puis la taille, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal enregistrés dans cette mémoire, l'écran change toutes les secondes.

Affichage pendant 1 seconde



Affichage pendant 1 seconde



Affichage pendant 1 seconde



3. Pressez les touches [ ▲ / ▼ ] pour sélectionner la mémoire désirée.

4. Si elle est vide, il n'y aura aucun affichage.
5. Si elle est pleine et que vous souhaitez effacer les informations précédemment enregistrées, pressez les touches ▲ et ▼ en même temps pour effacer son contenu.
6. Pressez la touche [ ← ] pour valider la mémoire choisie par un signal sonore. L'icône « R » s'affiche sur l'écran. La taille, l'âge, le sexe et le mode athlète/normal de la mémoire s'affiche sur l'écran, l'écran change toutes les secondes.

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 puis la taille, l'âge, le sexe et le mode Athlète/ Normal.

## ARRÊT

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

## PÈSE-PERSONNE ÉLECTRONIQUE - IMPÉDANCEMÈTRE

### 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 le 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 5 %-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.

### 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.

## 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

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. 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. 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;

## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

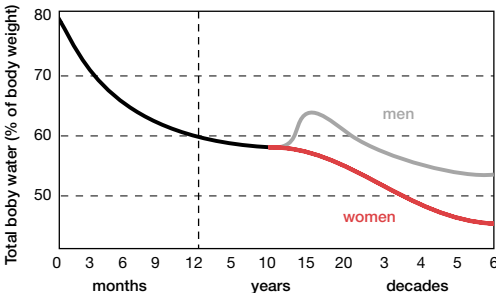
lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided 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:

### 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%

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

**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.

### 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.

## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

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

The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used 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.

## PRODUCT DESCRIPTION

### INTRODUCTION

**Terrailon 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.

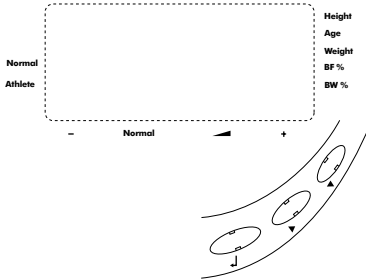
5. Clean after use with a lightly dampened cloth without allowing any water to get into the device. Do not use solvents or immerse the product in water.
6. Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping the product onto the floor.

### SPECIFICATIONS

- Weight capacity: 140kg - 22St
- Weight graduation: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg) - 1/4Lb (0 – 15St 10Lb); 1/2Lb (>15St 10Lb) - 0.2Lb (0 – 220Lb); 0.5Lb (> 220Lb)
- Body fat measurement range: 4% to 50%
- Body water measurement range: 37 % to 70 %
- Body fat increments: 1.0%
- Body water increments: 1.0 %
- Height range: 100.0 to 220 cm (3'3.4" to 7'2.6")
- Age range: 10 to 99 years
- Gender icon: Male or Female
- Normal mode or Athlete mode (not applicable for age under 18)
- Individual data memories: 4
- Fast Memory Recall Mode enables direct access to specific memory location
- Memory Clear Mode enables erase of memorized data
- Indication Bar for easy reference of body fat or total body water range
- Weight-only function feature with automatic step on
- Auto-off function for power saving. Unit will turn off automatically when no key has been pressed for 10 seconds
- Low battery indicator
- Scale operates through 1 piece 9V battery not included

# ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

## LCD DISPLAY & FUNCTION KEYS



- Turns the unit on and off
- Confirmation button for Body Fat function, toggles from Height, Age, Gender and Athlete/Normal for Body Fat analysis
- Recalls the 4 parameters (Height, Age, Gender & Athlete/Normal) from 4 memories



- Changes value of height 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 1 piece 9V battery not included, 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

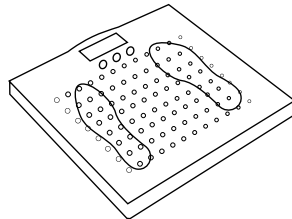
The scale needs to be initialized at the first time of use or after battery replacement.

Place the scale on a hard, flat surface. Press briefly and sharply with your foot in the middle of the platform. The display reads“■■■■”, 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.

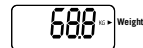


## WEIGHT-ONLY OPERATION

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.

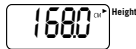
## AUTOMATIC SHUT-OFF

If no key is activated for 10 seconds, the scale shuts off automatically.

# ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

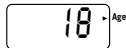
## BODY FAT AND BODY WATER MEASUREMENT MODE

1. Press [ ← ] 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. The height figure will be blinking.



2. Press [ ▲ / ▼ ] button to increase or decrease the height input.

3. Press [ ← ] button to confirm height input, the age figure of the previous setting will be displayed on the LCD screen and will be blinking.



4. Press [ ▲ / ▼ ] button to increase or decrease the age.

5. Press [ ← ] button to confirm age. The gender icon will start to blink.



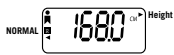
6. Press [ ▲ / ▼ ] button to toggle between Male [ ♂ ] and Female [ ♀ ] icons.


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. The Height and Age figures will be shown on the toggle screen; the screen will change every 1 second.

Display for 1 second 

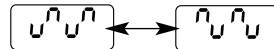
Display for 1 second 

**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.

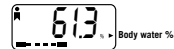


11. Then it will start to measure your body water and body fat percentages. The following measurement pattern will be shown on the display during the measurement process.



12. The measurement process finishes with 1 long beep. The body water and body fat percentages, weight will be shown on the toggle screen; the screen will change every 1 second. The unit will turn off automatically after 8 seconds.

Display for 1 second 

Display for 1 second 

Display for 1 second 

## MEMORY FUNCTION

The product features 4 personal memory settings. This allows users to store height, age, gender athlete/normal for frequent usage.

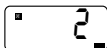
### To store Memory

1. Follow steps 1-9 in Body Fat and Body Water measurement mode procedure.



## ELECTRONIC BATHROOM SCALE - BODY FAT ANALYZER

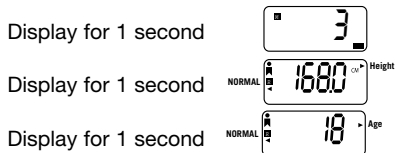
- Press [▲ / ▼] to select the memory location and the memory figure will be blinking.
- If the selected memory location is occupied, it will display "■" below the memory figure.



- Press [←] to store your personal data to the desired memory location with 1 long beep. « R » icon will be shown on the screen, the data is memorized.

### To Recall Memory

- Press and hold [←] button for 2 seconds while in power off mode. It will enter recall mode.
- In Recall mode, it will display the memory location on the display for 1 second. Then the height, age, gender and athlete/normal mode of the memory will be displayed on the toggle screen, the screen will change every 1 second.



- Press [▲ / ▼] to select the memory location.
- If the selected memory is unoccupied, no previous input will be displayed.
- If the selected memory is occupied, press [▲ / ▼] at the same time to clear the contents of the selected Memory.
- 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, age, gender and athlete/normal of the memory will be display on the toggle screen, the screen will change every 1 second.
- Finally, repeat steps 10 to 12 as illustrated above.

### Fast Recall Mode of Memory

- 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.
- The « R » icon appears then the size, age, sex and Athlete/ Normal mode.

### POWER OFF

In the body fat memory or recall mode, press and hold [←] 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 5%-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.

### 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 übergewichtig 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 (patentierter 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. Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden.

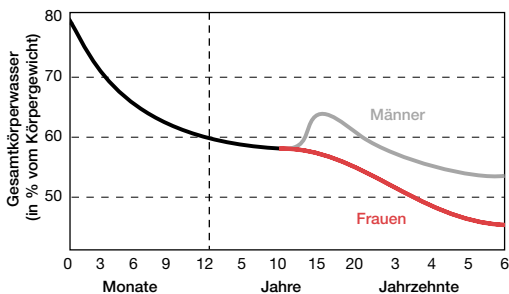
## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

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

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

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### EINLEITUNG

Das Terrailon 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

1. Träger eines Herzschrittmachers sollten diese Personenwaage nicht benutzen, weil Störungen auftreten können. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.
2. 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.
3. Nehmen Sie die Personenwaage nicht auseinander: durch einen verkehrten Handgriff könnten Sie sich verletzen.
4. Dieses Gerät ist nicht zur beruflichen Nutzung im Gesundheitswesen bestimmt. Es eignet sich ausschließlich zur Benutzung im Familienkreis.
5. 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.
6. Meiden Sie starke Erschütterungen oder Stöße, z.B. durch das Fallenlassen des Geräts auf den Fußboden.

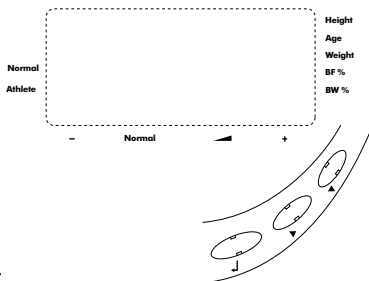
## TECHNISCHE MERKMALE

- Gewichtskapazität: 140kg
- Anzeigekremente: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Messbereich für den Fettgehalt: 4 bis 50%
- Messbereich für den Wassergehalt: 37 bis 70%
- Körperfettinkremente: 1,0%
- Wassergehaltinkremente : 1,0 %
- Größenbereich: 100,0 bis 220 cm
- Altersbereich: 10 bis 99 Jahre
- Geschlechtssymbol: Männlich oder Weiblich

## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

- Normaler Modus oder Athleten-Modus (nicht unter 18 Jahren)
- Einzeldatenspeicher: 4
- Durch den schnellen Speicheraufruf ist der direkte Zugriff auf eine bestimmte Speicherposition möglich
- Mit dem Speicherlöschmodus können gespeicherten Daten gelöscht werden
- Anzeigeleiste als einfache Referenz für die Bereiche von Körperfettanteil oder Gesamtwassermasse
- Gewichtsmessung (ausschließlich) mit automatischem Besteigen
- Automatische Abschaltung zum Strom sparen. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Taste gedrückt wird, schaltet sich die Einheit automatisch ab.
- Anzeige für schwache Batterie
- Waage funktioniert mit 1.9-V-Batterie, nicht im Lieferumfang enthalten

### FUNKTIONSWEISE

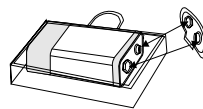


- ◀ : Schaltet das Gerät ein und aus
- Taste zum Bestätigen und Einstellen der persönlichen Daten, wie Größe, Alter, Geschlecht und Modus Athlet/Normal für die Impedanzmessung
- Aufrufen der 4 Einstellwerte (Größe, Alter, Geschlecht und Betriebsart Athlet/Normal), die in jedem Speicher registriert sind
- ▲ & ▼ : Ändern der Werte für Größe 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 1.9-V-Batterie in das Batteriefach ein. Die Batterie wird nicht mitgeliefert. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite der Waage.



Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie die Waage für eine längere Zeit nicht verwenden.

#### 2 - INITIALISIERUNG DER WAAGE

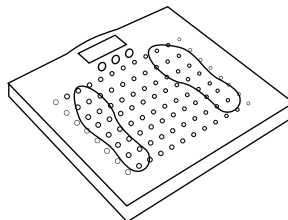
Die Waage muss vor dem ersten Gebrauch oder nach dem Einsetzen neuer Batterien initialisiert werden.

Stellen Sie die Waage auf eine feste, flache Oberfläche. Setzen Sie kurz Ihren Fuß fest auf die Mitte der Trittfläche. Das Display zeigt "■■■■" 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 Trittfläche haben. So wird ein optimaler Kontakt zwischen Füßen und den transparenten Kontakten sichergestellt.



# ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

## 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 10 Sekunden lang kein Knopf betätigt, schaltet sich die Einheit automatisch aus.

## MESSEN DES FETTGEHALTS UND DES WASSERGEHALTS

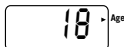
1. Drücken Sie die Taste [ ← ], um in die Betriebsart Impedanzmesser und Messung des Wassergehalts zu gelangen und die Anzeige der Körpergröße aufzurufen. Die Ziffern blinken.



2. Den Knopf [ ▲ / ▼ ] betätigen, um die Größe zu steigern oder verringern.

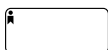
3. Den Knopf [ ← ] betätigen, um die Höhengabe zu bestätigen.

Die Altersanzeige der vorhergehenden Einstellung erscheint blinkend auf dem LCD-Display.



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 [ M ] oder Frau auszuwählen [ F ].
7. Drücken Sie die Taste [ ← ], um das Geschlecht zu bestätigen.

8. Drücken Sie die Tasten [ ▲ / ▼ ], um den Modus Athlet/Normal zu wählen.

9. Dann beginnt das Messen des Körperfetts. Das folgende Muster wird während des Messens des Körperfetts angezeigt

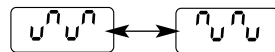
Dauer der Anzeige: 1 Sekunde 

Dauer der Anzeige: 1 Sekunde 

10. Das Messen des Körperfetts endet mit einem langen Piepton. Der Fettprozentsatz, das Gewicht und das Geschlecht werden auf dem Umschaltdisplay angezeigt, die Anzeige wechselt jede Sekunde. Nach 8 Sekunden schaltet sich das Gerät automatisch aus.



11. Das Gerät beginnt nun damit, Ihren Prozentsatz an Wasser und Körperfett zu berechnen. Folgende Anzeigen erscheinen während der Berechnung des Wasser- und Fettgehalts. Dauer der Anzeige: 1 Sekunde.



12. Der Prozentsatz an Wasser und Fett, das Gewicht und das Geschlecht werden angezeigt.

Dauer der Anzeige: 1 Sekunde 

Dauer der Anzeige: 1 Sekunde 

Dauer der Anzeige: 1 Sekunde 

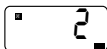
## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### MESSEN DES KÖRPERFETTS MIT DER SPEICHERFUNKTION

Das Gerät besitzt 4 Einzelspeicher für die Eingabe der Größe, des Alters, des Geschlechts und des Modus Athlet/Normal für die Personen, die das Gerät häufig nutzen.

#### Speichervorgang:

1. 9 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.

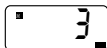


4. Betätigen Sie den Knopf [ ← ], um das Ergebnis der Körperfettmessung am gewünschten Speicherplatz mit einem langen Piepton zu speichern.

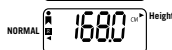
#### Abrufen des Speichers:

1. Betätigen Sie den Knopf [ ← ] und halten Sie ihn 2 Sekunden nieder, während das Gerät noch ausgeschaltet ist. Das Gerät schaltet auf den Abrufmodus um.
2. Im Abrufmodus wird der Speicherplatz 1 Sekunde lang angezeigt. Danach werden die Größe, das Alter, Geschlecht und das Modus Athlet/Normal aus dem Speicher auf dem Umschaltdisplay angezeigt (Abb. 9), die Anzeige wechselt jede Sekunde.

Dauer der Anzeige: 1 Sekunde



Dauer der Anzeige: 1 Sekunde



Dauer der Anzeige: 1 Sekunde



3. Betätigen Sie [ ▲ / ▼ ], um den Speicherplatz auszuwählen.

4. Ist der ausgewählte Speicherplatz frei, erscheinen keine Anzeigen.
5. Ist der ausgewählte Speicherplatz bereits belegt, betätigen Sie [ ▲ ] und [ ▼ ] gleichzeitig, um den Inhalt des ausgewählten Speicherplatzes zu löschen.
6. 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, das Alter, Geschlecht und das Modus Athlet/Norma des Speicherplatzes werden auf dem Umschaltdisplay angezeigt (Abb. 11), die Anzeige wechselt jede Sekunde.
7. 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, Alter, Geschlecht und Modus Athlet/Normal“.

### AUSSCHALTEN

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

## ELEKTRONISCHE PERSONENWAAGE - IMPEDANZMETER

### 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 ver lassen.
<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 ange zeigt werden, könnte es notwendig sein, Ihre Füße anzufeuchten, um einen besseren Kontakt mit den Elektroden herzustellen.
<i>Err4</i>	Körperfettgehalt oberhalb des Bereichs 5%-50%: Wiegevorgang wiederholen.
<i>Err5</i>	Wassergehalt jenseits der Norm. Füße ein wenig anfeuchten und den Messvorgang wiederholen.
<i>Lo</i>	Batterie leer - austauschen.

### 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.



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

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

Antes de usar la báscula, debe conocer...

#### LA MASA ADIPOSITA

##### 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%
Optima	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%
Optima	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. 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.

## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

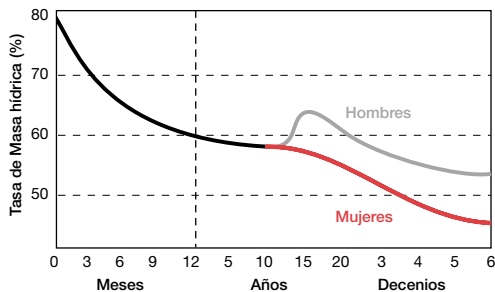
Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.

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, más que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

### 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.

**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 Terrailon se concibe y se realiza en una fábrica certificada ISO 9001 e ISO 14001 y respeta 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".

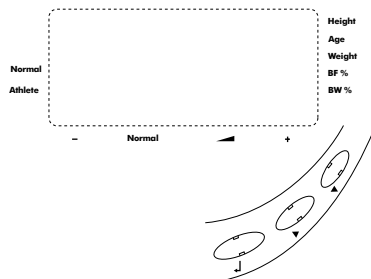
## PRECAUCIONES DE USO

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.

## SPECIFICATIONS

- Capacidad de peso: 140kg
- Incrementos de peso: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Campos de medición de la tasa de grasa: del 4 al 50%
- Campos de medición del volumen de agua: del 37 al 70%
- Incremento de grasa corporal: 1,0%
- Incremento del volumen de agua: 1,0%
- Límites de altura: de 100,0 a 220 cm
- Límites de edad: de 10 a 99 años
- Iconos de sexo: masculino y femenino
- Modo normal o atleta (aplicable a partir de los 18 años)
- Memorias de datos individuales: 4
- Modo de lectura rápida de los datos almacenados para acceder directamente a una posición específica en la memoria
- Modo de borrado de la memoria que permite borrar los datos almacenados en memoria
- Barra indicadora para una fácil comprensión del rango de grasa corporal o de agua corporal total.
- Función para medir únicamente el peso con sólo subirse a la bandeja
- Función de apagado automático para ahorrar energía. La unidad se apaga automáticamente si no se pulse ninguna tecla durante diez segundos
- Indicador de pila gastada
- Alimentación: 1 pila de 9V no incluida

## TECLAS DE FUNCIÓN



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO



- Encender y apagar el aparato
- Botón para validar y obtener los parámetros morfométricos como el tamaño, edad, sexo y modo atleta/normal para la función Impedancímetro
- Indicación de los 4 parámetros (tamaño, edad, sexo y modo atleta/normal) registrados en cada memoria.



- Cambia el valor del tamaño y de la edad, bascula 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 de 9V, no incluida en la balanza, en el compartimento para pilas, ubicado en la parte trasera de la balanza.



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

### 2 - INICIALIZACIÓN DE LA BALANZA

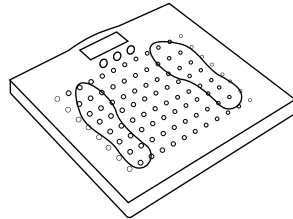
Deberá inicializar la balanza la primera vez que la utiliza y cada vez que cambie las pilas.

Coloque la balanza en una superficie dura y plana. Apoye el pie, breve pero firmemente, en la mitad de la bandeja. Se visualizará "■■■■", 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.**

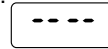
### FUNCIONAMIENTO

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.



### MEDICIÓN 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 10 segundos, el aparato se apagará automáticamente.

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

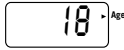
1. Pulsar el botón [ ← ] para acceder al modo Impedancímetro y medición del volumen de agua y obtener la visualización del tamaño. La cifras parpadean.



## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCIÓMETRO

2. Pulsar [▲ / ▼] para aumentar o disminuir la altura.

3. Pulsar [↵] para confirmar la altura, la edad de la lectura anterior aparecerá en la pantalla LCD de forma intermitente.



4. Pulsar [▲ / ▼] para aumentar o disminuir la edad.

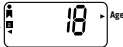
5. Pulsar [↵] para confirmar la edad. El icono del sexo se pondrá intermitente.



6. Pulsar los botones [▲ / ▼] para seleccionar el icono Hombre [♂] o Mujer [♀].

7. Pulsar el botón [↵] para validar el género.

Display durante 1 segundo 

Display durante 1 segundo 

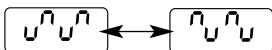
8. Pulsar [▲ / ▼] para seleccionar el modo atleta / normal.

9. Seguidamente empezará la medición de la grasa corporal. Durante este proceso los dígitos aparecerán en el display dispuestos de la siguiente manera.

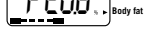
10. El proceso de medición de la grasa corporal acaba con un pitido largo. El porcentaje de grasa, el peso y el sexo aparecerán en la pantalla oscilante, la pantalla cambiará cada segundo. El aparato se apagará automáticamente al cabo de 8 segundos.

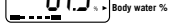


11. El aparato empieza a evaluar el volumen de agua y la tasa de grasa corporal. Las siguientes visualizaciones aparecerán durante el cálculo del volumen de agua y de la tasa de grasa.



12. Se visualiza el porcentaje de agua y de grasa, el peso y sexo.

Display durante 1 segundo 

Display durante 1 segundo 

Display durante 1 segundo 

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

El producto cuenta con 4 memorias individuales, lo que permite a los usuarios salvaguardar su tamaño, 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.

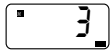
#### Para llamar a la Memoria:

1. Mantener pulsado [↵] durante 2 segundos en modo desconectado. Se introducirá el modo llamada.

2. En modo llamada, aparecerá el emplazamiento de la memoria en el display durante un segundo. Seguidamente aparecerá en la pantalla oscilante la altura, la edad, el sexo y el modo atleta/normal de la memoria, la pantalla cambiará cada segundo.

## BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

Display durante 1 segundo



Display durante 1 segundo



Display durante 1 segundo



3. Pulsar [ ▲ / ▼ ] para seleccionar el emplazamiento de la memoria?
4. Si la memoria seleccionada está desocupada, no aparecerá ningún valor previamente introducido.
5. Si la memoria seleccionada está ocupada, pulsar ▲ y ▼ al mismo tiempo para borrar el contenido de la Memoria seleccionada.
6. 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, edad, sexo y el modo atleta/normal de la memoria, la pantalla cambiará cada segundo.
7. Siga luego las instrucciones explicados en los pasos 10 a 12.

### Modo llamada 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, la edad, el sexo y el modo Atleta/Normal.

### DESCONEXIÓN

En modo Llamada o Memoria de grasa corporal, mantener pulsado [ ← ] 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 5% 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.

### GARANTÍA

Esta báscula impedancímetro está garantizada 2 años contra los defectos de material y de fabricación. Durante este periodo, 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.

# 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.

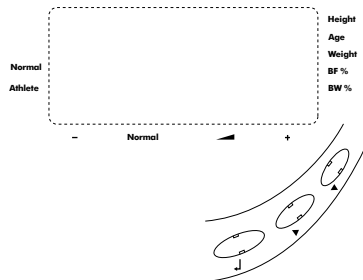
### PRECAUZIONI PER L'USO

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.

### CARATTERISTICHE

- Capacità di peso: 140kg
- Incrementi di peso: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Campo di misurazione della percentuale di grasso: da 4 a 50%
- Campo di misurazione del volume d'acqua: da 37 a 70%
- Incrementi di grasso corporeo: 1,0%
- Incrementi del volume d'acqua: 1,0%
- Fascia di altezza: da 100,0 a 220 cm
- Fascia di età: da 10 a 99 anni
- Icona Genere: Uomo o Donna
- Modalità Normale o Atleta (non applicabile per età inferiore a 18 anni)
- Singole memorie di dati : 4
- La modalità di Richiamo Veloce della memoria consente l'accesso diretto ad una posizione di memoria specifica
- La modalità di Cancellazione della Memoria consente di cancellare i dati memorizzati
- La Barra di indicazione consente un facile riferimento del range del grasso corporeo o dell'acqua corporea totale
- Funzionalità di solo peso con salita automatica
- Funzione di spegnimento automatico per il risparmio di energia. L'apparecchio si spegnerà automaticamente se non viene premuto alcun tasto per 10 secondi
- Indicatore di batteria scarica
- La bilancia funziona con una batteria da 9V non fornita

### TASTI DI FUNZIONE



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA



- Accende e spegne l'unità
- Tasto di conferma e di visualizzazione dei parametri morfometrici, quali altezza, età, sesso, modalità atleta/normale per la funzione impedenzometro
- Richiamo di 4 parametri (altezza, età, sesso e modalità atleta/normale) registrati in ogni memoria

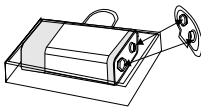


- Modifica il valore dell'altezza e dell'età, passa da uomo o donna alla modalità atleta/normale dell'impedenzometro
- Seleziona la memoria in modalità Memoria & in modalità Richiama
- Cancella il contenuto della memoria dell'utente nella modalità Richiama

### AVVIO IN 2 FASI

#### 1 - IMPOSTAZIONE INIZIALE

Inserire una batteria da 9V, non fornita, nel vano batteria. Il vano batteria è situato sul retro della bilancia.



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

#### 2 - INIZIALIZZAZIONE DELLA BILANCIA

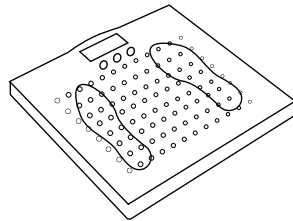
La bilancia deve essere inizializzata al primo utilizzo o dopo la sostituzione della batteria.

Posizionare la bilancia su una superficie dura e piana. Premere brevemente e decisamente con il piede al centro della piattaforma. Il display indica "■■■■", 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.**

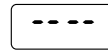
### FUNZIONAMENTO

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.

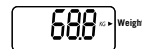


### MISURAZIONE SOLO DEL PESO

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.



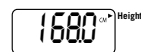
3. La bilancia si spegne automaticamente dopo l'uso.

### FUNZIONE DI AUTOSPEGNIMENTO

Se non viene premuto alcun tasto per 10 secondi, l'unità si spegnerà automaticamente.

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

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

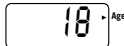


2. Premere il tasto [ ▲ / ▼ ] per aumentare o diminuire l'altezza da inserire.



## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

3. Premere il tasto [ ← ] per confermare l'altezza da inserire, sullo schermo LCD verrà visualizzata e lampeggerà la cifra dell'età della precedente impostazione.



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

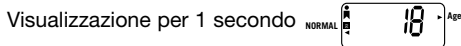
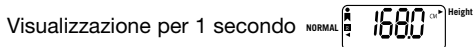


6. Premere i tasti [ ▲ / ▼ ] per selezionare l'icona Uomo [ ♂ ] o Donna [ ♀ ].

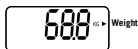
7. Premere il tasto [ ← ] per confermare il sesso selezionato.

8. Premere [ ▲ / ▼ ] per selezionare la modalità "atleta/normale".

9. Quindi inizierà a misurare il grasso corporeo. Durante il processo di misurazione del grasso corporeo sul display comparirà il seguente schema di misura.



10. Il processo di misura del grasso corporeo si conclude con 1 segnale acustico prolungato. La percentuale di grasso, il peso ed il sesso compariranno sullo schermo con alternanza di letture, lo schermo cambierà ogni secondo. L'unità si spegnerà automaticamente dopo 8 secondi.



11. A questo punto l'apparecchio inizia a valutare il proprio volume d'acqua corporea e la propria percentuale di grasso corporeo. Durante il calcolo del volume d'acqua e della percentuale di grasso, il display visualizzerà i seguenti simboli.

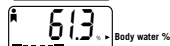


12. Saranno visualizzati la percentuale di acqua e di grasso, il peso e il sesso.

Visualizzazione per 1 secondo



Visualizzazione per 1 secondo



Visualizzazione per 1 secondo

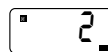


### MISURA DEL GRASSO CORPOREO UTILIZZANDO LA FUNZIONE DI MEMORIA

Il prodotto è dotato di 4 memorie individuali. Ciò consente agli utenti di memorizzare l'altezza, l'età, il sesso e la modalità atleta/normale in caso di utilizzo frequente.

#### Per Archiviare in Memoria:

1. Premere e tenere premuto il tasto [ ← ] per 2 secondi in modalità spento. Entrerà nella modalità richiama.
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.



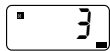
4. Premendo [ ← ] si archiverà il risultato del grasso corporeo nella posizione di memoria desiderata con 1 segnale acustico prolungato.

#### Per Richiamare una Memoria:

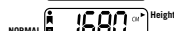
1. Premere e tenere premuto il tasto [ ← ] per 2 secondi in modalità spento. Entrerà nella modalità richiama.
2. In modalità Richiama, visualizzerà la posizione della memoria sul display per 1 secondo. Quindi l'altezza, l'età, il sesso ed la modalità "atleta/normale" della memoria verranno visualizzati sullo schermo con alternanza di letture, lo schermo cambierà ogni secondo.

## BILANCIA PESAPERSONE ELETTRONICA - MISURATORE DI IMPEDENZA

Visualizzazione per 1 secondo



Visualizzazione per 1 secondo



Visualizzazione per 1 secondo



3. Premere [ ▲ / ▼ ] per selezionare la posizione della memoria.
4. Se la memoria selezionata è vuota, non verrà visualizzato alcun input precedente Affichage pendant 1 seconde
5. Se la memoria selezionata è occupata, premere ▲ e ▼ contemporaneamente per cancellare il contenuto della Memoria selezionata.
6. 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, l'età, il sesso ed la modalità "atleta/normale" della memoria, lo schermo cambierà ogni secondo.

7. Puoi 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, l'età, il sesso e l'indicazione Atleta/Normale.

### SPEGNIMENTO

Nella modalità Memoria o Richiama, premere e tenere premuto [ ← ] 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 assi curare un migliore contatto con gli elettrodi.
<i>Err4</i>	Percentuale di grasso corporeo di là della tranche 5%-50% : ripetere la misurazione.
<i>Err5</i>	Volume d'acqua superiore alla norma. Inumidirsi i piedi e riprovare.
<i>Lo</i>	Pila scarica : sostituirla.

### 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.

## 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%

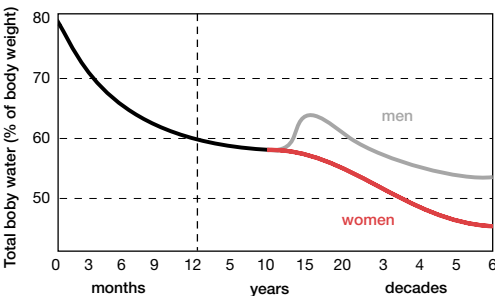
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

### 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%

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.

## 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.

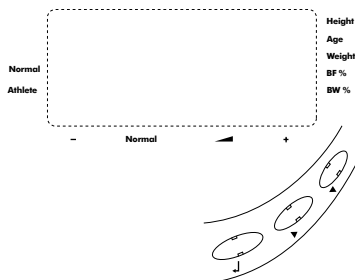
#### PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

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 de Carga: 140kg
- Incrementos do Peso: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Intervalo de medição da taxa de gordura: de 4 a 50%
- Intervalo de medição do volume de água: de 37 a 70%
- Incrementos da Gordura Corporal: 1,0%
- Incrementos do volume de água: 1,0 %
- Altura: 100.0 a 220 cm
- Idades Compreendidas: 10 a 99 anos
- Ícones dos sexos: Homem ou Mulher
- Modo Normal ou Atleta (não aplicável para idades inferiores a 18 anos )
- Memórias de Dados Individuais: 4
- O Modo de Retorno Rápido da Memória permite aceder directamente a uma determinada memória
- O Modo de Limpar a Memória permite apagar os dados memorizados
- Barra Indicadora para fácil comparação com os valores médios de massa gorda e de água no corpo
- Função de Pesagem unicamente, com accionamento automático ao subir na balança
- Função Apagar automático para economizar energia. A balança apaga-se automaticamente se nenhuma tecla foi pressionada no espaço de 10 segundos
- Indicador de substituição da pilha
- A balança funciona com 1 pilha de 9V não incluída.

### TECLAS DE FUNÇÃO



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO



- Ligar ou desligar a unidade
- Botão de validação e de obtenção dos parâmetros morfométricos, como a altura, a idade, o sexo e o modo de atleta/normal para a função impedancímetro
- Chamada de atenção dos 4 parâmetros (altura, idade, sexo e o modo de atleta/normal) gravados em cada memória

▲ & ▼ :

- Muda o valor da altura 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 de 9V não incluída no compartimento das pilhas, situado no verso da balança.



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

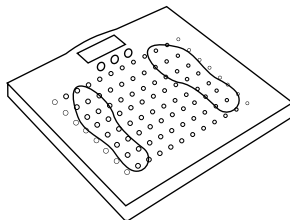
#### 2 - INICIALIZAÇÃO DA BALANÇA

A balança deve ser inicializada aquando da primeira utilização ou após a 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 “■■■■”, 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.**

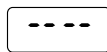
### MANUSEAMENTO

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 captos 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 10 segundos, a unidade desliga-se automaticamente.

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

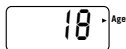
1. Prima o botão [ ← ] de modo a aceder ao modo impedancímetro e medição do volume de água e, por fim, obter a visualização da altura. Os números apresentam uma luz intermitente.



## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

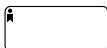
2. Prima a tecla [▲ / ▼] para aumentar ou diminuir os dados da altura.

3. Prima a tecla [←] para confirmar os dados da altura, os dados da idade do modo anterior vão aparecer no ecrã LCD e vão estar a piscar.



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.

9. Depois vai começar a medir a gordura corporal. O padrão de medida que se segue vai aparecer no ecrã durante o processo de medida da gordura corporal.

Imagem durante 1 segundo

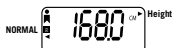
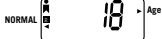


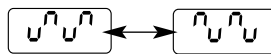
Imagem durante 1 segundo



10. O processo de medição da gordura corporal termina com um som prolongado. A percentagem de gordura, o peso e o sexo vão aparecer no ecrã de articulação, o ecrã vai mudar a cada segundo. A unidade desliga-se automaticamente passados 8 segundos.



11. O aparelho começa, então, a avaliar o seu volume de água e a sua taxa de gordura corporal. As indicações seguintes aparecem no decorrer do cálculo do volume de água ou da taxa de gordura.



12. A percentagem de água e de gordura, o peso e o sexo são indicados.

Imagem durante 1 segundo



Imagem durante 1 segundo



Imagem durante 1 segundo



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

Este produto está equipado com 4 memórias individuais. Tal permite aos utilizadores guardar a altura, 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.

## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### Para chamar a Memória


1. Prima a tecla [  ] durante 2 segundos no modo desligado. A unidade vai entrar no modo de chamada.
2. No modo de Chamada, vai aparecer a localização da memória no ecrã durante 1 segundo. Depois a altura, a idade, o sexo e o modo de atleta / norma na memória vão aparecer no ecrã de articulação, o ecrã vai mudar a cada segundo.

Imagem durante 1 segundo

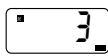


Imagem durante 1 segundo

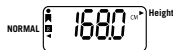








Imagem durante 1 segundo




3. Prima [  /  ] para seleccionar a localização da memória.
4. Se a memória seleccionada estiver desocupada, não vai aparecer no ecrã nenhum dos dados anteriores.
5. Se a memória seleccionada estiver ocupada, prima s e tao mesmo tempo para limpar os conteúdos da Memória seleccionada.
6. Se a memória seleccionada estiver ocupada, prima a tecla [  ] prolongadamente para confirmar a memória desejada. O ícone « **R** » vai aparecer no ecrã. A altura, idade, sexo e o modo de atleta/norma que estão na memória vão aparecer no ecrã de articulação, o ecrã vai mudar a cada segundo.
7. 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, a idade, o sexo e o modo Atleta/Normal.

### DESLIGAR

No modo de Memória de gordura Corporal ou de Chamada, prima a tecla [  ] 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: torne 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 5%-50%: efectue de novo a medida.
<i>Err5</i>	Volume de água superior à norma. Molhe um pouco os pés e recomece.
<i>Lo</i>	Pilha gasta: mude-a.

## BALANÇA ELECTRÓNICA - IMPEDANCÍMETRO

### 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.

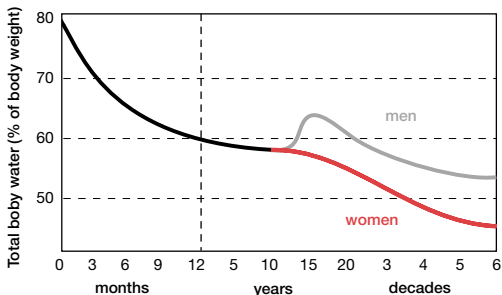
#### Standard for Women

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%



# ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

## PRODUCTBESCHRIJVING

### INLEIDING

De Terrailon 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.

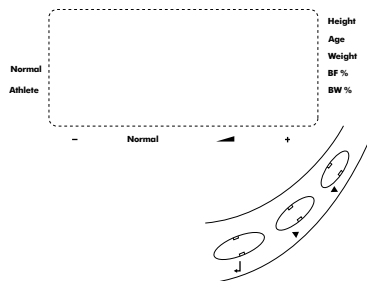
### GEBRUIKSADVIEZEN

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, anticonceptie-systemen 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 huishelijk 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

- Weegvermogen : 140kg
- Toename weegvermogen : 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Meetbereik van het vetgehalte: van 4 tot 50%
- Meetbereik van het watervolume: van 37 tot 70%
- Toename lichaamsvet : per 1,0%
- Toename van het watervolume : 1,0%
- Lengte bereik : van 100.0 tot 220 cm
- Leeftijd bereik : van 10 tot 99 jaar
- Geslachtsaanduiding: Man of Vrouw
- Modus Normaal of Atleet (niet van toepassing voor personen jonger dan 18)
- Individuele data geheugens : 4
- Modus "Snel gegeven uit het gebruikersgeheugen oproepen" voor directe toegang tot de afzonderlijke geheugens
- Modus "Geheugen wissen" voor het wissen van opgeslagen gegevens
- Indicatorbalk voor snelle vergelijking met de referentiewaarden voor lichaamsvet en waterpercentage
- Functie "Alleen wegen" met automatische inwerkingstelling
- Functie "Automatisch uitschakelen" voor zuinig energieverbruik. Het toestel schakelt automatisch uit als gedurende 10 seconden gaan enkele toets gebruikt wordt
- Indicator voor het vervangen van de batterij
- De weegschaal werkt op 1 x 9V batterij, niet meegeleverd

## FUNCTIETOETSEN



# ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER



- Zet de weegschaal aan en uit
- Toets voor het opzoeken en bekrachtigen van de lichaamsparameters, zoals lengte, leeftijd, geslacht en de modus atleet/normaal voor de functie van de lichaamsvetmeter
- Oproepen van vier parameters (lengte, leeftijd, geslacht en modus atleet/normaal) geregistreerd in elk geheugens



- Wijzigt de waarde van de lengte 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 x 9V batterij, niet meegeleverd, in het batterijvakje, aan de achterzijde van de weegschaal.



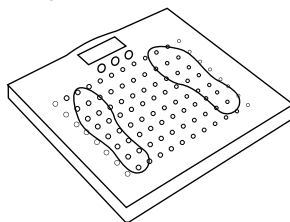
Verwijder de batterij als de weegschaal gedurende langere tijd niet in gebruik is.

### 2 - DE WEEGSCHAAL INITIALISEREN

AWanneer de weegschaal voor de eerste keer in gebruik wordt genomen en na het vervangen van de batterij moet de weegschaal geïnitieerd worden. 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 "■■■■", 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.**

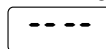
## WERKING

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 10 seconden lang geen enkele toets wordt geactiveerd, zal de weegschaal automatisch uitgaan.

## MEET HET VETGEHALTE EN HET WATERVOLUME

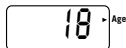
1. Druk op de toets [←] om de lichaamsvetmeter op te roepen, het watervolume te meten en de lengte weer te geven op het display. De cijfers knipperen.



2. Druk op de [▲ / ▼] knop om de lengte input te verhogen of te verlagen.

# ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

3. Drukken op de [ ← ] knop om de lengte input te bevestigen, het leeftijdscijfer van de vorige instelling zal op het LCD scherm verschijnen en knipperen.



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.



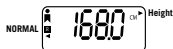
6. Druk op de toetsen [ ▲ / ▼ ] om het pictogram voor mannen [ M ] of vrouwen [ F ] selecteren.

7. Druk op de toets [ ← ] om het geslacht te bekrachtigen.

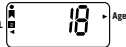
8. Druk op de toetsen [ ▲ / ▼ ] om de modus atleet/normaal te selecteren.

9. Dan gaat de weegschaal het lichaamsvet opmeten. Het volgende meetpatroon zal op de display verschijnen tijdens het opmetingsproces van het lichaamsvet.

Op de display voor 1 seconde



Op de display voor 1 seconde



10. Als het opmetingsproces van het lichaamsvet is afgelopen, zal de weegschaal een lange pieptoon te horen geven. Het vetpercentage, het gewicht en de sekse zullen verschijnen op het toggelscherm, het scherm zal om de seconde veranderen. Na 8 seconden zal de weegschaal automatische uitgaan.



11. Nu begint het apparaat uw watervolume en uw lichaamsvetgehalte te beoordelen. Tijdens de berekening van het watervolume en het vetgehalte verschijnen de symbolen hieronder op het display.



12. Het percentage water en vet, het gewicht en het geslacht worden weergegeven.

Op de display voor 1 seconde



Op de display voor 1 seconde



Op de display voor 1 seconde



## OPMETEN LICHAAMSVET MET BEHULP VAN DE GEHEUGEN FUNCTIE

Het product is voorzien van vier afzonderlijke geheugens. Hierdoor kunnen de gebruikers hun eigen lengte, 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 :

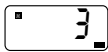
1. Drukken op de knop [ ← ] en deze knop 2 seconden lang ingedrukt houden terwijl de weegschaal in de modus stroom uit staat. De Oproep modus zal ingevoerd worden.

2. In de Oproep modus zal het betreffende geheugen 1 seconde lang op de display verschijnen.

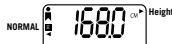
## ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

Dan zullen de lengte, de leeftijd, de sekse en de modus atleet/normaal op het toggelscherm verschijnen, het scherm zal om de seconde veranderen.

Op de display voor 1 seconde



Op de display voor 1 seconde



Op de display voor 1 seconde



3. Drukken op [ ▲ / ▼ ] om het gewenste geheugen te selecteren.

4. Als het geselecteerde geheugen niet bezet is, zal geen enkele vorige input op het scherm verschijnen.

5. Als het geselecteerde geheugen bezet is, tegelijkertijd drukken op ▲ en ▼ om de inhoud te wissen van het Geselecteerde Geheugen.

6. 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 leeftijd, de sekse en de modus atleet/normaal die in het geheugen staan, zullen op het toggelscherm verschijnen, het scherm zal om de seconde veranderen.

7. 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 leeftijd, het geslacht en de functie Atleet/ Normaal.

### STROOM UIT

In de modus Geheugen lichaamsvet of de Oproep modus, drukken op [ ← ] 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 5%-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.

### 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.

# ELECTRONISCHE PERSONENWEEGSCHAAL LICHAAMSVETMETER

## OVERIGE OPMERKINGEN

1. De door gezondheidswerkers aanbevolen lichaamsvetgehaltes 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%

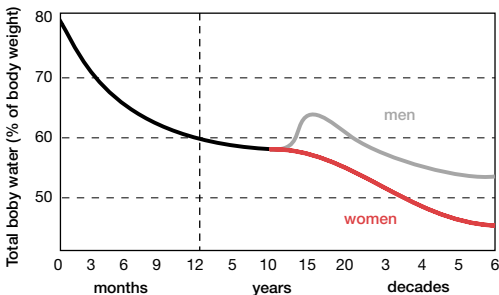
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

## 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%

2. Het door gezondheidswerkers aanbevolen watervolume is.

3. Total Body Water( % of body weight)



## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### BESKRIVELSE AF PRODUKTET

#### INDLEDNING

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.

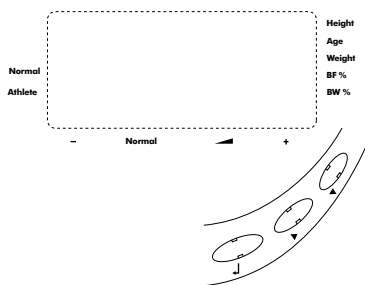
#### SIKKERHEDSANVISNINGER

1. Brug ikke badevægten til personer med pacemakere, 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 erhvervs-mæssig 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.

### TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- Vægtkapacitet: 140kg
- Vægttrin: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Måleområde for kropsfedt: fra 4 til 50%
- Måleområde for vandrumfang: fra 37 til 70%
- Kropsfedttrin: 1,0%
- Vandrumfangtrin: 1,0%
- Højdeinterval: 100,0 til 220 cm
- Aldersinterval: 10 til 99 år
- Ikoner for køn: Mand eller Kvinde
- Normal funktion eller Atlet funktion (ikke mulig for personer på under 18 år)
- Individuelle datahukommelser: 4
- Funktion med hurtig visning af hukommelse og direkte adgang til specifikke hukommelser
- Funktion med sletning af hukommelse for at slette indlæste data
- Stregindikator for at vise hvor kroppens fedtmasse og vandprocent ligger på en skala
- Vejefunktion alene med automatisk start af funktion
- Funktion med automatisk slukning for at spare energi. Badevægten slukker automatisk, hvis der ikke trykkes på en tast i 10 sekunder
- Indikator for svagt batteri
- Badevægten fungerer med 1 9V batteri, medfølger ikke

### FUNKTIONSTASTER



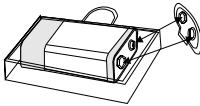
## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR



- Tænder og slukker for enheden
- Tast for at godkende og få de morfologiske data såsom højde, alder, køn og atlet/normal til impedansmåler funktion
- Visning af de 4 parametre (højde, alder, køn og atlet/normal), som er indlæst i hver hukommelse. ▲ & ▼ :
- Ændrer værdien for højde og alder og skifter over mellem mand og kvinde samt atlet og normal i impedansmåler funktionen.
- Vælger hukommelse i hukommelsesfunktion og ved hentning
- Sletter indeholder af brugerhukommelsen i hentningsfunktionen

### BEGYND MED 2 TRIN 1 - OPRINDELIG INDSTILLING

Sæt 1 9V batteri, medfølger ikke, ind i batterirummet. Batterirummet sidder bag på badevægten.



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

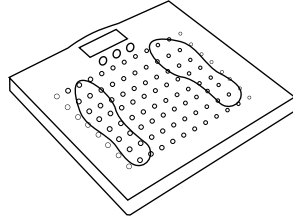
### 2 - INITIALISERING AF BADEVÆGTEN

Badevægten skal initialiseres første gang, den tages i brug og efter udskiftning af batterier. Anbring badevægten på en hård og plan overflade. Tryk kort og hårdt med foden midt på vejefladen. Displayet vise "■■■■", 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.**

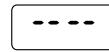
### BETJENING

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 vejefladen 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.

### AVTOMATISK SLUKNING

Hvis der ikke trykkes på nogen knap i 10 sekunder, slukkes enheden automatisk.

### MÅLING AF PROCENT KROPSFEDT OG VANDRUMFANG

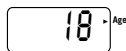
1. Tryk på tasten [ ← ] for at få adgang til impedansmåler funktionen og måling af vandrumfang samt visning af højde. Tallene blinker.



2. Tryk på knappen [ ▲ / ▼ ] for at forøge eller formindske højdeangivelsen.

## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

3. Tryk på knappen [ ← ] for at bekræfte højdeangivelsen. Tallet for alderen fra forrige indstilling vises på LCD-skærmen og blinker.



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.

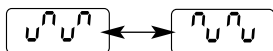
9. Derefter begynder den at måle kropsfedt. Det følgende målemønster vises på displayet under måling af kropsfedt.



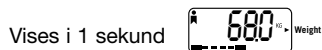
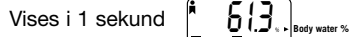
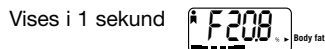
10. Målingen af kropsfedt afsluttes med 1 langt bip. Fedtprocenten, vægten og kønnet vises på skærmen, skærmen skifter hvert sekund. Enheden slukkes automatisk efter 8 sekunder.



11. Derefter begynder apparatet at evaluere kroppens vandrumfang og procent kropsfedt. Displayet viser følgende under beregning af vandrumfang og fedtprocent.



12. Produktet har 4 individuelle hukommelser, hvilket giver brugerne mulighed for at gemme højde, alder, køn samt atlet/normal for hyppig brug.



### MÅLING AF KROPSFEDT VED HJÆLP AF HUKOMMELSESFUNKTIONEN

Produktet har 4 individuelle hukommelser, hvilket giver brugerne mulighed for at gemme højde, alder, køn samt atlet/normal for hyppig brug.

#### Gemme i hukommelsen:

- Følg trinnene 1-9 i procedurerne til måling af kropsfedt.

- Tryk på [ ▲ / ▼ ] for at vælge hukommelsespladsen, hvorefter tallet blinker.

- Hvis den valgte hukommelsesplads er optaget vises et "■" under hukommelsestallet.



- Tryk på [ ← ] for at gemme resultatet for kropsfedt på det ønskede sted i hukommelsen med 1 langt bip.

#### Hente fra hukommelsen:

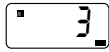
- Tryk på knappen [ ← ], og hold den nede i 2 sekunder, mens enheden er slukket. Herved startes hentningen.

- I denne funktion vises hukommelsesplaceringen på displayet i 1 sekund. Derefter vises højde, alder, køn og at vælge atlet eller normal fra hukommelsen på skærmen, skærmen skifter hvert sekund.

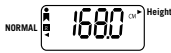


## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

Vises i 1 sekund



Vises i 1 sekund



Vises i 1 sekund



3. Tryk på [▲ / ▼] for at vælge hukommelsespladsen.

4. Hvis den valgte hukommelsesplads ikke er optaget, vises der ikke noget.

5. Hvis den valgte hukommelsesplads er optaget, skal du trykke på ▲ og ▼ samtidig for at slette indholdet af den valgte hukommelsesplads.

6. 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, alder, køn og at vælge atlet eller normal fra hukommelsen vises på skærmen, skærmen skifter hvert sekund.

7. 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, alder, køn og Atlet/ Normal funktion.

### SLUKKE

I funktionen til kropsfedt fra hukommelsen eller hentning, skal du trykke på [←] 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 vejning igen.
<i>Err2</i>	Overbelastning: Fjern øjeblikkeligt belastningen.
<i>Err3</i>	Kropsimpedans, der overstiger grænsen (100 ohm - 1 Kohm): Udfør målingen igen. Hvis fejlmeddelelsen <i>Err3</i> ofte vises, kan det - afhængigt af Deres hudtype (fin eller mindre fin) - være nødvendigt at fugte fødderne for at forbedre kontakten med elek-troderne.
<i>Err4</i>	Procentdel af kropsfedtet, der ligger uden for området 5 % - 50 %: Udfør målingen igen.
<i>Err5</i>	Vandrumfang udenfor grænseværdierne. Kom lidt vand på en fod og prøv igen.
<i>Lo</i>	Batteri opbrugt: Udskift batteriet.

### GARANTIBESTEMMELSER

Denne vægt med impedansmåler er dækket af 2 års garanti mod materiale- og fabriktionsfejl. I løbet af garantiperioden reparerer vi materiale- og fabriktionsfejl uden beregning. Købsnota skal forevises i tilfælde af reklamation i løbet af garanti-perioden. 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.

## ELEKTRONISK BADEVÆGT KROPSFEDTANALYSATOR

### 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%

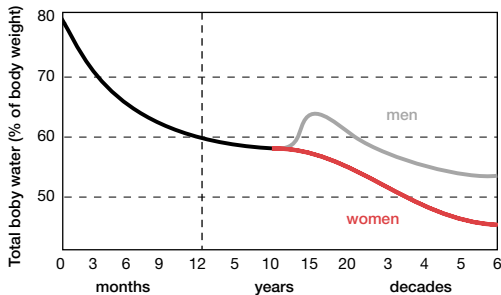
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

### 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%

2. Anbefalet vandrumfang af sundhedseksperter.

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



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### BESKRIVNING AV PRODUKTEN

#### INLEDNING

Terrailions 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.

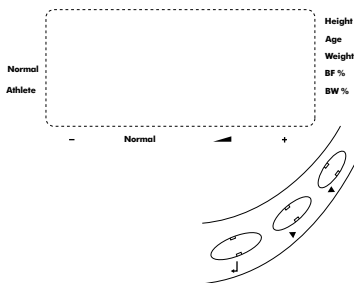
#### RÅD VID ANVÄNDANDET

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 mergulhar o aparelho na água.
6. Evitar as vibrações ou choques, como por exemplo deixar o aparelho cair no chão.

#### KÄNNETECKEN

- Max vikt : 140kg
- Noggrannhet vikt : 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Mätområde för fettprocenten : 4 till 50 %
- Mätområde för vattenmängden : 37 till 70 %
- Noggrannhet kroppsfett : 1,0%
- Noggrannhet vattenmängden : 1,0 %
- Mätområde längd : 100,0 till 220 cm
- Åldersintervall : 10 till 99 år
- Kön: Man eller Kvinna
- Normal eller Atletisk kroppsbyggnad (gäller ej personer under 18 år)
- Antal separata dataminnen : 4
- Funktionen Snabbt ta fram uppgifter ur minnet ger direkt åtkomst till ett speciellt minnesnummer
- Funktionen Tömma minnet gör det möjligt att radera sparade uppgifter
- Display med lättlästa uppgifter om kroppsfett eller total kroppsvätska
- Automatisk viktangivelse så fort du stiger på vågen
- Elsnål automatisk avstängning. Apparaten stängs automatiskt av efter 10sekunder om ingen knapp trycks ned
- Batterivarnare
- Vågen fungerar med ett 9 V batteri. Medföljer ej

#### FUNKTIONSKNAPPAR



## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT



- Sätter på och stänger av vågen
- Knapp för att godkänna och visa morfologiska parametrar (längd, ålder och kön) och atlet/normalläget för impedansfunktionen
- Påminnelse om de fyra parametrar (längd, ålder, kön & atlet/normalläget) som är registrerade i varje minne



- Ändrar längd- 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 9 V batteri i batteriluckan (medföljer ej). Batteriluckan sitter på vågens baksida.



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

### 2 - INITIALISERA VÅGEN

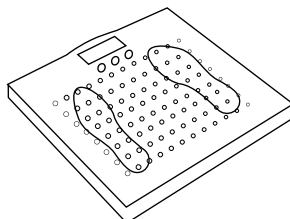
Vågen måste initialiseras första gången du använder den eller när du bytt batterier.

Placera vågen på ett hårt och plant underlag. Tryck hårt och snabbt med foten på mitten av plattan. Skärmen visar först "■■■■", 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 kontakterna.

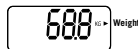


### MÄTER ENDAST VIKTEN

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 10 sekunder stängs enheten av automatiskt.

### MÄTER FETTPROCENTEN OCH VATTENMÄNGDEN

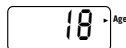
1. Tryck på [ ← ]-knappen för att komma till impedansläget, mäta vattenmängden och visa längden. Siffrorna blinkar.



2. Tryck på [ ▲ / ▼ ] knappen för att öka eller minska värdet på inmatad längd.

## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

3. Tryck på [ ← ] knappen för att bekräfta värde på inmatad längd. Ålder från föregående mätning kommer nu att visas som blinkande siffror i LCD modulen.



4. Tryck på [ ▲ / ▼ ] knappen för att öka eller minska värdet på ålder.

5. Tryck på [ ← ] knappen för att bekräfta värde på inmatad ålder. Ikonen för val av kön börjar nu blinka.

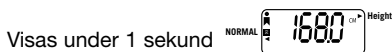


6. Tryck på [ ▲ / ▼ ] - knapparna för att välja ikonen för man [ ♂ ] eller kvinna [ ♀ ].

7. Tryck på [ ← ]-knappen för att godkänna könet.

8. Tryck på [ ▲ / ▼ ] för att välja "atlet/normalläget".

9. Vågen påbörjar sedan mätning av kroppsfett. Följande mätmönster kommer att visas i LCD modulen under pågående mätning.



10. Mätningen av kroppsfett avslutas med 1 långt pip. Procentuell andelen fett, vikt och kön kommer nu att visas i LCD modulen. Detta i sekvens där värde på fett och vikt visas under vardera en sekund. Vågen stängs av automatiskt efter 8 sekunder.



11. Sedan börjar vågen beräkna mängden vatten och kroppsfett. Under beräkningen av vattenmängd och fettprocent visas följande tecken på displayen.



12. Andelen vatten och fett, vikten samt könet visas.

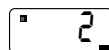


### ANVÄNDNING AV MINNESFUNKTIONER VID MÄTNING AV KROPPSFETT

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

För att spara i minne:

- Följ steg 1 – 9 i instruktion för mätning av kroppsfett.
- Tryck på [ ▲ / ▼ ] för att välja minnesplats. Minnesplatsens nummer visas då som en blinkande siffra.
- Om vald minnesplats är upptagen visas " ■ " nedanför minnesplatsens nummer.



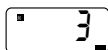
- Tryck på [ ← ] för att lagra resultatet av kroppsfettmätningen i vald minnesplats. Maskinen bekräftar lagring med 1 långt pip.

För hämtning av lagrade värden:

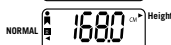
- Se till att maskinen är strömlös. Tryck på [ ← ] knappen och håll denna nedtryckt under 2 sekunder. Detta ställer in maskinen i hämtningssläge.
- När maskinen är i hämtningssläge visar den minnesplatsens nummer under 1 sekund. Sedan kommer de data för längd, ålder, kön och att välja "atlet/normalläget" som lagrats att visas i LCD modulen. Längd och ålder visas i sekvens under vardera 1 sekund.

## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

Visas under 1 sekund



Visas under 1 sekund



Visas under 1 sekund



- Tryck på [ ▲ / ▼ ] för val av minnesplats.
- Om vald minnesplats är tom kommer inga data att visas.
- Om vald minnesplats innehåller data, tryck samtidigt på ▲ och ▼ för att tömma minnesplatsen på dess innehåll.
- 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, ålder, kön och att välja atlet/normalläget som är lagrat i minnet visas i modulen. Datan visas i sekvens med 1 sekunds visningstid.
- Följ sedan instruktionerna 10 till 12 som beskrivits ovan.

### Snabbhämtning av lagrade värden

- Tryck på ▲ eller ▼ när vågen är avstängd för att byta minne: minnesnumren visas på displayen. Tryck på [ ← ] för att bekräfta valet.
- Ikonen « R » visas och sedan längd, ålder, kön och atlet-/normalläget.

### AVSTÄNGNING

Om maskinen befinner sig i minnes- eller hämtningssläge, tryck på [ ← ] 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 5% - 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.

### 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.

## ELEKTRONISK VÅG MÄTARE AV KROPPSFETT

### 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%

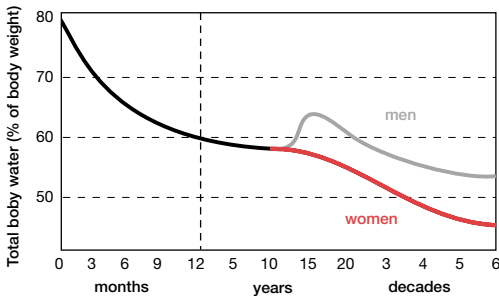
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

### 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%

2. Vattenmängden enligt rekommendationer från sjukvårdspersonal.

3. Total Body Water (% of body weight)



## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

### BESKRIVELSE AV PRODUKTET

#### INNLEDNING

Terrailon 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.

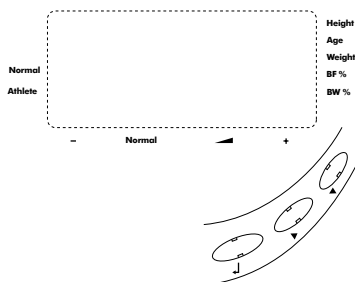
#### FORBEHOLDSREGLER VED BRUK

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 fordreier 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.

### TEKNISKE SPESIFIKASJONER

- Vektkapasitet: 140 kg
- Vektintervaller: 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Måleområde for fettverdien: fra 4 til 50%
- Måleområde for vannvolumet: fra 37 til 70%
- Kroppsfett-intervaller: 1,0%
- Vannvolumet-intervaller: 1,0%
- Høydeområde: 100,0 til 220 cm
- Aldersområde: 10 til 99 år
- Symbol for kjønn: Mann eller kvinne
- Normalmodus eller atletmodus (ikke for personer under 18 år)
- Individuelle dataminer: 4
- Modus med hurtig minneinnhenting gir direkte tilgang til spesiell minneposisjon.
- Modus for minneklarerer gjør det mulig å slette data som er lagret i minnet.
- Indikasjonsstrek som er lettvis referanse for kroppsfett eller total kroppsvannprosent.
- Alminnelig vektfunksjon trer i automatisk i funksjon når man stiger opp på vekten.
- Automatisk off-funksjon som sparer strøm. Vekten skrus automatisk av dersom ingen tast har blitt trykket inn på 10 sekunder.
- Indikator for svakt batteri.
- Vekten fungerer med ett 9V batteri, som ikke følger med.

### FUNKSJONSTASTER





## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

← ] :

- Slår enheten på og av
- Tast til å bekrefte og hente frem morfometriske parametre som høyde, alder, kjønn og atletisk/normal for fettvevsanalysatoren
- Henter frem de 4 parametrene (høyde, alder, kjønn og atletisk/normal) som er registrert i hvert ▲ & ▼ :
- Endrer verdien på høyde 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 9V batteri i batterirommet.  
Batterirommet finner du på baksiden av vekten.



Fjern batteriene dersom vekten ikke skal brukes på lengre tid.

### 2 - INITIALISERING AV VEKTEN

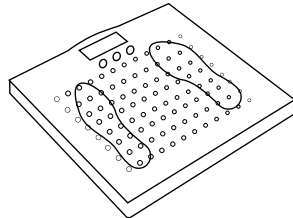
Vekten må initialiseres første gang den tas i bruk, eller etter at batteriet har vært skiftet ut.

Plasser vekten på et hardt, flatt underlag. Trykk fort og hardt med foten midt på veieplaten. Displayet viser "■■■■". Deretter skruer 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 10 sekunder vil enheten slå seg av automatisk.

### MODUS FOR MÅLING AV FETTVERDIEN OG VANNVOLUMET

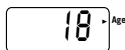
1. Trykk på [ ← ] -tasten for å få tilgang til modus for fettvevsanalyse og måling av vannvolum, og dermed vise høyden. Tallene blinker.



2. Trykk på [ ▲ / ▼ ] knappen for å øke eller redusere høyden.

## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

3. Trykk på [ ← ] -knappen for å bekrefte den angitte høyden, deretter kommer alderen i den forrige innstillingen opp og blinker på skjermen.



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.

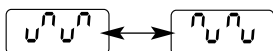
9. Deretter begynner den å måle kroppsfett. Følgende mønster blir vist på skjermen mens målingen av kroppsfett pågår.



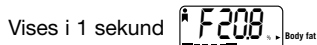
10. Målingen av kroppsfett avsluttes med en lang "biiip". Fettprosent, vekt og kjønn vises på kombinasjonsskjermen, og skifter en gang per sekund. Enheten slår seg av automatisk etter 8 sekunder.



11. Deretter begynner apparatet å evaluere kroppens vannvolum og fettverdi. Følgende visninger vil ses på displayet mens vannvolumet og fettverdien beregnes.



12. Prosenten av vann og fett, vekten og kjønn vises på displayet.



### MÅLING AV KROPPSFETT VED BRUK AV MINNEFUNKSJON

Apparatet har 4 individuelle minner, noe som gjør det mulig for brukeren å lagre sine egne parametre som høyde, 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.



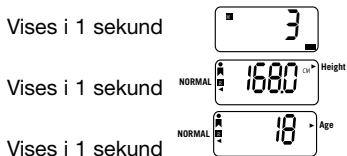
4. Trykk på [ ← ] for å lagre resultatet av kroppsfett-målingen i det ønskede minnet med en lang "biiip".

#### Hente fra minne:

1. Trykk på og hold [ ← ] -knappen i 2 sekunder når vekten ikke er slått på. Det setter enheten i hentemodus.

## ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

2. I hentemodus blir minneplasseringen vist på skjermen i 1 sekund. Deretter blir høyde, alder, kjønn og å velge atletisk/normal modus som ligger i minnet vist på kombinasjonsskjermen, og skjermen skifter en gang per sekund.



- Trykk på [ ▲ / ▼ ] for å velge minneplassering.
- Hvis det valgte minnet er ledig, blir det ikke vist noen lagrede data.
- Hvis det valgte minnet er opptatt, trykk på ▲ og ▼ samtidig for å slette innholdet i det valgte minnet.
- 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, alder, kjønn og å velge atletisk/normal modus som ligger i minnet blir vist på kombinasjonsskjermen, og skjermen skifter en gang per sekund.
- Følg instruksjonene 10 til 12 som forklar over.

### Rask hentemodus

- Når personvekten er avslått, trykk på ▲ eller ▼ for å skifte fra et minne til annet. Displayet viser minnenumrene. Trykk på [ ← ] for å bekrefte inntastingen.
- Ikonet « R » vises, deretter høyde, alder, kjønn og Atletisk/Normal modus.

### SLÅ AV ENHETEN

I modus for kroppsfeitt-minne eller Hente-modus, trykk på og hold [ ← ] 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 på 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 %50%: begynn målingen på nytt.
<i>Err5</i>	Vannvolum utenfor skalaverdi. Fukte føtte ne litt og veie deg på nytt.
<i>Lo</i>	Batteriet er defekt. Det må skiftes ut.

### GARANTI

Denne vekten/fettprosentmåleren har toårs garanti mot material- og fabrikkasjonsfeil. I garantiperioden vil slike feil blir 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.



# ELEKTRONISK PERSONVEKT FETTVEVSANALYSATOR

## 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.

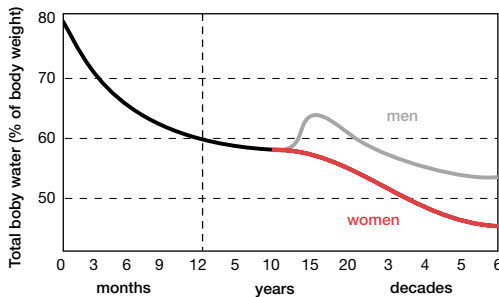
### Standard for Women

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%

## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

## TUOTTEEN KUVAUS

## JOHDANTO

Terrailon –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.

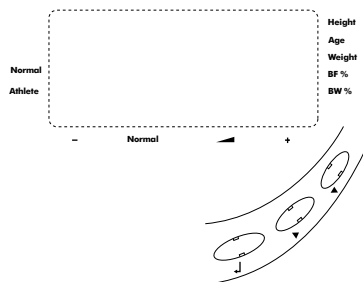
## VAROTOIMENPITEET

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.

## TOIMINTAPERIAATE

- Painon yläraja : 140kg
- Painon lisäys : 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Veden tilavuuden mitta-alue : 37 – 70 %
- Rasvapitoisuuden mitta-alue: 4-50%
- Kehon rasvaprosentin lisäys : 1,0%
- Kehon veden tilavuuden lisäys: 1,0%
- Pituusrajat : 100,0 – 220 cm
- Ikäryhmä : 10–99 vuotta
- Sukupuolisymbolit: Mies tai Nainen
- Normaali- tai Urheilijatoiminto (ei käytettävissä alle 18-vuotiaille)
- Muistipaikkojen lukumäärä : 4
- Nopea Muistinpalautustoiminto sallii päästä suoraan tiettyyn muistiin
- Muistin Tyhjennystoiminto sallii tyhjentää tallennetut tiedot.
- Kehon rasva- ja kokonaisnestepitoisuuden palkkinäyttö on helppo ja havainnollinen
- Pelkkä punnustoiminto automaattikäytössä vaa'alle astuttaessa
- Automaattinen sammutustoiminto säästää sähköä. Laite sammuu automaattisesti, jos mitään näppäintä ei ole painettu kymmeneen sekuntiin
- Pariston latauksen ilmainen
- Vaaka toimii yhdellä 9V:n aristolla, jota ei toimiteta laitteen mukana

## TOIMINTOPAINIKKEET



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI



- Kytkee yksikön päälle ja pois päältä
- Vahvistusnäppäin ja morfometriaparametrien saanti kuten pituus, ikä, sukupuoli ja atleetti/normaali impedanssimittari toimintoon
- Näiden neljän eri muistiin rekisteröidyn parametrien palautus (pituus, ikä, sukupuoli & atleetti/normaali muoto)



- Vaihtaa impedanssimittarin pituus- ja ikäarvot, mies/nainen ja atleetti/normaali muodot
- Valitsee muistipaikan muistitilassa (Memory mode) & muistinpalautustilassa (Recall mode)
- Tyhjentää käyttäjämuistin sisällön muistinpalautustilassa

## ALOITA KAHDESSA VAIHEESSA

## 1 - ALKUSÄÄDÖT

Asenna paristo-osastoon yksi 9V:n paristo, jota ei toimiteta laitteen mukana.



Poista paristo, jos laite seisoo käyttämättä pidemmän aikaa.

## 2 - VAA'AN KÄYTTÖÖNOTTO

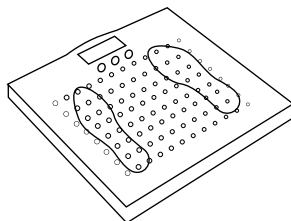
Vaa'alle täytyy tehdä käyttöönottoimenpiteet ensimmäisellä käyttökerralla ja aina pariston vaihtamisen jälkeen.

Laita vaaka tasaiselle ja kovalle pinnalle. Paina jalallasi lyhyesti ja voimakkaasti vaa'an ylätasoa keskustaa. Näyttöön ilmestyy "■■■■", 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.

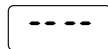
## TOIMINTA

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 jalkoje- si ja läpinäkyvien anturien välillä.

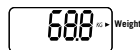


## AINOASTAAN PUNNITUS MUOTO

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 10 sekuntiin.

## RASVA- JA VESIMÄÄRÄN MITTAUS

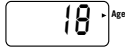
1. Paina [ ← ] näppäintä, pääset impedanssimittarimuotoon ja saat vesimäärän ja pituus-näytön. Numerot vilkkuvat.



## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

2. Paina [▲/▼]-painiketta pituusarvon muuttamiseksi.

3. Paina [←] -painiketta syöttämäsi pituusarvon vahvistamiseksi. Edellisellä kerralla valittu ikä tulee tällöin nestekidenäytölle ja alkaa vilkkua (kuva 2).



4. Paina [▲/▼]-painiketta iän muuttamiseksi.

5. Paina [←] painiketta iän vahvistamiseksi. Sukupuolta tarkoitava kuvake alkaa vilkkua (kuva 3).



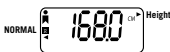
6. Paina [▲/▼] näppäimiä ja valitse kuvake Mies [♂] tai Nainen [♀].

7. Paina [←] näppäintä ja valitse sukupuoli.

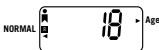
8. Paina [▲/▼] ja valitse atleetti tai normaali muoto.

9. Nyt vaaka mittaa kehosi rasvaprosentin. Tänä aikana näytöllä on seuraava kuvio.

Näky yhden sekunnin ajan



Näky yhden sekunnin ajan



10. Kun kehon rasvaprosentin mittausta on valmis, kuuluu yksi pitkä piip-ääni. Näytölle tulee rasvaprosentti, paino ja sukupuoli, jotka näkyvät vuorotellen yhden sekunnin ajan. Virta kytkeytyy automaattisesti pois päältä 8 sekunnin kuluttua.




11. Sen jälkeen kone aloittaa veden tilavuuden ja kehosi rasvapitoisuuden arvioinnin. Vesi- ja rasvamäärän mittauksen aikana näkyvät seuraavat näytöt.




12. Vesi- ja rasvaprosenttiluku, paino ja sukupuoli näkyvät.


Näky yhden sekunnin ajan



Näky yhden sekunnin ajan



Näky yhden sekunnin ajan



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

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

#### Tallennus muistiin:

1. Seuraa kohtia 1-9 kehon rasvaprosentin mittaamiseksi.

2. Paina [▲/▼] muistipaikan valitsemiseksi, jolloin muistipaikan numero alkaa vilkkua.

3. Mikäli valittu muistipaikka on varattu, muistipaikan numeron alla näkyy "■".



4. Paina [←] -painiketta tallentaaksesi kehosi rasvaprosentin lukeman haluamaasi muistipaikkaan. Tällöin kuuluu yksi pitkä piip-ääni.

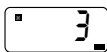
#### Muistinpalaaminen. Recall Memory:

1. Paina [←] -painiketta kahden sekunnin ajan virran ollessa pois päältä. Tällöin pääset muistinpalaustilaan.

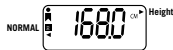
2. Muistipaikka näkyy näytöllä yhden sekunnin ajan. Tämän jälkeen näytölle tulee pituus, ikä, sukupuoli ja atleetti tai normaali muoto, jotka näkyvät vuorotellen yhden sekunnin ajan.

## ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

Näky yhden sekunnin ajan



Näky yhden sekunnin ajan



Näky yhden sekunnin ajan



3. Paina [ ▲ / ▼ ] muistipaikan valitsemiseksi.
4. Mikäli valitsemasi muistipaikka on tyhjä, näytölle ei tule aiemmin valittua arvoa.
5. Mikäli valitsemasi muistipaikka on varattu, paina samanaikaisesti s ja t tyhjentääksesi valitun muistipaikan sisällön.
6. 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, ikä , sukupuoli ja atleetti tai normaali muoto, jotka näkyvät vuorotellen yhden sekunnin ajan.

7. Toista sitten edellä selastetut vaiheet 10-12.

### Nopea muistinpalautustila (fast recall mode)

1. Kun henkilövaan virta on katkaistu, paina ▲ tai ▼ siirtyäksesi muistista toiseen: näyttö näyttää muistin numerot. Vahvista syöttö painamalla [ ← ]-painiketta.
2. Näkyviin tulee « R » - kuvake ja sen jälkeen pituus, ikä, sukupuoli ja Athlète/ Normal -toiminto.

### VIRRAN KYTKEMINEN POIS PÄÄLTÄ

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

### VIRHEILMOITUKSET

**Näyttö :** **Merkitys :**

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 5% - 50% ulkopuolella : aloita mittaus alusta.
<i>Err5</i>	Vesimäärä ylittää normit. Kosteutta hieman jalkojasi ja aloita uudelleen.
<i>Lo</i>	Paristo loppuun kulunut : vaihda se.

### TAKUU

Tällä vaaka/impedanssimittarilla on 2 vuoden takuu materiaali- ja valmistusvikojen osalta. Kyseiset viat korjataan takuukautena ilmaiseksi (ostotositte on esitettävä takuukorjausta pyydettyäessä). Tämä takuu ei kata onnettomuuksista, sopimattomasta käytöstä tai huolimattomuudesta aiheutuneita vikoja. Ota vahingonkorvausta vaatiessasi yhteys ensin liikkeeseen, josta laite on ostettu.



# ELEKTRONINEN HENKILOVAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTARI

## LISÄHUOMAUTUKSIA

1. Terveysthoidon 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.

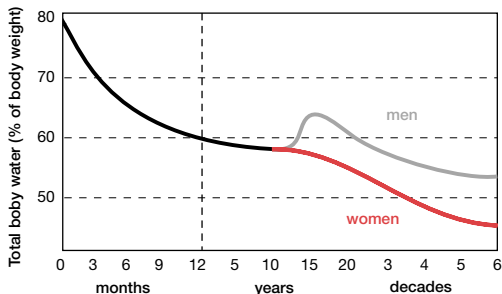
### Standard for Women

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. Terveysthoidon 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%

## 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

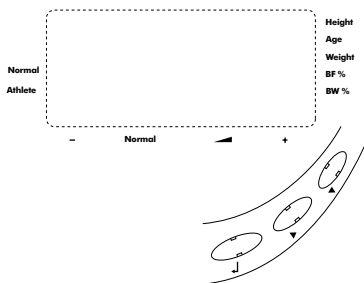
- Osoby posiadające rozrusznik serca (pacemaker) nie powinny korzystać z tego typu wagi, bo niewłaściwe jej użycie może spowodować uszkodzenie aparatu. W razie wątpliwości, należy skonsultować się z lekarzem.
- W przypadku kobiet ciężarnych i osób posiadających implanty, typu: protezy, mechaniczne środki 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 zafałszowanie 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.

- Po użyciu wagi, należy przetrzeć ją wilgotną szmatką, dbając, żeby woda nie dostała się do wnętrza urządzenia.
- Należy unikać wstrząsów i wibracji, na przykład dbać, żeby nie upuścić aparatu na podłogę.

### CECHY CHARAKTERYSTYCZNE

- Maksymalna waga : 140kg
- Rozdzielczość ważenia : 100g (0 - 100kg); 200g (100 - 140kg)
- Pola pomiaru współczynnika tłuszczu : od 4 do 50%
- Pola pomiaru ilości wody : od 37 do 70%
- Przyrost ilości tkanki tłuszczowej : 1,0%
- Przyrost ilości tkanki wody : 1,0%
- Zakres wzrostu : od 100.0 do 220 cm
- Zakres wieku : od 10 do 99 lat
- Ilość indywidualnych pamięci danych : 4
- Ikona płci: męczyzna lub kobieta
- Tryb normalny i tryb sportowy (nie odpowiedni dla wieku poniżej 18 lat)
- Funkcja ważenia cechuje automatyczne wejście na wagę
- Wskaźnik słabej baterii
- Waga pracuje na jednej 9V baterii nie ma w zestawie

### KLAWISZE FUNKCYJNE



## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE



- Służy do włączania i wyłączenia wagi
- Przycisk zatwierdzenia i wyświetlenia parametrów morfometrycznych takich jak, wzrost, waga, płeć i tryb atleta / normalny dla funkcji pomiaru impedancji
- Wywołanie 4 parametrów (wzrost, wiek, płeć i tryb atleta / normalny) zarejestrowanych w pamięciach.



- 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

Włóż jedną 9 V alkaliczną baterię (6LR61 lub jej równowartość – dokupić oddzielnie). Przegródka na baterię umieszczona jest z tyłu wagi (pod spodem).



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

#### 2 - INICJALIZACJA WAGI

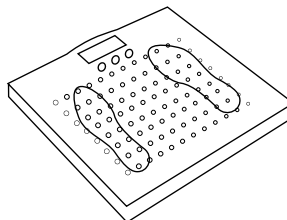
Waga powinna być inicjalizowana przy pierwszym użyciu lub po wymianie baterii.

Ustaw wagę na twardej i płaskiej powierzchni. Naciśnij krótko i stanowczo stopą na środek powierzchni wagi. Wyświetlacz pokaże "■■■■", 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.**

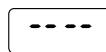
### UŻYTKOWANIE

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.



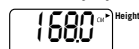
3. Waga wyłączy się automatycznie po zakończeniu użytkowania.

### FUNKCJA AUTOMATYCZNEGO POWROTU (AUTO RETURN)

Jeśli nie naciśnięto żadnego klawisza w ciągu 10 sekund, urządzenie wyłączy się automatycznie.

### POMIAR WSPÓLCZYNNIKA TŁUSZCZU I WODY

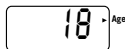
1. Naciśnąć przycisk [ ← ] aby przejść do trybu pomiaru impedancji i pomiaru ilości wody i uzyskać wyświetlenie wzrostu. Cyfry migają.



2. Należy nacisnąć przycisk [ ▲ / ▼ ] w celu zwiększenia lub zmniejszenia wartości wzrostu.

## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

3. Należy nacisnąć przycisk [ ← ] w celu potwierdzenia wprowadzonej wartości; Wartość wieku z poprzedniego ustawienia będzie wyświetlona na wyświetlaczu LCD i będzie migać.



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.

9. Następnie urządzenie rozpoczyna pomiar ilości tkanki tłuszczowej. Podczas pomiaru ilości tkanki tłuszczowej na wyświetlaczu pojawi się następujący wzór.

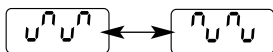
Wyświetlane przez 1 sekundę Height

Wyświetlane przez 1 sekundę Age

10. Proces pomiaru ilości tkanki tłuszczowej kończy się 1 długim dźwiękiem. Procentowa ilość tłuszczu, waga oraz płeć zostaną wyświetlone na wyświetlaczu ; zawartość ekranu będzie się zmieniać co 1 sekundę. Urządzenie wyłączy się automatycznie po 8 sekundach.



11. Urządzenie rozpoczyna ocenę ilości wody i współczynnika tłuszczu. Na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania podczas obliczania ilości wody i tłuszczu.



12. Procentowa ilość wody i tłuszczu, waga i płeć wyświetlają się.

Wyświetlane przez 1 sekundę Body fat

Wyświetlane przez 1 sekundę Body water %

Wyświetlane przez 1 sekundę Weight

### POMIAR ILOCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ Z WYKORZYSTANIEM FUNKCJI PAMIĘCI

Produkt jest wyposażony w 4 pamięci. Umożliwia to użytkownikom zapisanie wzrostu, wieku płci i trybu atleta / normalny.

#### Aby zapisać wartość w pamięci:

- Należy wykonać kroki 1-9 z procedury Pomiar ilości tkanki tłuszczowej.
- Należy nacisnąć przycisk [ ▲ / ▼ ] aby wybrać lokalizację pamięci; numer pamięci będzie migać.
- Jeśli wybrana lokalizacja jest już zajęta, poniżej jej numeru zostanie wyświetlony symbol " ■■ " .



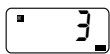
- Należy nacisnąć przycisk [ ← ] aby zapisać wynik pomiaru ilości tkanki tłuszczowej do żądanej lokalizacji pamięci; po zapisie będzie słychać 1 długi dźwięk.

#### Aby odczytać wartość z pamięci:

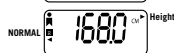
- Należy nacisnąć przytrzymać przez 2 sekundy przycisk [ ← ] przy wyłączonym zasilaniu. urządzenie wejdzie w tryb odczytu z pamięci.
- W trybie odczytu urządzenie będzie wyświetlać przez 1 sekundę lokalizację pamięci na wyświetlaczu. Następnie zostaną wyświetlone wartości wzrostu, wieku, płci oraz tryb atleta/normalny zawartość ekranu będzie się zmieniać co 2 sekundę.

## ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

Wyświetlane przez 1 sekundę



Wyświetlane przez 1 sekundę



Wyświetlane przez 1 sekundę



- Należy nacisnąć przycisk [ ▲ / ▼ ] aby wybrać lokalizację pamięci.
- Jeśli wybrana lokalizacja nie jest jeszcze zajęta, nie zostaną wyświetlone żadne wartości.
- Jeśli wybrana lokalizacja pamięci jest już zajęta, należy w tym samym czasie nacisnąć przyciski ▲ oraz ▼, aby wyczyścić zawartość wybranej lokalizacji pamięci.
- 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; jego zawartość będzie się zmieniać co 1 sekundę.
- Następnie należy postępować zgodnie z podanymi wcześniej wskazówkami w punktach 10 - 12.

### Tryb szybkiego odczytu (fast recall mode)

- Kiedy waga jest wyłączona, nacisnąć ▲ lub ▼ aby przejść do innej pamięci: ekran wyświetla numer pamięci. Nacisnąć [ ← ], aby potwierdzić wprowadzanie informacji.
- Ikona « R » pojawia się, następnie wzrost, wiek, pęć i tryb sportowiec / normalny.

### WYŁĄCZENIE ZASILANIA

W trybie pamięci lub odczytu podczas pomiaru ilości tkanki tłuszczowej, należy nacisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk [ ← ]; 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 5%-50%: ponownie wykonać pomiar.
<i>Err5</i>	Ilość wody poza normą. Zniżyc stopy i spróbować ponownie.
<i>Lo</i>	Bateria zużyta: wymienić baterię.

### 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.

# ELEKTRONICZNA WAGA OSOBOWA ANALIZATOR TŁUSZCZU W CIELE

## 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%

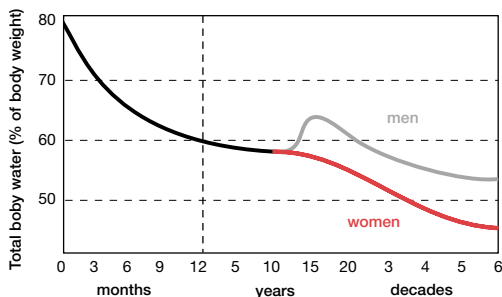
Source: University of Illinois Medical Center, Chicago, USA.

## 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%

2. Zalecana przez profesjonalistów ilość wody.

3. Total Body Water ( % of body weight)



# ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

## ОПИСАНИЕ ВВЕДЕНИЕ

Весы Terrailon – электронный прибор, разработанный и произведенный на заводе, сертифицированном по ISO 9001 и ISO 14001 и удовлетворяющем требованиям действующих экологических стандартов и стандартов качества. Принцип действия прибора основан на методе измерения полных сопротивлений, или, иначе, биоэлектрического импеданса (BIA). 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

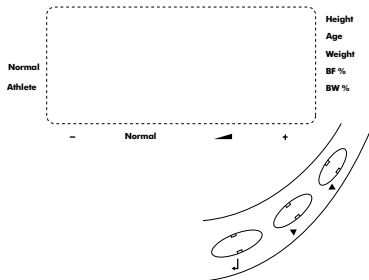
1. Этими весами не должны пользоваться люди, в организме которых находятся кардиостимуляторы. Взвешивание на электронных весах может вызвать сбои и нарушения в работе кардиостимуляторов. В сомнительных случаях рекомендуется посоветоваться с врачом.
2. Результаты измерений могут оказаться неточными в 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 предназначаются исключительно для частного употребления в домашней обстановке.
5. Перед употреблением 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).

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Максимальный вес : 140кг
- Цна длния : 100кг (0 - 100кг); 200кг (100 - 140кг)
- Интрвал измрния процента жира : от 4 до 50%
- Интрвал измрния объема воды : от 37 до 70%
- Точность измерения процентного содержания жира: 1,0%
- Точность измерения процентного содержания воды: 1,0%
- Рост : от 100,0 до 220 см
- Возраст : от 10 до 99 лет
- Число регистров памяти для морфометрических параметров (рост, возраст, пол): 4
- Значок для обозначения пола: Муж. /Жен.
- Способ измерений: Стандартный или Спортивный (не применяется для лиц моложе 18 лет)
- Режим вызова из памяти обеспечивает прямой доступ к выбранным разделам памяти
- Режим очистки памяти дает возможность удалять сохраненные ранее данные
- Шкала индикации для облегчения просмотра значений процентного содержания жира и общего количества воды в организме
- Функция обычного взвешивания с автоматическим включением
- Энергосберегающая функция автоматического отключения. Весы выключаются автоматически, если никакая кнопка не была нажата в течение 10 секунд
- Индикатор разряда элемента питания
- Питание: щелочной элемент питания 9V, в комплект поставки не входит

# ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

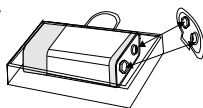
## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ



- Включи и выключи аппарата
- Клавиша ввода и входа в ржим рдактирования таких морфометрических параметров, как рост, возраст, пол и выбор ржима работы атлтический/нормальный для функции измрния полных сопротивлний
- Вызов чтырх параметров (рост, возраст, пол и ржим работы атлтический/нормальный), занснных в каждый ргистр памяти
- ▲ & ▼ :
- Измнни значний роста и возраста, прклучиои мжду мужским и жнским полом, ржимом работы атлтический/нормальный при измрнии полных сопротивлний
- Выбор ргистра памяти в ржим работы с памятью и в ржим быстрого вызова параметров из памяти
- Удалини содржимого ргистра памяти в ржим быстрого вызова параметров из памяти

## ТРИ НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПА 1 - НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Вставьте 1 щелочной элемент 9V (6LR61 или эквивалентный), не входящий в комплект поставки, в держатель элемента питания. Отсек для элементов питания расположен на обратной стороне весов.



Если весы не будут употребляться в течение долгого периода, уберите элементы питания из отсеков.

## 2 - УСТАНОВКА ПРИБОРА В НАЧАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

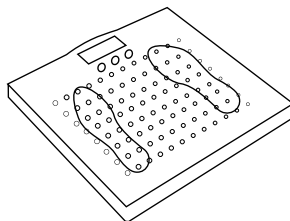
Весы должны быть установлены в начальное рабочее положение при первом использовании, а затем всякий раз после того, как заменяются элементы питания.

Поставьте весы на твердую и ровную поверхность. Сделайте короткое, но сильное нажатие ногой на центр платформы. На экране появляется строка "■■■■", затем весы автоматически выключаются. После этого весы готовы к работе.

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

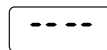
## РАБОТА АППАРАТА

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 наилучшее соприкосновение между Вашими ступнями и тензOMETрическими датчиками.



## ИЗМРНИ ТОЛЬКО ВСА

1. Встанть на всы. Н двигайтсь, пока аппарат измрят Ваш вс.



2. Ваш вс указываеться на экран.



3. Посл взвшивания всы выключаются автоматически.



# ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

## АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Если в тчни 10 секунд н производится нажатий на клавиши, то аппарат выключается автоматически.

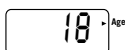
## ИЗМРНИ ПОРЦНТА ЖИРА И ОБЪМА ВОДЫ

1. Нажмит на клавишу [ ← ], чтобы войти в ржим работы “измрни полных сопротивлений и объема воды” и вывести на экран параметра роста для го дальнийшего рдактирования. Цифры на экран мигают.



2. Нажимайт на клавиши [ ▲ / ▼ ] до появления на экран значения Вашго роста (от 100,0 до 220 см).

3. Нажмит на клавишу [ ← ] для ввода значения Вашго роста и вывода на экран параметра возраста. Цифры на экран мигают.



4. Нажимайт на клавиши [ ▲ / ▼ ] до появления на экран значения Вашго возраста (от 10 до 99 лет).

5. Нажмит на клавишу [ ← ] для ввода значения Вашго возраста и вывода на экран параметра пола. На экран мигат пиктограмма, символизирующая мужской или жнский пол.



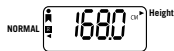
6. Нажимайт на клавиши [ ▲ / ▼ ] для выбора пиктограммы, соответствующий мужскому [ ♂ ] или жнскому [ ♀ ] полу.

7. Нажмит на клавишу [ ← ] для подтверждения ввода данных о пол.

8. Нажимайт на клавиши [ ▲ / ▼ ] для выбора ржима работы атлтический/нормальный.

9. Посл этого аппарат начинат опрделять процент жира в Вашм организм. В это время Вы увидит на экран слдующи символы :

На одну секунду на экран выводится



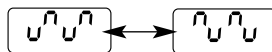
На одну секунду на экран выводится



10. Данный этап завршится звуковым сигналом. Процент жира и вс вмст с обозначением пола каждую секунду попрмнно выводятся на экран. Чрз 8 секунд аппарат выключается автоматически.



11. Посл этого аппарат начинат опрделять объем воды и процент жира в Вашм организм. В это время Вы увидит на экран слдующи символы :



12. Процент воды и жира, вс и пол каждую секунду попрмнно выводятся на экран.

На одну секунду на экран выводится



На одну секунду на экран выводится



На одну секунду на экран выводится



## ПОЛЬЗОВАНИЕ ПАМЯТЬЮ

Аппарат имт чтыр индивидуальных ргистра памяти, что дат пользователям возможность сохранять часто используемы данны о рост, возраст, пол и ржим работы атлтический /нормальный.

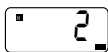
### Сохранни параметров в ргистр памяти :

1. Выполнит вышупомнаны этапы с 1 по 9.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

2. Нажмит на клавиши [ ▲ / ▼ ] для выбора регистра памяти от 1 до 4. Номер регистра памяти мигает на экране.

3. Если данный регистр уже заполнен, то аппарат выводит на экран знак « ■ » под.



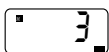
4. Нажмит на клавишу [ ← ] для сохранения Ваших параметров в выбранном Вами регистре памяти. Аппарат даст звуковой сигнал.

### Вызов параметров из регистра памяти :

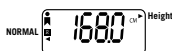
1. Когда аппарат выключен, нажимит на клавишу [ ← ] и удерживайте в течение 2 секунд. Таким образом Вы активизируете режим вызова параметров из памяти.

2. В режиме вызова параметров из памяти номер регистра памяти выводится на экран на одну секунду, после чего значения сохраненных в данном регистре параметров роста и возраста вместе с обозначением пола и режима работы атлетический/нормальный каждую секунду поочередно выводятся на экран.

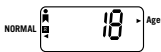
На одну секунду на экран выводится



На одну секунду на экран выводится



На одну секунду на экран выводится



3. Нажимайте на клавиши [ ▲ / ▼ ] для выбора нужного Вам регистра памяти.

4. Если регистр пуст, то никакой информации на экран не выводится.

5. Если регистр заполнен и Вы хотите стереть ранее сохраненную в нем информацию, одновременно нажимайте клавиши ▲ и ▼ для удаления содержимого регистра.

6. Нажмит на клавишу [ ← ] для подтверждения выбранного номера регистра памяти. После звукового сигнала на экран выводится пиктограмма « R ». Сохраненные в регистр значения роста и возраста вместе с обозначением пола и режима работы атлетический/нормальный каждую секунду поочередно выводятся на экран.

7. После этого повторите вышеупомянутые операции с 10 по 12.

### Режим вызова параметров из памяти

1. Когда Ваши весы выключены, нажмите ▲ или ▼ для перехода между регистрами памяти: номера регистров памяти выводятся на экран. Нажмите на клавишу [ ← ] для подтверждения ввода данных.

2. Появляется пиктограмма « R », потом рост, возраст, пол и режим работы атлетический/нормальный.

### ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Для выключения аппарата нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу [ ← ] в режиме работы с памятью или в режиме вызова параметров из памяти.

# ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СООБЩЕНИЯ НА ЭКРАНЕ

Сообщения :	Значения сообщений :
<i>Err0</i>	Неправильно привели аппарата в рабоч. положени: повторит описанны выш операции.
<i>Err1</i>	Вес нестабилен, возобновит взвешивани.
<i>Err2</i>	Пригрузка: немедленно снимит вес.
<i>Err3</i>	Полно сопротивлени организма выходит за предлы области допустимых значений (от 100 ом до 1 килоома): возобновит измрени. Если сообщени <i>Err3</i> появятся слишком часто и зависит от типа Вашей кожи (тонкая или толстая), возможно, следут увлажнить ступни для улучшения контакта с электродами.
<i>Err4</i>	Процент жира в организм выходит за предлы от 5 до 50%: возобновит измрени.
<i>Err5</i>	Объем воды првышат норму. Увлажнит ступни и возобновит измрени.
<i>Lo</i>	Батарейка кончилась, заменит.

## ГАРАНТИЯ

Срок гарантии на случай производственного брака или дефектных материалов составляет 2 года. В тчн этого периода для устранения указанных недостатков бесплатно производится ремонт (при рекламации по гарантии должн быть представлн документ, подтверждающий покупку).

Гарантия не распространяется на повреждения, возникши случайно, в результате неправильной эксплуатации или халатности. Для предъявления рекламации в первую очередь свяжитесь с магазином, где была сделана покупка.

## ПРОЧИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Процент жира, рекомендумый 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.

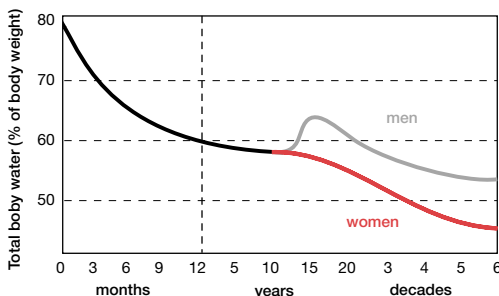
### Standard for Women

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, рекомендумый специалистами по охран здоровья.

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





## ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ, РАБОТАЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ИЗМЕРЕНИЯ ПОЛНЫХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

**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%

## 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.

#### ΥΠΟΔΕΙΞΙΣ 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.

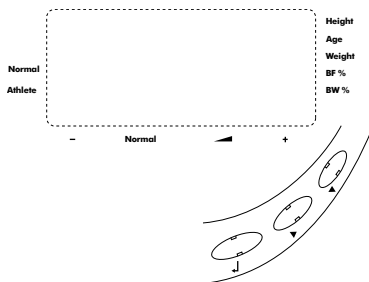
6. Αποφύγετε τις δυνατές δονήσεις ή κρούσεις, όπως να αφήσετε τη συσκευή να πέσει στο δάπεδο.

#### ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Ικανότητα μέτρησης βάρους: 140 κιλά
- Βαθμονόμηση: 100γρ (0 – 100 κιλά); 200γρ (100 – 140 κιλά)
- Περιοχή μέτρησης σωματικού λίπους: από 4 έως 50 %
- Περιοχή μέτρησης όγκου νερού: από 37 έως 70 %
- Βαθμονόμηση του σωματικού λίπους: 1,0%
- Βαθμονόμηση του όγκου νερού: 1,0%
- Περιοχή ύψους: από 100.0 έως 220 εκ.
- Περιοχή ηλικίας: από 10 έως 99 ετών
- Επιμέρους προσωπικές μνήμες (ύψος, ηλικία, φύλο και πρόγραμμα αθλητής / κανονικό): 4
- Εικόνες του στυλ : Άνδρας ή Γυναίκα
- Κανονική χρήση ή για Αθλητές
- Λειτουργία Χρήση για Αθλητές δυνατή από τα 18 έως τα 80 χρόνια
- Σύνοψη υπενθύμιση των δεδομένων Βνήθης για την άβεση πρόσβαση στην επιθυμητή χρήση Βνήθης.
- Λειτουργία « ΣβήσιΒο Βνήθης »
- Τείκτης για την εκτίμηση αποτελεσμάτων σε % λίπους και % ύδατος
- Λειτουργία ζυγίσΒατος Βόνο Βε το αυτόΒατο σύστημα
- Για την Βεγαλύτερη διάρκεια ζωής Βπαταριών, η ζυγαριά σβήνει απότοΒα Βετά από 10 δευτερόλεπτα και εφόσον κανένα από τα πλήκτρα δεν έχει ενεργοποιηθεί
- Τείκτης για την αλλαγή Βπαταριών
- Η ζυγαριά λειτουργεί Βε Βια Βπαταρία 9ϋ την οποία πρέπει να προβηθευτείτε

# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

## ΠΛΗΚΤΡΑ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ



- Για την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της μονάδας.
- Πλήκτρο επιβεβαίωσης της λειτουργίας Σωματικού Λίπους και εναλλαγής μεταξύ Ύψους, Ηλικίας, Φύλου και Προγράμματος αθλητή/κανονικού για τη Λιπομέτρηση Σώματος.
- Ανακαλεί τις παραμέτρους (Ύψος, Ηλικία, Φύλο & Πρόγραμμα αθλητή/κανονικό) από κάθε μνήμη.
- ▲ & ▼ :
- 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

Εισάγετε 1 αλκαλική μπαταρία 9V (6LR61 ή ισοδύναμη), δεν παρέχεται, στην υποδοχή μπαταριών, που βρίσκεται στο πίσω μέρος της ζυγαριάς.



Αφαιρέστε τις μπαταρίες όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

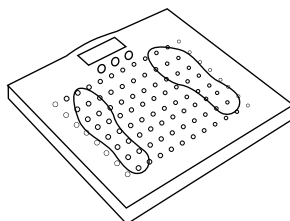
## 2 - ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Η ζυγαριά πρέπει να ενεργοποιηθεί κατά την πρώτη χρήση ή μετά από την αντικατάσταση των μπαταριών. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδη και σκληρή επιφάνεια. Πατήστε για λίγο το πόδι σας σταθερά πάνω στο κέντρο του πλατό. Στην οθόνη εμφανίζεται “■■■■”, και μετά η ζυγαριά σβήνει αυτόματα. Η ζυγαριά σας είναι τώρα έτοιμη για χρήση.

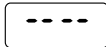
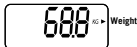
**Παρατήρηση: Συνίσταται η λήψη των μετρήσεων του όγκου νερού και του σωματικού λίπους την ίδια ώρα κάθε μέρα, για παράδειγμα μεταξύ 6:00 και 7:00 το πρωί.**

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Η ακρίβεια των μετρήσεων εξαρτάται από το αν είστε σωστά τοποθετημένος/ή 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 μόνο 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.

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΜΑΤΗΣ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Εάν δεν πατηθεί κάποιο πλήκτρο επί 10 δευτερόλεπτα, η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

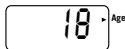
### Μέτρηση της αντίστασης και του όγκου νερού

1. Πατήστε το πλήκτρο [ ← ] 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. Η τιμή ύψους αναβοσβήνει.



2. Πατήστε το πλήκτρο [ ▲ / ▼ ] για να αυξήσετε ή να ελαττώσετε την εισαγόμενη τιμή ύψους (από 100,0 έως 220 εκ.).

3. Πατήστε το πλήκτρο [ ← ] για να επιβεβαιώσετε την εισαγόμενη τιμή ύψους και η τιμή ηλικίας της προηγούμενης ρύθμισης θα εμφανιστεί στην οθόνη LCD και θα αναβοσβήνει.



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 αν επιλέξετε το πρόγραμμα "αθλητής/κανονικό".

9. Πατήστε το πλήκτρο [ ← ] για να επιβεβαιώσετε όλες τις τιμές με 1 παρατεταμένο ήχο. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το εικονίδιο « R ». Οι τιμές Ύψους και Ηλικίας θα εμφανιστούν στην οθόνη εναλλαγής και η οθόνη θα αλλάζει ανά 1 δευτερόλεπτο.

Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο

Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο

10. Σταθείτε επάνω στη ζυγαριά ξυπόλητοι. Σταθείτε ακίνητοι προκειμένου η ζυγαριά να μετρήσει το βάρος σας. Το βάρος θα εμφανίζεται επί 2 δευτερόλεπτα.



11. Στη συνέχεια θα ξεκινήσει η μέτρηση του όγκου νερού και του σωματικού σας λίπους. Το παρακάτω σχέδιο μέτρησης θα εμφανίζεται στην οθόνη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης του όγκου νερού και του σωματικού λίπους.



12. Η φάση αυτή τελειώνει με ένα παρατεταμένο ήχο. Το ποσοστό του νερού και του λίπους, το βάρος και το φύλο σας θα εμφανιστούν και η οθόνη θα εναλλάσσεται ανά 1 δευτερόλεπτο. Η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 8 δευτερόλεπτα.

Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο

Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο

Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο

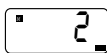
## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

### ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΝΗΜΗΣ

Το προϊόν διαθέτει 4 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 “■■”.

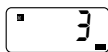


4. Πατήστε [←] για να αποθηκεύσετε το αποτέλεσμα της λιπομέτρησης στην επιθυμητή θέση μνήμης με 1 παρατεταμένο ήχο.

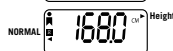
#### Για Επαναφορά από τη Μνήμη:

1. Πατήστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο [←] για 2 δευτερόλεπτα όταν η ζυγαριά είναι σβηστή. Η ζυγαριά θα επιλέξει το πρόγραμμα επαναφοράς.
2. Στο πρόγραμμα Επαναφοράς, στην οθόνη θα εμφανιστεί η θέση μνήμης επί 1 δευτερόλεπτο. Στη συνέχεια θα εμφανιστούν, το ύψος, η ηλικία, το φύλο και το πρόγραμμα αθλητή/κανονικού από τη μνήμη στην οθόνη εναλλαγής και η ένδειξη εναλλάσσεται κάθε 1 δευτερόλεπτο.

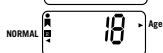
Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο



Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο



Ένδειξη επί 1 δευτερόλεπτο



3. Πατήστε το πλήκτρο [▲/▼] για να επιλέξετε τη θέση μνήμης.
4. Εάν η επιλεγμένη μνήμη δεν είναι κατειλημμένη, δεν θα εμφανίζεται προηγούμενη εισαγόμενη τιμή.
5. Εάν η επιλεγμένη μνήμη είναι κατειλημμένη, πατήστε ταυτόχρονα το ▲ & ▼ για να σβήσετε τα περιεχόμενα της επιλεγμένης μνήμης.
6. 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.
7. Τέλος, επαναλάβετε τα βήματα 10 έως 12 όπως εικονίζεται παραπάνω.

#### Σύντομη υπενθύμιση για την λειτουργία μνήμης:

1. 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.
2. 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 [←] επί 2 δευτερόλεπτα, και η συσκευή θα απενεργοποιηθεί.



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

## 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 5%-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.

## ΕΓΓΥΗΣΗ

Η παρούσα ζυγαριά συνθεταντιστάσιμετρο, 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.

## 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.

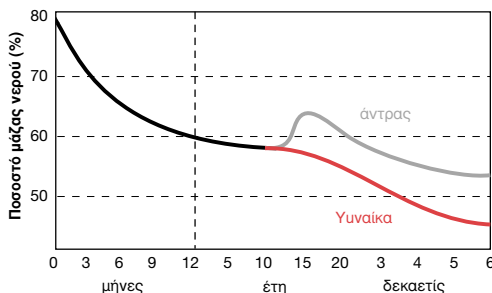
### Φυσιολογικές τιμές για τις γυναίκες

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.

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΑΝΙΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

**Μεταβολή του Ποσοστού Νερού στο Σώμα ανάλογα με την ηλικία και το Φύλο:**

	<b>% σωματικού λίπους</b>	<b>% βέλτιστο νερού στο σώμα</b>
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%

## 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 kütleli ve vücuttaki su oranını hesaplamak için Bioelektrik Empedans ile Analiz metodunu kullanmaktadır. Vücuda zararsız bir miktar akım göndermekte ve daha sonra vücudun empedans ölçümüne göre, su oranını ve yağlı kütleli tahmin etmektedir. Bu tartı, aynı zamanda, vücut yapıları atlet olmayanlara göre değişik olan atletler için bir « atlet » modu ile de donatılmıştır.

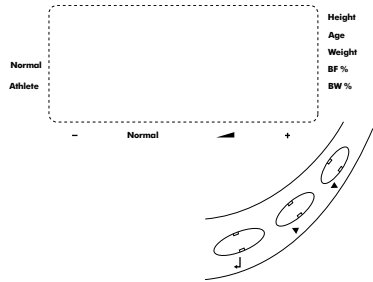
## KULLANIRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

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 yaranmalara 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.

## ÖZELLİKLER

- Kapasite : 140kg
- Derecelendirme : 100g (0 – 100kg); 200g (100 – 140kg)
- Yağ oranı ölçüm alanı : % 4'ten % 50'ye
- Su hacmi ölçüm alanı : % 37'den % 70'e
- Yağ oranı derecelendirmesi : % 1,0
- Su hacmi derecelendirmesi : % 1,0
- Boy : 100,0 cm'den 220 cm'ye
- Yaş dilimleri : 10 ila 99 yaş
- Morfoloji parametrelerinin (boy, yaş, cinsiyet ve atlet/ normal modu) hafıza sayısı : 4
- Cinsiyet ikonları : Erkek veya Kadın
- Normal veya Atlet Modu
- Atlet Modu fonksiyonu, 18-80 yaş arası mümkündür
- İstenen hafızaya doğrudan erişmek için hafızadaki verilerin hızlı geri çağırılması.
- “Hafızanın silinmesi” fonksiyonu
- Yağ %'si ve su %'si için sonuçları değerlendirme imleci
- Otomatik fonksiyona sokma ile yalnızca tartım fonksiyonu
- Piller için daha uzun bir ömür süresi amacıyla, hiçbir düğmeye basılmadığı takdirde, tartı 10 saniye sonra otomatik olarak kapanır
- Pil değiştirme göstergesi
- Tartı, 9V bir pil ile (dahil değildir) çalışır

## FONKSİYON DÜĞMELERİ



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER



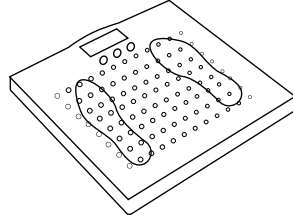
- Cihazın çalıştırılması ve durdurulması
- Vücut yağ oranı ölçme fonksiyonu için, boy, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu gibi morfolojik parametrelerin onay ve elde etme düğmesi
- Her bir hafızada kaydedilmiş 4 parametrenin (boy, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu) hatırlatılması

▲ & ▼ :

- Vücut yağ oranı ölçme fonksiyonu için boy 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

## 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.

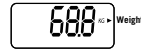


## YALNIZCA AĞIRLIĞIN ÖLÇÜMÜ

1. Tartının üzerine çıkınız. Cihaz ağırlığınızı ölçerken hareketsiz kalınız.



2. Ağırlığınız ekranda görüntülenir.



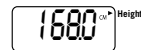
3. Kullanım sonrası tartı otomatik olarak söner.

## OTOMATİK DURMA

10 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 [ ← ] düğmesine basınız. Rakamlar yanıp söner : boy parametresini giriniz. Rakamlar yanıp söner.



2. Boyunuzu girmek için (100.0 ila 220 cm), [ ▲ / ▼ ] düğmelerine basınız.

## ETAP HALİNDE BAŞLAYIN

## 1 - BAŞLANGIÇ AYARI

Tartının arka kısmında bulunan pil bölmesine 1 alkalın 9V pil (6LR61 veya muadili) (cihazla birlikte verilmez) takın.



Cihaz uzun süre kullanılmıyacaksa pili çıkarın.

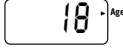
## 2 - TARTININ BAŞLATILMASI

İlk kullanım esnasında veya pil değiştirme sonrası cihaz başlatılmalıdır. Tartıyı sert ve düz bir yüzey üzerine yerleştirin. Tartının ortasına ayağınızla kısa bir süre sıkıca basın. Ekranda "■■■■", 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.**

## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

3. Onaylamak ve yaş görüntülemesini elde etmek için [ ← ] düğmesine basınız. Rakamlar yanıp söner.



4. Yaşınızı girmek için (10 ila 99 yaş), [ ▲ / ▼ ] düğmelerine basınız.

5. Onaylamak ve cinsiyetin görüntülenmesini elde etmek için [ ← ] düğmesine basınız. Erkek veya kadın ikonu yanıp söner.



6. Erkek [ ♂ ] veya Kadın [ ♀ ] ikonunu seçmek için [ ▲ / ▼ ] düğmelerine basınız.

7. Cinsiyeti onaylamak için [ ← ] düğmesine basınız.

8. “Atlet/normal” modunu seçmek için [ ▲ / ▼ ] düğmelerine basınız.

9. Bütün bu verileri sesli bir sinyal ile teyit etmek için [ ← ] düğmesine basınız. « R » ikonu görüntülenir. Boy ve yaş rakamları, her saniye değişen ekran üzerinde belirtilir.

Bir saniye boyunca görüntüleme



Bir saniye boyunca görüntüleme



10. Tartıya çıplak ayakla çıkınız. Tartım esnasında hareketsiz kalınız. Ağırlık, 2 saniye boyunca görüntülenir.



11. Daha sonra, cihaz, su hacminizi ve bedensel yağ oranınızı değerlendirmeye başlar. Sonraki görüntülemeler, su hacminin ve yağ oranının hesaplanması esnasında belirecektir.



12. Bu safha, sesli bir sinyal ile sona erer. Su ve yağ yüzdesi, ağırlık ve cinsiyet görüntülenir. Ekran her saniye değişir. Cihaz 8 saniye sonra otomatik olarak söner.

Bir saniye boyunca görüntüleme



Bir saniye boyunca görüntüleme



Bir saniye boyunca görüntüleme



### HAFIZANIN KULLANIMI

Ürün, 4 bireysel hafıza ile donatılmıştır. Sık sık yapılan bir kullanım için, kullanıcılar; boyu, yaşı, cinsiyet 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.

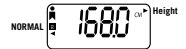
#### Hafızayı geri çağırmak için :

1. Cihaz kapalıyken [ ← ] düğmesine basınız ve 2 saniye boyunca basılı tutunuz. Bu işlem, hafıza hatırlatma modunu etkinleştirir.
2. Hafıza hatırlatma modunda, cihaz, hafıza numarasını 1 saniye boyunca görüntüler ve daha sonra bu hafıza içinde kaydedilmiş boy, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu görüntülenir. Ekran her saniye değişir.

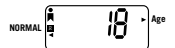
Bir saniye boyunca görüntüleme



Bir saniye boyunca görüntüleme



Bir saniye boyunca görüntüleme



## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

3. İstenen hafızayı seçmek için, [ ▲ / ▼ ] düğmelerine basınız.
4. Eğer boşsa, hiçbir görüntüleme olmayacaktır.
5. Dolu ise ve daha önce kaydedilmiş bilgileri silmek istiyorsanız, içeriğini silmek için, ▲ & ▼ düğmelerine aynı zamanda basınız.
6. Seçili hafızayı bir sinyal sesi ile onaylamak için [ ← ] düğmesine basınız. Ekrand « R » ikonu görüntülenir. Hafızadaki boy, yaş, cinsiyet ve atlet/normal modu ekranda görüntülenir. Ekran her saniye değişir.
7. 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, yaş, cinsiyet ve Atlet/Normal modu belirir.

**DURDURMA**

Hafıza veya hatırlatma modunda, cihazı kapatmak için [ ← ] düğmesine basınız ve 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

**ÖZEL GÖRÜNTÜLEMELER**

Görüntüleme	Şıklar :
<i>Err0</i>	Yanlış başlatma : yukarıda açıklanmış olduğu gibi yeniden başlayınız.
<i>Err1</i>	Sabit olmayan ağırlık : tartımı yeniden yapınız.
<i>Err2</i>	Aşırı yük : ağırlığı derhal geri çekiniz.
<i>Err3</i>	Sınırın ötesinde vücut yağ oranı (100 ohm ila 1kohm) : ölçümü yeniden yapınız. Eğer <i>Err3</i> çok sık ortaya çıkıyorsa ve cilt tipinize bağlı olarak (ince veya kalın), elektrotlarla daha iyi bir temas için ayaklarınızı nemlendirmeniz gerekli olabilir.
<i>Err4</i>	Vücut yağ yüzdesi, % 5 - % 50 aralığının ötesinde : ölçümü tekrar yapınız.
<i>Err5</i>	Su hacmi standardın ötesinde. Ayaklarınızı biraz nemlendiriniz ve yeniden başlayınız.
<i>L0</i>	Eskimiş pil : değiştiriniz.

**GARANTİ**

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.

## ELEKTRONİK BANYO TARTISI – VÜCUT YAĞ ORANI ÖLÇER

### 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.

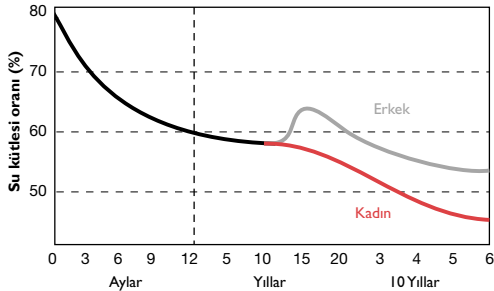
#### Kadınlar için kural

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	v25-27	%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

## 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 stimulator.

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.

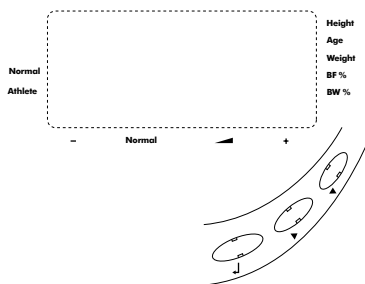
5. Po použití vyčistěte přístroj pomocí vlhké tkaniny. Přitom dbejte, aby voda nepronikla do přístroje. Nepoužívejte rozpouštědla, ani přístroj neponořujte do vody.

6. Zabraňte vibracím nebo prudkým nárazům, například v důsledku pádu přístroje na zem.

### VLASTNOSTI

- Maximální hmotnost : 140kg
- Nejmenší rozlišení hmotnosti : 100g (0 - 100kg); 200g (100 - 140kg)
- Procentní obsah tuku : od 4 do 50 %
- Procentní obsah vody : od 37 do 70 %
- Nejmenší rozlišení procentního obsahu tuku : 1,0%
- Nejmenší rozlišení procentního obsahu vody : 1,0%
- Výška : od 100.0 do 220 cm
- Věkový rozsah : od 10 do 99 let
- Počet paměti osobních údajů (výška, věk, pohlaví a režim atlet /normální) : 4
- Ikony zobrazení pohlaví : muž nebo žena
- Uživatelské režimy : „normální“ nebo „atlet“
- Nastavení režimu „atlet“ je možné pro věkové kategorie od 18 do 80 let
- Rychlé načítání údajů v paměti a přímý přístup k požadované paměťové pozici
- Funkce „vymazání paměti“
- Kurzor vyhodnocení výpočtů procenta tělesného tuku a vody v těle
- Funkce „pouze vážení“ s automatickým zapnutím
- Pro optimalizaci výdrže baterie se váha automaticky vypne po 10 sekundách nečinnosti
- Indikátor nabití baterie
- Do váhy je nutné vložit baterii 9V (není dodána)

### FUNKČNÍ TLAČÍTKA





## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU



- Zapnutí a vypnutí přístroje
- Tlačítko pro provádění potvrzení a pro volbu osobních parametrů, jako je například výška, věk, pohlaví a normální režim/režim atlet pro funkci měřiče impedance
- Vyvolání 4 parametrů (výška, věk, pohlaví a normální režim/režim atlet) uložených v každé paměti



- 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 1 - POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

Do prostoru pro vložení baterií, který se nachází na spodní straně váhy, vložte 1 alkalickou baterii 9V (6LR61 nebo obdobnou).



Baterie není součástí dodávky. Nebudete-li přístroj používat delší dobu, baterie vyjměte.

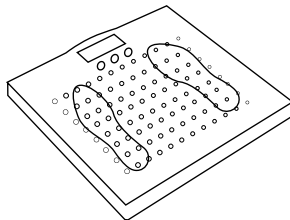
### 2 - OŽIVENÍ VÁHY

Před prvním použitím přístroje nebo po výměně baterií musí být váha oživená. 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 největší 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 ní nehybně stát.



2. Vaše hmotnost se objeví na displeji.



3. Po použití se váha sama vypne.

### AUTOMATICKÉ VYPNUTÍ

Není-li po dobu 10 sekund aktivováno žádné tlačítko, váha se automaticky vypne.

### MĚŘENÍ PROCENTUÁLNÍHO OBSAHU TUKU A VODY

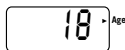
1. Stiskněte tlačítko [ ← ], aby se váha přepnula do režimu měřiče impedance a do režimu měření obsahu vody. Čísla blikají : ukládejte údaj o výšce. Číslo udávající výšku blikají.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

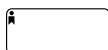
2. Stiskněte tlačítko [▲/▼] a zvolte svou výšku (od 100.0 do 220 cm).

3. Stiskněte tlačítko [←] pro potvrzení a zobrazení údaje o věku. Čísla udávající věk blikají.



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.



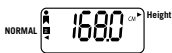
6. Stiskněte tlačítko [▲/▼] pro volbu ikony Muž [♂] nebo žena [♀].

7. Stiskněte tlačítko [←] pro potvrzení údaje o pohlaví.

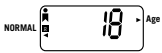
8. Stiskněte tlačítko [▲/▼] pro volbu režimu „atlet/normální“.

9. Stiskněte tlačítko [←] a potvrďte všechny zadané údaje. Uslyšíte zvukový signál. Zobrazí se ikona « R ». Na displeji se zobrazují údaje o výšce a věku. Displej se změní každou sekundu.

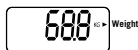
Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



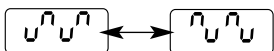
Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



10. Stoupněte si bosýma nohama na váhu. Po dobu výpočtu vaší hmotnosti zůstaňte na ni nehybně stát. Na displeji se na 2 sekundy zobrazí vaše hmotnost.



11. Přístroj poté začne počítat procentní obsah vody a procentní obsah tuku ve vašem těle. Po dobu provádění měření procentního obsahu vody a procentního obsahu tuku v těle se na displeji zobrazují následující údaje.



12. Tato fáze končí zvukovým signálem. Na displeji se zobrazují údaje o procentním obsahu vody a tuku v těle, jakožto údaje o tělesné hmotnosti a věku. Displej se každou sekundu změní. Po 8 sekundách se přístroj automaticky vypne.

Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy

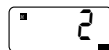


### POUŽÍVÁNÍ PAMĚTI

Přístroj nabízí 4 samostatné paměťové pozice. To umožňuje uživatelům při častém používání přístroje uložit do paměti svoji výšku, 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.

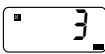
#### Pro vyvolání údajů z paměti :

1. Při vypnutém přístroji stiskněte a držte stisknuté na dobu 2 sekund tlačítko [←]. Tím aktivujete režim vyvolání údajů z paměti.

## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

2. V režimu vyvolání údajů z paměti se na přístroji zobrazí po dobu 1 sekundy paměťové číslo. Poté se zobrazují údaje o výšce, věku, sexu a režim atlet / normální uložení v této paměti. Displej se změní každou sekundu.

Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



Zobrazení údajů po dobu 1 sekundy



3. Stiskněte tlačítko [ ▲ / ▼ ] volbu požadované paměti.

4. Je-li paměť prázdná, nezobrazí se žádný údaj.

5. Je-li paměť plná a pokud chcete smazat dříve uložené informace, stiskněte zároveň tlačítka ▲ a ▼ vymazání jejího obsahu.

6. 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 uložení v paměti. Displej se změní každou sekundu.

7. 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 [ ← ] 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 5%-50% : proveďte měření znovu.
<i>Err5</i>	Obsah vody v těle překračuje normu. Navlhčete si chodidla nohou a proveďte měření znovu.
<i>L0</i>	Slabá baterie : proveďte její výměnu.

### 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.

## ELEKTRONICKÁ OSOBNÍ VÁHA S MĚRNÍM TUKU

### DALŠÍ KOMENTÁŘE

1. Procentní obsah tuku v těle doporučený medicínskými odborníky :

#### Norma pro muže

Hodnocení	Věk				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Nízký	<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+
Nízký	<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%

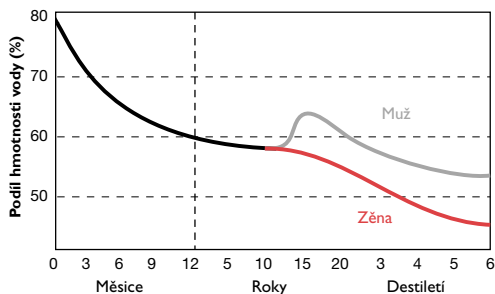
Zdroj : Lékařské centrum University v Illinois, Chicago, USA.

**Kolísání 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%

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.

# 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 spĺňa platné normy kvality a normy týkajúce sa životného prostredia. Váha používa pre výpočet percentuálneho obsahu tuku a percentuálneho obsahu vody v tele metódu analýzy bioelektrickej impedancie (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 „atlet“ pre atlétov, ktorých telo je stavané odlišne v porovnaní s neatlétmi.

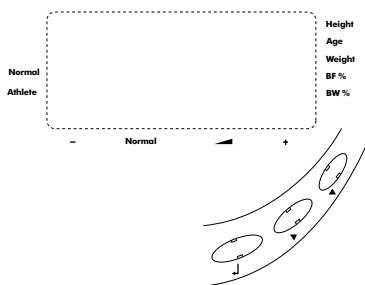
## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Nepoužívajte váhu u osôb nosiacich srdcový stimulátor. Mohla by spôsobiť dysfunkciu tohto prístroja. V prípade pochybností sa obráťte na svojho lekára.
2. 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.
3. Váhu nedemontujte; nesprávna manipulácia môže spôsobiť úraz.
4. Tento výrobok nie je určený pre profesionálne použitie v zdravotníctve; je určený výhradne pre použitie v domácnosti.
5. Po použití vyčistite prístroj pomocou vlhkej tkaniny. Pritom dbajte, aby voda neprenikla do prístroja. Nepoužívajte rozpúšťadlá, ani prístroj neponárajte do vody.
6. Zabráňte vibráciám alebo prudkým nárazom, napríklad v dôsledku pádu prístroja na zem.

## VLASTNOSTI

- Maximálna hmotnosť : 140kg
- Najmenšie rozlíšenie hmotnosti : 100g (0 - 100kg); 200g (100 - 140kg)
- Percentuálny obsah tuku : od 4 do 50 %
- Percentuálny obsah vody : od 37 do 70 %
- Najmenšie rozlíšenie percentuálneho obsahu tuku : 1,0%
- Najmenšie rozlíšenie percentuálneho obsahu vody : 1,0%
- Výška : od 100.0 do 220 cm
- Vekový rozsah : od 10 do 99 rokov
- Počet pamätí osobných údajov (výška, vek, pohlavie a režim atlét / normálny) : 4
- Ikonky zobrazenia pohlavia: muž alebo žena
- Používateľské režimy: „normálny“ alebo „atlet“
- Nastavenie režimu „atlet“ je možné pre vekové kategórie od 18 do 80 rokov
- Rýchle načítanie údajov v pamäti a priamy prístup k požadovanej pamäťovej pozícii
- Funkcia „vymazanie pamäti“
- Kurzor vyhodnotenia výpočtov percenta telesného tuku a vody v tele
- Funkcia „len váženie“ s automatickým zapnutím
- Kvôli optimalizácii výdrže batérie sa váha automaticky vypne po 10 sekundách nečinnosti
- Indikátor nabitia batérie
- Do váhy je potrebné vložiť batériu 9V (nie je dodaná)

## FUNKČNÍ TLAČÍTKA



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU



- Zapnutie a vypnutie prístroja
- Tlačidlo pre vykonanie potvrdenia a pre voľbu osobných parametrov, ako je napríklad výška, vek, pohlavie a normálny režim/režim atlét pre funkciu merača impedancie
- Vyvolanie 4 parametrov (výška, vek, pohlavie a normálny režim/režim atlét) uložených v každej pamäti



- 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

Do priestoru pre vloženie batérií, nachádzajúceho sa na spodnej strane váhy, vložte 1 alkalickú batériu 9V (6LR61 alebo obdobnú).



Batéria nie je súčasťou balenia. Ak nebude prístroj používaný dlhšiu dobu, batérie vyberte.

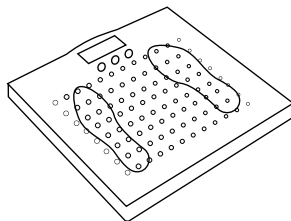
### 2 - OŽIVENIE VÁHY

Pred prvým použitím alebo po výmene batérií musí byť váha oživená. Umiestnite váhu na tvrdú a rovnú plochu. Krátko a silno stlačte nohou na stred plochy váhy. Na displeji sa zobrazí „■■■■“ 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

Aby 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. Stúpnite si na váhu. Počas výpočtu vašej hmotnosti zostaňte na nej nehybne stáť.



2. Vaša hmotnosť sa objaví na displeji.



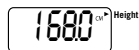
3. Po použití sa váha sama vypne.

### AUTOMATICKÉ VYPNUTIE

Ak nie je počas 10 sekúnd aktivované žiadne tlačidlo, váha sa automaticky vypne.

### MERANIE PERCENTUÁLNEHO OBSAHU TUKU A VODY

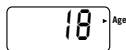
1. Stlačte tlačidlo [←], aby sa váha prepla do režimu merača impedancie a do režimu merania obsahu vody. Čísla blikajú : ukladajte údaj o výške. čísla udávajúce výšku blikajú.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

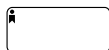
2. Stlačte tlačidlo [▲/▼] a zvolte svoju výšku (od 100.0 do 220 cm).

3. Stlačte tlačidlo [←] pre potvrdenie a zobrazenie údajov o veku. Čísla udávajúce vek blikajú.



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.

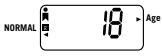
8. Stlačte tlačidlo [▲/▼] pre voľbu režimu „atlét / normálny“.

9. Stlačte tlačidlo [←] a potvrdte všetky zadané údaje. Začujete zvukový signál. Zobrazí sa ikona « R ». Na displeji sa zobrazujú údaje o výške a veku. Displej sa zmení každú sekundu.

Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



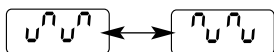
Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



10. Stúpnete si bosými nohami na váhu. Počas výpočtu vašej hmotnosti zostaňte na nej nehybne stáť. Na displeji sa na 2 sekundy zobrazí vaša hmotnosť.



11. Prístroj potom začne počítat percentuálny obsah vody a percentuálny obsah tuku vo vašom tele. Počas vykonávania merania percentuálneho obsahu vody a percentuálneho obsahu tuku v tele sa na displeji zobrazujú nasledujúce údaje.



12. Táto fáza končí zvukovým signálom. Na displeji sa zobrazujú údaje o percentuálnom obsahu vody a tuku v tele, ako sú údaje o telesnej hmotnosti a veku. Displej sa každú sekundu zmení. Po 8 sekundách sa prístroj automaticky vypne.

Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



Zobrazenie údajov počas 1 sekundy

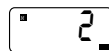


## POUŽÍVANIE PAMÄTE

Prístroj ponúka 4 samostatné pamäťové pozície. To umožňuje užívateľom pri častom používaní prístroja uložiť do pamäte svoju výšku, vek, pohlavie a režim atlét/normálny.

### K uloženiu údajov do pamäte :

- Postupujte podľa vyššie uvedených krokov 1 až 9.
- Stlačte tlačidlo [▲/▼] pre voľbu pamäťového čísla medzi 1 a 4. Objaví sa blikajúce pamäťové číslo.
- Ak je pamäť už plná, prístroj zobrazí pod pamäťovým číslom značku " ■■ ".
- Stlačte tlačidlo [←] a potvrdte a do požadovanej pamäte si uložte svoje údaje. Prístroj vydá potom zvukový signál.



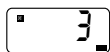
### K vyvolaniu údajov z pamäte :

- Pri vypnutom prístroji stlačte a držte stlačené na dobu 2 sekúnd tlačidlo [←]. Tým aktivujete režim vyvolania údajov z pamäte.

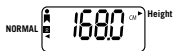
## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

2. V režime vyvolania údajov z pamäte sa na prístroji zobrazí počas 1 sekundy pamäťové číslo. Potom sa zobrazia údaje o výške, veku, pohlaví a režim atlét/normálny uložené v tejto pamäti. Displej sa zmení každú sekundu.

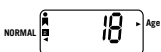
Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



Zobrazenie údajov počas 1 sekundy



3. Stlačte tlačidlo [ ▲ / ▼ ] pre voľbu požadovanej pamäte.

4. Ak je pamäť prázdna, nezobrazí sa žiadny údaj.

5. Ak je pamäť plná a pokiaľ chcete odstrániť skôr uložené informácie, stlačte zároveň tlačidlá ▲ a ▼ pre odstránenie jej obsahu.

6. Stlačte tlačidlo [ ← ] a potvrdíte požadovanú pamäť. Zaznie zvukový signál. Na displeji sa objaví ikona « R ». Na displeji sa zobrazia údaje o výške, veku, pohlaví a režim atlét/normálny uložené v pamäti. Displej sa zmení každú sekundu.

7. 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 pamätevej 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 [ ← ] počas 2 sekúnd pre vypnutie prístroja.

### ŠPECIÁLNE ZOBRAZENÉ ÚDAJE

Zobrazený údaj	Chybové hlásenie :
<i>Err0</i>	Chyba oživenia : Vykonať znovu kroky podľa vyššie uvedeného postupu.
<i>Err1</i>	Nestabilná váha : zopakujte meranie.
<i>Err2</i>	Upozornenie na preťaženie : ihneď odstráňte z váhy závažia.
<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 5%-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.

### 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 nárokovaní 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.



## ELEKTRONICKÁ OSOBNÁ VÁHA S MERANÍM TELESNÉHO TUKU

### ĎALŠIE KOMENTÁRE

1. 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%

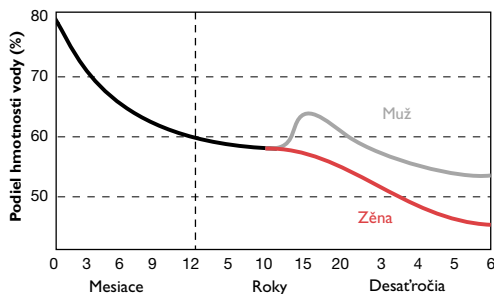
Zdroj : Lekárske centrum University v Illinois, Chicago, USA.

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%

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.