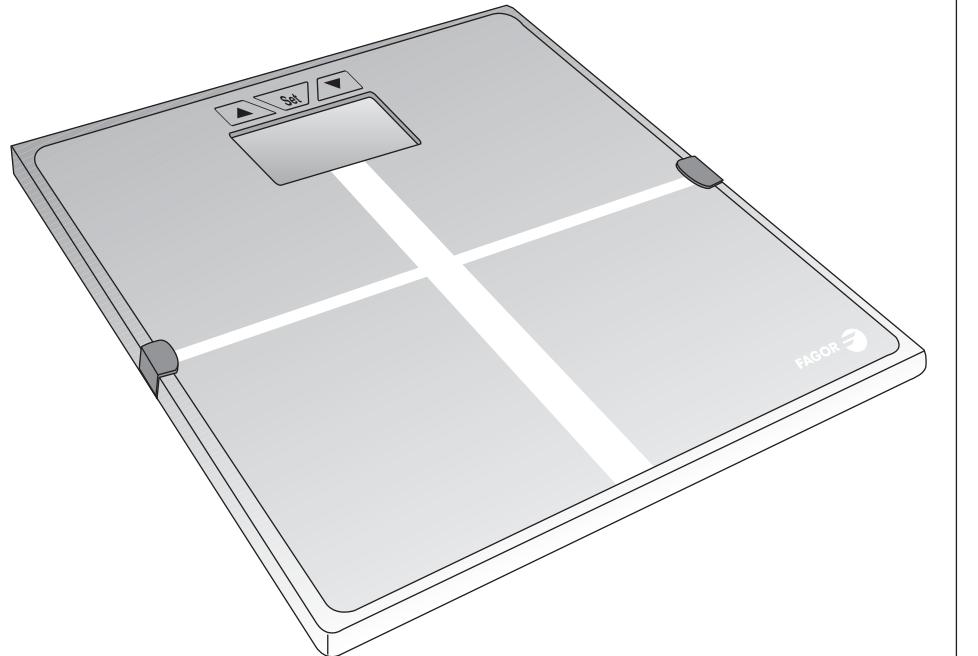


ES - MANUAL DE INSTRUCCIONES
PT - MANUAL DE INSTRUÇÕES
EN - INSTRUCTIONS FOR USE
FR - MANUEL D'UTILISATION
EL - ΕΝΤΥΠΟ ΟΔΗΓΙΩΝ

HU - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
CZ - NÁVOD K POUŽITÍ
PL - INSTRUKCJA OBSŁUGI
BG - ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА
AR - دليل الاستعمال



**Báscula con analizador de composición corporal / Balança com analisador de composição corporal / Weighing scales with body composition analyser /
Pèse-personnes avec analyseur de composition corporelle / Էօանքն ւ ա աէօօթօնօցօն օպտիկական առաջարկը /
öçö öýí èåðöçö öi ö öþi áöi ö / Testösszetétel elemzõ személymérleg / Váha s analyzátorom tělesného složení / Waga z analizatorem składu ciała / Везна с анализатором на телесната маса / ميزان يشمل محلل التركيب الجسدي**

MOD.:

BB-300BF

N.I.F. F-20.020.517 - B. San Andrés, n.º 18 • Apartado 49 - 20500 MONDRAGON (Guipúzcoa) ESPAÑA

FAGOR

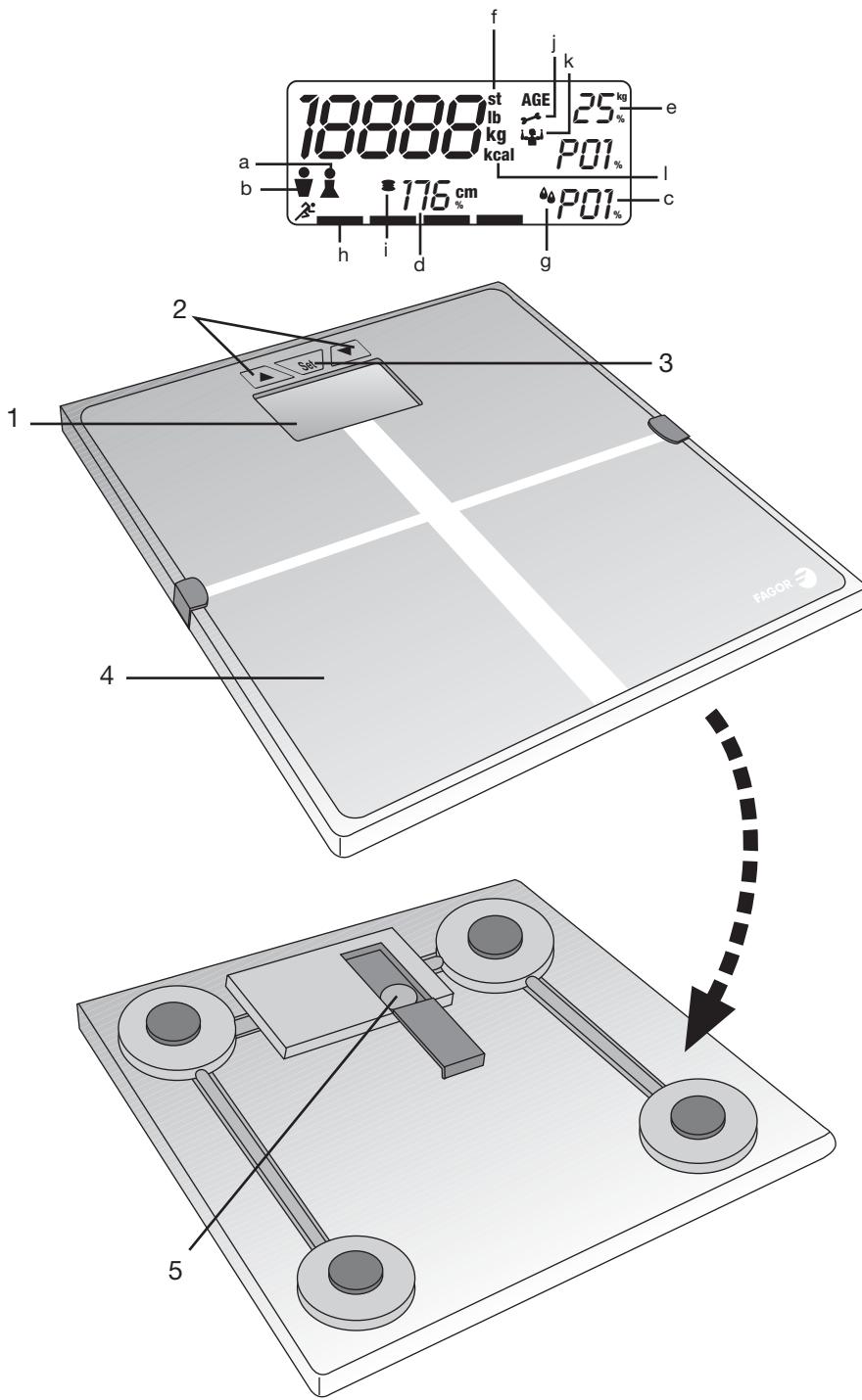
N.I.F. F-20.020.517 - Bº. San Andrés, nº 18 •
Apartado 49 - 20500 MONDRAGON (Guipúzcoa) ESPAÑA



Mayo 2009

CE

FAGOR



1. INTRODUCCIÓN

El principio de este aparato está basado en la medición de la impedancia electrónica del cuerpo, conocida con el término bioeléctrico, es decir, como "análisis de la impedancia bioeléctrica" (BIA), un factor relacionado con el porcentaje de agua y de grasa corporal en concurrencia con otros datos físicos (edad, sexo, altura). Esta báscula también puede medir el nivel de la masa ósea, el nivel de la masa muscular y la cantidad de kilocalorías necesitadas durante el día.

Antes de poner en marcha la báscula por primera vez, lea con atención este manual con el fin de garantizar un funcionamiento correcto y una larga duración. Guarde las instrucciones para posteriores consultas.

2. INFORMACIÓN IMPORTANTE

- 1.- Las lecturas evaluadas del porcentaje de agua y grasa corporal son sólo valores referenciales. No se recomienda con fines terapéuticos. Se ruega que consulte a su médico para asesoramiento sobre cualquier medicación o dieta con el fin de lograr un nivel de peso normal.
- 2.- No es recomendable que utilicen esta báscula los que lleven marcapasos u otros implantes terapéuticos con componentes electrónicos. Se puede poner en peligro así como reducir el rendimiento del implante.
- 3.- Para evitar interferencias, no utilice este aparato cerca de equipos con campo electromagnético fuerte. Mantenga siempre una buena distancia de dichos equipos cuando utilice la báscula o simplemente desconecte estos equipos que irradian campos electromagnéticos fuertes antes de utilizarla.

3. DEFINICIÓN DEL PRODUCTO (FIG. 1)

1. Pantalla.
2. ▲ ó ▼ : Botones selección datos.
3. Botón "Set".
4. Superficie de pesada.
5. Compartimento pila.

4. CARACTERÍSTICAS/ ESPECIFICACIONES

- La báscula viene de fábrica programada con los siguientes datos:

Parámetro	Programación por defecto	Rango
Memoria	1	1-12
Sexo	Varón	Varón/Mujer
Altura	170 cm	80 cm - 220 cm
Edad	30	6 -100

- Capacidad de peso máxima: 150 kg / 330 lb.
- Mínimo: 3 kg / 6.6 lb.
- Graduación: 0,1 kg / 0,2 lb.
- Tolerancia en peso: ±1%
- Puesta en marcha y desconexión automática
- Indicador de batería baja ("LO")
- Indicador de sobrecarga (Overload)
- Alimentación: 2 pilas de litio de 3V (CR 2430)

5. VISUALIZACIÓN DE ICONOS EN LA PANTALLA (FIG. 2)

- a. Varón
- b. Mujer
- c. Memoria
- d. Altura
- e. Edad
- f. Unidad de peso
- g. Porcentaje de agua
- h. Línea de estado
- i. Porcentaje de grasa
- j. Masa ósea
- k. Masa muscular
- l. Kilocalorías

6. PUESTA A PUNTO

1. Inserte las dos pilas de en el compartimiento de las pilas (5) en la parte inferior de la báscula.
2. Si solo desea conocer su peso, pulse sobre una de las esquinas superiores de la báscula, seleccione la unidad de peso (kg o lb) con el botón "Set" (3).
3. Si desea utilizar la báscula en modo cálculo y análisis, siga las instrucciones del punto num. 7.
4. Coloque la báscula en una superficie dura y horizontal (evite alfombras). Para garantizar una mayor precisión y repetibilidad de la lectura. Procure pesarse siempre con la báscula colocada en el mismo sitio.

7. FUNCIONAMIENTO

PROGRAMACIÓN EN MODO CÁLCULO Y ANÁLISIS

Usted puede introducir sus datos personales, en cada dígito (comprendidos del 1 al 12), es decir, puede introducir los datos personales de 12 personas diferentes. Para comenzar a programar la báscula debe seguir los siguientes pasos:

NOTA: se recomienda leer primero las instrucciones, debido a que la pantalla se apagará transcurridos 20 segundos de no ser manipulada.

- I. Para encender la báscula pulse el botón "Set" (3). Cuando vea parpadear el número que aparece en el dibujo podrá seleccionar el puesto de la memoria (c) que desee, utilizando los botones ▲ ó ▼ (2) para avanzar o retroceder. A continuación pulse el botón "Set" (3) para confirmar.

PO1

- II. Después, debe seleccionar la **unidad de peso** (f). Para pasar de uno a otro

use los botones ▲ y ▼ (2), y confírmelo después con el botón "Set" (3).

kg

- III. El siguiente parámetro a introducir será el **sexo** (a-b). Verá parpadear un símbolo. Utilice los botones ▲ ó ▼ (3) para elegir hombre o mujer. Pulse el botón "Set" (4) para confirmar.

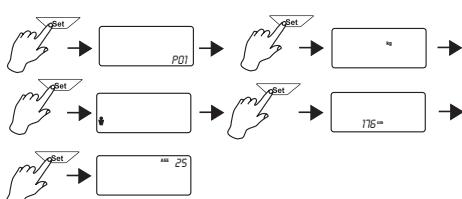


- IV. Para introducir la **altura** (d) de la persona, parpadeará otro número, utilice los botones ▲ ó ▼ (2) para seleccionar la altura. Y pulse el botón "Set" (3) para confirmar.

175 cm

- V. El último dato es la **edad** (e). Introduzca su edad utilizando los botones ▲ ó ▼ (2). Pulse el botón "Set" (3) para confirmar.

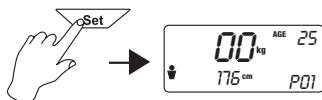
AGE 25



Para asegurarse de que todos los parámetros se han programado correctamente, tras finalizar con la programación, presione el botón "Set" (3) consecutivamente.

Cuando quiera realizar una pesada:

- Si la báscula está apagada, pulse el botón "Set" (3), se visualizará:



No tiene que introducir sus datos cada vez que encienda la báscula en el modo cálculo y análisis. Elija la posición de la memoria, en la que ha metido sus datos personales, con los botones ▲ ó ▼ (2) y espere a que dicho número deje de parpadear.

La báscula estará preparada cuando se visualice:



- Súbase a la báscula con cuidado, descalzo y con los pies secos. Seque la superficie de pesada para obtener un mayor efecto conductor. Ponga los pies separados y alineados sobre la báscula.
- Tan pronto como se suba a la báscula, la pantalla mostrará que los dígitos se van incrementando hasta que se para y parpadea, indicando su peso real.
- Permanezca quieto sobre la báscula mientras esta calcula los valores de la pesada. Poco después la báscula le mostrará la cantidad de kilocalorías o energía que necesita al día (l), el nivel de masa ósea (j), nivel de masa muscular (k), el porcentaje de agua (g) y de grasas en su cuerpo (i) y por último, el estado de su cuerpo (h) (1 raya → delgado/a, 2 rayas → sano/a, 3 rayas → por encima del peso recomendado, y por último, 4 rayas → muy por encima del peso recomendado).



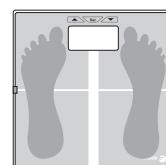
- La báscula se apagará automáticamente pasados 20 segundos.

En el extremo inferior de la pantalla verá los segmentos con múltiples barras verticales de la línea de estado (h). Esta línea, sirve para dar una indicación del nivel de grasa corporal, mostrando dónde está su nivel de grasa corporal en comparación con la norma de las estadísticas. Puede tomar esta indicación como una referencia de su estado.

NOTA: siempre que presione la tecla "Set" (3), encendiendo la báscula para un nuevo funcionamiento, puede seguir siempre los mismos pasos del I al V para verificar o programar todos los datos personales e informes de medición previos antes realizar nuevas mediciones.

PROGRAMACIÓN DEL MODO PESO

Súbase con cuidado a la báscula (no salte sobre la báscula).



Tan pronto como se suba a la báscula, la pantalla mostrará que los dígitos se van incrementando hasta que se estabiliza, mostrando su peso. Despues de unos segundos, la pantalla se apagará automáticamente.

NOTA: Para una correcta pesada se recomienda realizar la medición lo más desnudo y descalzo posible. Debe procurar que se lleve a cabo siempre en las mismas condiciones (por ejemplo por la mañana en ayunas) y a la misma hora del día.

9. INDICADOR DE CAMBIO DE PILA

Cuando la pila necesite ser sustituida, la pantalla mostrará lo siguiente:



En tal caso, siga los pasos de la puesta a punto y sustituya la pila.



Recuerde que las pilas no son basura doméstica. Las pilas usadas deben ser depositadas en los contenedores destinados especialmente a ello.

10. INFORMACIÓN DE REFERENCIA

El resultado de la grasa corporal evaluada está basado en el método estándar de medición. Se calcula mediante una fórmula correlacionada, desarrollada basándose en extensivos estudios científicos. El contenido de agua en el músculo sin grasa afecta al resultado de la medición.

Los hábitos individuales y el estilo de vida afectarán al equilibrio del nivel de agua.

Otros factores pueden afectar al equilibrio del nivel de agua, como los siguientes:

- a. Despues de un baño, la lectura puede resultar inferior.
- b. Despues de una comida o bebida las lecturas pueden resultar superiores.
- c. Durante el período de la menstruación en las mujeres puede variar.
- d. La pérdida de agua por enfermedad, actividades físicas que provoquen sudoración alta y deshidratación.
- e. El siguiente cuadro calcula cual es el estado físico relativo al sexo y a la edad.

MUJER

Edad	Grasa corporal				Porcentaje agua	Masa muscular	Calorías / día
	Delgada	Sana	Gorda	Obesa			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

HOMBRE

Edad	Grasa corporal				Porcentaje agua	Masa muscular	Calorías / día
	Delgado	Sano	Gordo	Obeso			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. MENSAJES DE ERROR Y OTROS MENSAJES DE LA PANTALLA

1. La pantalla puede mostrar ocasionalmente el mensaje de error “E”. Apague la báscula durante un breve momento o retire la pila para una nueva programación completa. Luego, enciéndala de nuevo para reanudar el funcionamiento.
2. “LO”: Indicador de batería baja.
3. “O-Ld”: Indicador de sobrecarga.

12. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y USO CORRECTO

- La báscula puede resultar resbaladiza si está húmeda. Asegúrese de que está seca antes de usarla.



- Limpie la báscula con un paño seco, y evite que entre agua en su interior. No utilice agentes de limpieza químicos fuertes como el alcohol o el benceno.
- Mantenga la báscula en un lugar frío con aire seco en vez de en un lugar húmedo o caliente.
- Mantenga la báscula en posición horizontal, en vez de ponerla vertical, debido a que las pilas pueden descargarse.
- No intente abrirla para repararla. Esto anulará la validez de la garantía.
- No deje caer la báscula ni salte sobre ella cuando la está utilizando. Evite golpes fuertes y sacudidas puesto que es un aparato de precisión. Su estructura es delicada y sensible a todos los impactos externos.
- Si la báscula falla al encenderla, compruebe que la pila está instalada o si está baja. Inserte o sustitúyala y, si es necesario, consulte a su proveedor.

13. LEA CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES NOTAS PARA UN CORRECTO ENTENDIMIENTO DE LA APLICACIÓN/SIGNIFICADO DEL APARATO

1. El contenido del porcentaje de grasa corporal y agua evaluados mediante la báscula con control de grasa es solo una referencia. La apariencia física no tiene porqué coincidir necesariamente con las lecturas de los porcentajes de grasa corporal y de agua, ni tampoco la constitución física de las personas de la misma edad y sexo debería dar la misma lectura. Consulte a su médico para determinar la mejor condición del porcentaje de agua y grasa corporal que uno debería conseguir.
2. La báscula de grasa corporal no es adecuada para el uso de personas con las siguientes características:
 - Niños menores de 10 años y adultos mayores de 80.
 - Personas con síntomas de fiebre, edema, osteoporosis.
 - Personas en tratamiento de diálisis.
 - Personas que toman medicinas cardiovasculares.
 - Mujeres embarazadas.
 - Atletas que soportan más de 10 horas de ejercicio intenso.
 - Aquellos que tengan pulsaciones inferiores a las 60 pulsaciones por minuto.

14. INFORMACIÓN PARA LA CORRECTA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Al final de la vida útil del aparato, éste no debe eliminarse mezclado con los residuos domésticos generales. Puede entregarse, sin coste alguno, en centros específicos de recogida, diferenciados por las

administraciones locales, o distribuidores que faciliten este servicio.

Eliminar por separado un residuo de electrodoméstico, significa evitar posibles consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud, derivadas de una eliminación inadecuada, y permite un tratamiento, y reciclado de los materiales que lo componen, obteniendo ahorros importantes de energía y recursos.

Para subrayar la obligación de colaborar con una recogida selectiva, en el producto aparece el marcado que se muestra como advertencia de la no utilización de contenedores tradicionales para su eliminación.

Para mas información, ponerse en contacto con la autoridad local o con la tienda donde adquirió el producto.

1. INTRODUÇÃO

O princípio deste aparelho baseia-se na medição da impedância electrónica do corpo, conhecida pelo termo bioeléctrico, ou seja, como “análise da impedância bioelectrónica” (BIA), um factor relacionado com a percentagem de água e de gordura corporal em comparação com outros dados físicos (idade, sexo, altura). Esta balança também pode medir o nível da massa óssea, o nível da massa muscular e a quantidade de quilocalorias necessárias durante o dia.

Antes de colocar a balança a funcionar pela primeira vez, leia atentamente este manual com o objectivo de garantir um funcionamento correcto e uma longa duração da mesma. Guarde as instruções para consultas posteriores.

2. INFORMAÇÃO IMPORTANTE

- As leituras avaliadas da percentagem de água e gordura corporal são apenas valores de referência. Não é recomendada para fins terapêuticos. Consulte o seu médico para pedir aconselhamento sobre qualquer medicação ou dieta com o objectivo de conseguir alcançar um nível de peso normal.
- Não é recomendável que esta balança seja utilizada por pessoas com pacemakers ou outros implantes terapêuticos com componentes electrónicos. Pode existir o perigo de reduzir o rendimento do implante.
- Para evitar interferências, não utilize este aparelho próximo de equipamentos com um campo electromagnético forte. Mantenha sempre uma grande distância dos referidos equipamentos quando usar a balança ou simplesmente desligue estes equipamentos que irradiam campos electromagnéticos fortes antes de a utilizar.

3. DEFINIÇÃO DO PRODUTO (FIG. 1)

- Visor.
- \blacktriangle ou \blacktriangledown : Botões selecção dados.
- Botão “Set”.
- Superfície de pesagem.
- Compartimento pilha.

4. CARACTERÍSTICAS/ESPECIFICAÇÕES

- A balança vem programada de fábrica com os seguintes dados:

Parâmetro	Programação por defeito	Intervalo
Memória	1	1-12
Sexo	Homem	Homem/Mulher
Altura	170 cm	80 cm - 220 cm
Idade	30	6 -100

- Capacidade de peso máxima: 150 kg / 330 lb.
- Mínimo: 3 kg / 6.6 lb.
- Graduação: 0,1 kg / 0,2 lb.
- Tolerância em peso: $\pm 1\%$
- Colocação em funcionamento e desligamento automático
- Indicador de bateria fraca (“LO”)
- Indicador de sobrecarga (O-Ld)
- Alimentação: 2 pilhas de lítio de 3V (CR 2430)

5. VISUALIZAÇÃO DE ÍCONES NO VISOR (FIG. 2)

- Homem
- Mulher
- Memória
- Altura
- Idade
- Unidade de peso
- Percentagem de água
- Linha de estado
- Percentagem de gordura
- Massa óssea
- Massa muscular
- Quilocalorias

6. COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO

1. Introduza as duas pilhas de no compartimento das pilhas (5) na parte inferior da balança.
2. Se só pretende saber o seu peso, pressione um dos cantos superiores da balança, seleccione a unidade de peso (kg ou lb) com o botão "Set" (3).
3. Se pretende utilizar a balança no modo de cálculo e análise, siga as instruções do ponto num. 7.
4. Coloque a balança numa superfície dura e horizontal (evite tapetes). Para garantir uma maior precisão e repetibilidade da leitura. Tente pesar-se sempre com a balança colocada no mesmo sítio.



use os botões ▲ e ▼ (2), e confirme com o botão "Set" (3).

- III. O seguinte parâmetro a introduzir será o **sexo** (a-b). Vai ver um símbolo a piscar. Utilize os botões ▲ ou ▼ (3) para seleccionar homem ou mulher. Pressione o botão "Set" (4) para confirmar.



- IV. Para introduzir a **altura** (d) da pessoa, vai visualizar outro número a piscar, utilize os botões ▲ ou ▼ (2) para seleccionar a altura. E pressione o botão "Set" (3) para confirmar.



- V. O último dado é a **idade** (e). Introduza a sua idade utilizando os botões ▲ ou ▼ (2). Pressione o botão "Set" (3) para confirmar.



7. FUNCIONAMENTO

PROGRAMAÇÃO NO MODO DE CÁLCULO E ANÁLISE

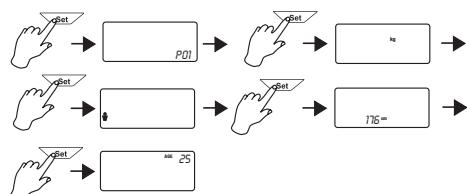
Pode introduzir os seus dados pessoais, em cada dígito (compreendidos de 1 a 12), ou seja, pode introduzir os dados pessoais de 12 pessoas diferentes. Para começar a programar a balança deve executar os seguintes passos:

NOTA: recomenda-se que leia primeiro as instruções, dado que o visor se vai desligar passados 20 segundos de não utilização da balança.

- I. Para ligar a balança pressione o botão "Set" (3). Quando vir o número que aparece no desenho a piscar poderá seleccionar o local da **memória** (c) que desejar, utilizando os botões ▲ ou ▼ (2) para avançar ou retroceder. A seguir pressione o botão "Set" (3) para confirmar.



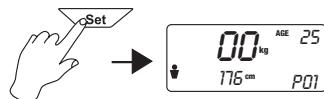
- II. Depois deve seleccionar a **unidade de peso** (f). Para passar de um para o outro



Para se certificar de que todos os parâmetros foram programados correctamente, após finalizar a programação, pressione o botão "Set" (3) consecutivamente.

Quando quiser realizar uma pesagem:

1. Se a balança estiver desligada, pressione o botão “Set” (3), vai visualizar:



Não tem de introduzir os seus dados sempre que ligar a balança no modo de cálculo e análise. Selecione a posição da memória, onde introduziu os seus dados pessoais, com os botões ▲ ou ▼ (2) e espere que o referido número deixe de piscar.

A balança estará preparada quando visualizar:



2. Suba para a balança com cuidado, descalço e com os pés secos. Seque a superfície de pesagem para obter um maior efeito condutor. Coloque os pés separados e alinhados na balança.
3. Assim que subir para a balança, o visor vai mostrar que os dígitos vão aumentando até parar e ficar a piscar, indicando o seu peso real.
4. Fique quieto na balança enquanto esta estiver a calcular os valores de pesagem. Pouco depois a balança mostra a quantidade de quilocalorias ou energia de que necessita por dia (l), o nível de massa óssea (j), o nível de massa muscular (k), a percentagem de água (g) e de gordura no seu corpo (i) e por último, o estado do seu corpo (h) (1 riscas → magro/a, 2 riscas → saudável, 3 riscas → acima do peso recomendado, e por último, 4 riscas → muito acima do peso recomendado).



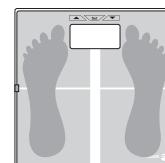
5. A balança desliga-se automaticamente após 20 segundos.

Na extremidade inferior do visor vai ver os segmentos com várias barras verticais da linha de estado (h). Esta linha serve para indicar o nível de gordura corporal, mostrando onde está o seu nível de gordura corporal em comparação com a norma das estatísticas. Pode considerar que esta indicação é uma referência do seu estado de saúde.

NOTA: sempre que pressionar a tecla “Set” (3), a balança liga-se para um novo funcionamento, pode seguir sempre os mesmos passos de 1 a V para verificar ou programar todos os dados pessoais e relatórios de medição prévios antes de fazer novas medições.

PROGRAMAÇÃO DO MODO PESO

Suba com cuidado para a balança (não salte na balança).



Assim que subir para a balança, o visor vai mostrar que os dígitos vão aumentando até estabilizar, indicando o seu peso. Passados alguns segundos, o visor desliga-se automaticamente.

NOTA: Para uma correcta pesagem recomenda-se que faça a medição com pouca roupa e se possível descalço. Deve tentar fazer a pesagem sempre nas mesmas condições (por exemplo, de manhã e em jejum) e à mesma hora do dia.

9. INDICADOR DE SUBSTITUIÇÃO DE PILHA

Quando a pilha tiver de ser substituída, o ecrã mostra o seguinte:

LO

Nesse caso, execute os passos de colocação de activação e substitua a pilha.



Lembre-se que as pilhas não são lixo doméstico. As pilhas usadas devem ser depositadas nos contentores destinados especialmente para este fim.

10. INFORMAÇÃO DE REFERÊNCIA

O resultado da gordura corporal avaliada está baseado no método standard de medição. Calcula-se através de uma fórmula correlacionada, desenvolvida com base em extensos estudos científicos. O conteúdo de água no músculo sem gordura afecta o resultado da medição. Os hábitos individuais e o estilo de vida vão afectar o equilíbrio do nível de água. Existem outros factores que podem afectar o equilíbrio do nível de água, como os seguintes:

- a. Depois do banho, a leitura pode ser inferior.
- b. Depois de comer ou beber as leituras podem ser superiores.
- c. Durante o período da menstruação nas mulheres pode variar.
- d. A perda de água por doença, actividades físicas que provoquem transpiração alta e desidratação.
- e. O seguinte quadro calcula qual é o estado físico relativamente ao sexo e à idade.

MULHER

Idade	Gordura corporal				Percentagem água	Massa muscular	Calorias / dia
	Magra	Saudável	Gorda	Obesa			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	>36
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	>34
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	>33
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	>30

HOMBRE

Idade	Gordura corporal				Percentagem água	Massa muscular	Calorias / dia
	Magro	Saudável	Gordo	Obeso			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	>40
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	>38
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	>37
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	>34

11. MENSAGENS DE ERRO E OUTRAS MENSAGENS DO VISOR

1. O visor pode mostrar ocasionalmente a mensagem de erro "E". Desligue a balança durante alguns segundos ou retire a pilha para uma nova programação completa. A seguir, ligue novamente a balança para reactivar o funcionamento.
2. "Lo": Indicador de bateria fraca.
3. "D-Ld": Indicador de sobrecarga.

12. MANUTENÇÃO, LIMPEZA E UTILIZAÇÃO CORRETA

- A balança pode ser escorregadia se estiver húmida. Certifique-se de que está seca antes de a usar.



- Limpe a balança com um pano seco e evite que entre água para o seu interior. Não utilize agentes de limpeza químicos fortes como o álcool ou o benzeno.
- Mantenha a balança num local fresco e com ar seco, em vez de um local húmido ou quente.
- Mantenha a balança na posição horizontal, em vez de a colocar na vertical, dado que as pilhas podem ficar descarregadas.
- Não tente abrir a balança, nem repará-la. Isto irá anular a validade da garantia.
- Não deixe cair a balança, nem salte em cima da balança quando a estiver a utilizar. Evite pancadas fortes e sacudidelas, dado que é um aparelho de precisão. A sua estrutura é delicada e sensível a todos os impactos externos.
- Se a balança falhar quando a ligar, verifique se a pilha está colocada ou se está vazia. Introduza a pilha

ou substitua-a e, se for necessário, consulte o seu fornecedor.

13. LEIA ATENTAMENTE AS SEGUINTE NOTAS PARA UM CORRECTO ENTENDIMENTO DA APLICAÇÃO/SIGNIFICADO DO APARELHO

1. O conteúdo da percentagem de gordura corporal e água avaliado na balança com controlo de gordura é apenas uma referência. O aspecto físico não tem de corresponder necessariamente às leituras das percentagens de gordura corporal e de água, nem a constituição física das pessoas da mesma idade e sexo deve ter a mesma leitura. Consulte o seu médico para determinar a melhor condição da percentagem de água e gordura corporal que deve obter.
2. A balança de gordura corporal não é adequada para ser utilizada em pessoas com as seguintes características:
 - Crianças com menos de 10 anos e adultos com mais de 80.
 - Pessoas com sintomas de febre, edema, osteoporose.
 - Pessoas em tratamento de diálise.
 - Pessoas que tomam medicamentos cardiovasculares.
 - Mulheres grávidas.
 - Atletas que suportem mais de 10 horas de exercício intenso.
 - Pessoas com pulsações inferiores a 60 pulsações por minuto.

14. INFORMAÇÃO PARA A GESTÃO CORRECTA DOS RESÍDUOS DE APARELHOS ELÉCTRICOS E ELECTRÓNICOS



No fim da sua vida útil, o produto não deve ser eliminado juntamente com os resíduos urbanos.
Pode ser depositado nos

centros especializados de recolha diferenciada das autoridades locais ou, então, nos revendedores que forneçam este serviço. Eliminar separadamente um electrodoméstico permite evitar possíveis consequências negativas para o ambiente e para a saúde pública resultantes de uma eliminação inadequada, além de que permite recuperar os materiais constituintes para, assim, obter uma importante poupança de energia e de recursos.

Para sublinhar a obrigação de colaborar com uma recolha selectiva, no produto aparece a marcação que se apresenta como advertência da não utilização de contentores tradicionais para a sua eliminação.

Para mais informações, contactar a autoridade local ou a loja onde adquiriu o produto.

1. INTRODUCTION

This appliance works on the principal of measuring the body's electronic impedance, which is referred to using the term bioelectric, i.e. "bioelectric impedance analysis" (BIA), a factor relating to the percentage of body fat and body water, while taking other physical factors into consideration (age, sex and weight). This weighing scale can also measure bone mass, muscle mass and the number of kilocalories required during the day.

Before using the scales for the first time, read this manual carefully to guarantee its correct functioning and extend the life of the appliance. Keep the instructions for later reference.

2. IMPORTANT INFORMATION

- The readings for your body fat and water percentage are guidance measurements only. This appliance is not recommended for therapeutic use. Please consult your doctor for advice on any medication or diet you should follow in order to reach a normal weight.
- The use of these scales is not recommended for persons using pacemakers or other therapeutic implants with electronic components. It could be dangerous and could reduce the performance of the implant.
- To avoid any interference, do not use this appliance near devices with a strong electromagnetic field. Always keep well away from any such devices when you are using the scales, or simply switch off any devices emitting strong electromagnetic fields before using it.

3. APPLIANCE DESCRIPTION (FIG. 1)

- Display.
- \blacktriangle and \blacktriangledown : Data selection buttons.
- Set button.
- Weighing surface.
- Battery compartment.

4. CHARACTERISTICS / SPECIFICATIONS

- The scales are supplied programmed with the following data:

Parameter	Default programming	Range
Memory	1	1-12
Sex	Male	Male/Female
Height	170 cm	80 cm - 220 cm
Age	30	6 -100

- Maximum weighing capacity: 150 kg / 330 lb.
- Minimum: 3 kg / 6.6 lb.
- Graduation: 0.1 kg / 0.2 lb.
- Weight tolerance: $\pm 1\%$
- Start-up and automatic switch-off.
- Low battery indicator ("LO")
- Overload indicator (O-Ld)
- Power source: Two 3V lithium batteries (CR 2430)

5. SCREEN DISPLAY (FIG. 2)

- Male
- Female
- Memory
- Height
- Age
- Weight unit
- Body water percentage
- Status line
- Body fat percentage
- Bone mass
- Muscle mass
- Kilocalories

6. ADJUSTMENT

1. Insert the two batteries in the battery compartment (5) on the underside of the scales.
2. If you only wish to know your weight, press one of the upper corners of the scale and select the weight unit (kg or lb) using the Set button (3).
3. If you wish to use the scales in calculation and analysis mode, follow the instructions in point 7.
4. Place the scales on a hard, flat surface (do not place them on a carpet). To guarantee maximum accuracy and repeatability of the readings, always weigh yourself on the scales in the same place.

kg

- III. The next parameter to be entered is **sex** (a-b). When the symbol starts to flash, use the **▲** and **▼** buttons (3) to select male or female. Then press "Set" (4) to confirm the data.

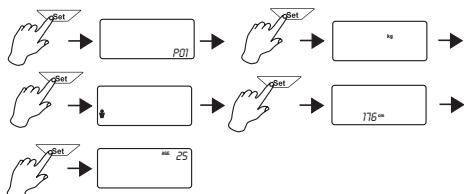


- IV. Another number will then begin to flash, indicating the person's **height** (d). Use the **▲** and **▼** (2) buttons to select the height. Then press "Set" (3) to confirm the data.

176 cm

- V. The last data item is **age** (e). Enter your age using the **▲** and **▼** buttons (2). Then press "Set" (3) to confirm the data.

AGE 25



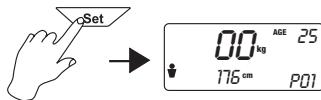
To make sure all the parameters have been correctly programmed, press "Set" (3) consecutively when you finish programming.



- I. To switch on the scales, press "Set" (3). When the number beside the icon begins to flash, you can select the desired memory setting (c) by moving up and down with the **▲** and **▼** buttons (2). Then press "Set" (3) to confirm the data.
- II. Then select the **weight unit** (f). To change from one weight unit to another, use the **▲** and **▼** buttons (2), and then confirm with the Set button (3).

When you wish to weigh yourself:

1. If the scales are switched off, press "Set" (3). The following will appear:



You do not need to enter your data each time you switch on the scales in calculation and analysis mode. Select the memory position in which you have entered your personal data using ▲ and ▼ (2), and wait for the number to stop flashing.

The scales are ready when the following appears on the display:



2. Stand on the scales carefully, barefoot and with dry feet. Dry the weighing surface for better conduction. Stand on the scales with your feet apart and in line.
3. As soon as you stand on the scales the digits on the display will increase. When the digits stop increasing and begin to flash, the scales are showing your real weight.
4. Stand still on the scales while they calculate your weight values. After a few seconds, the scales will show the number of kilocalories or amount of energy you need per day (l), your bone mass (j), muscle mass (k), body water percentage (g) and body fat percentage (i) and, lastly, your body status (h) (1 mark → underweight, 2 marks → healthy, 3 marks → overweight, or 4 marks → very overweight).



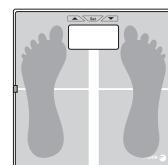
5. The scales will switch off automatically after 20 seconds.

The status line at the bottom of the display, with segments shown in vertical bars (h). This line gives an indication of body fat level, showing how your level compares to the statistical standard, and can be taken as a weight status reference.

NOTE: Whenever you press "Set" (3) and switch the scales on again, you can follow steps I – V again to check or programme all your personal and previous measurement reports before taking new measurements.

WEIGHT MODE PROGRAMMING

Step carefully onto the scales (do not jump onto them).



As soon as you stand on the scales the digits on the display will count up and stabilise at your weight. After a few seconds the display will automatically switch off.

NOTE: For correct weighing, weigh yourself without clothes and without shoes. Always weigh yourself as far as possible in the same circumstances (in the morning before breakfast for example) and at the same time of day.

9. BATTERY LOW INDICATOR

When the battery needs replacing, the following message will appear on the display:

LO

When this happens, follow the adjustment instructions and replace the battery.



Remember that batteries are not household waste. Spent batteries must be disposed of in the special containers provided.

10. REFERENCE INFORMATION

Body fat evaluation is based on the standard method of measurement. It is calculated using a correlated formula developed on the basis of extensive scientific studies. The water content in the muscle without fat affects the result of the measurement. Your particular habits and lifestyle affect the body water level balance, as do other factors such as the following:

- The reading may be lower if you have just taken a bath.
- The readings may be higher after eating and drinking.
- For women, the reading may change during your monthly period.
- Body water may be lost due to illness or physical activity causing effusive sweating and dehydration.
- The following table shows physical status in relation to sex and age.

FEMALE

Age	Body fat				Body water percentage	Muscle mass	Calories per day
	Underweight	Healthy	Overweight	Obese			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

MALE

Age	Body fat				Body water percentage	Muscle mass	Calories per day
	Underweight	Healthy	Overweight	Obese			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. ERROR AND OTHER MESSAGES ON THE DISPLAY

1. The display may occasionally show the error message "E". If this happens, either switch off the scales for a moment or remove the battery for complete reprogramming. Then switch on the scales again for them to resume functioning.
2. "LO": Low battery indicator.
3. "O-Ld": Overload indicator.

12. MAINTENANCE, CLEANING AND CORRECT USE

- The scales may be slippery when wet. Make sure they are dry before using them.



- Clean the scales with a dry cloth and make sure no water enters them. Do not use strong cleaning chemicals such as alcohol or benzene.
- Keep the scales in a cool dry place, rather than in a damp or hot place.
- Keep the scales in horizontal position rather than vertical, as the batteries may run down.
- Do not attempt to open the scales to repair them, as this will nullify the guarantee.
- Do not drop the scales on the floor or jump onto them when you use them. Avoid any knocks and do not shake the scales, as they are a precision appliance. Their structure is delicate and sensitive to any external impact.
- If the scales do not work when you switch them on, make sure a battery has been inserted and that it has not run down. Insert or replace the battery and consult your supplier if necessary.

13. READ THE FOLLOWING NOTES CAREFULLY FOR A CORRECT UNDERSTANDING OF THE APPLICATION AND THEORY OF THE APPLIANCE

1. The body fat and body water content measured using the body fat monitoring scales is for guidance purposes only. Your physical appearance will not necessarily coincide with the readings for body fat and water, and people of the same age, sex and physical build will not always give the same reading. Consult your doctor to determine the best body water and body fat conditions you should be aiming for.
2. Body fat control scales are not suitable for use by people with the following characteristics:
 - Children under 10 and adults over 80.
 - People with symptoms of fever, oedema or osteoporosis.
 - People undergoing dialysis treatment.
 - People who are taking cardiovascular medication.
 - Pregnant women.
 - Athletes performing over 10 hours of intense exercise per day.
 - People with a heart rate of under 60 beats per minute.

14. INFORMATION FOR THE CORRECT DISPOSAL OF ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



At the end of its working life, the product must not be disposed of as urban waste. It must be taken to a special local authority differentiated waste collection centre or to a dealer providing this service. Disposing of a household appliance separately avoids possible negative consequences for the environment

and health deriving from inappropriate disposal and enables the constituent materials to be recovered to obtain significant savings in energy and resources. To remind you that you must collaborate with a selective collection scheme, the symbol shown appears on the product warning you not to dispose of it in traditional refuse containers. For further information, contact your local authority or the shop where you bought the product.

1. INTRODUCTION

Cet appareil utilise la technologie d'analyse de l'impédance bioélectrique du corps (BIA) pour calculer les taux de masse hydrique et de graisse corporelle associés à vos données physiques (âge, sexe, taille). Ce pèse-personnes est également en mesure d'analyser le taux de masse osseuse et de masse musculaire et de calculer la ration calorique journalière nécessaire à l'organisme.

Avant de mettre en marche pour la première fois ce pèse-personnes, lisez attentivement cette Notice d'Utilisation, afin de vous assurer du fonctionnement optimal et durable de l'appareil. Conservez ces instructions pour de postérieures consultations.

2. AVERTISSEMENT

1. Les lectures affichées de masse hydrique et de graisse corporelle ne sont fournies qu'à titre indicatif. Consultez votre médecin, qui pourra vous conseiller sur les médicaments ou la diète qui vous aideront à atteindre votre poids idéal.
2. Ce pèse-personnes n'est pas recommandé aux personnes portant un stimulateur cardiaque ou autre implant thérapeutique contenant des composants électroniques, qui risquent de réduire l'efficacité et la performance de l'implant.
3. Pour éviter les interférences, n'utilisez pas cet appareil à proximité d'équipements émettant des champs électromagnétiques. Eloignez le pèse-personnes de ces équipements lorsque vous l'utilisez ou débranchez ces derniers avant d'utiliser le pèse-personnes.

3. DÉFINITION DU PRODUIT (FIG. 1)

1. Écran.
2. ▲ ou ▼ : Touches de sélection des données.
3. Touche "Set".
4. Plateau de pesée.
5. Compartiment à pile.

4. CARACTÉRISTIQUES / SPÉCIFICATIONS

- Ce pèse-personnes est livré d'usine avec la programmation suivante :

Paramètre	Programmation par défaut	Rang
Mémoire	1	1-12
Sexe	Homme	Homme/Femme
Taille	170 cm	80 cm - 220 cm
Âge	30	6 - 100

- Portée maximale : 150 kg / 330 lb.
- Portée minimale : 3 kg / 6.6 lb.
- Précision de l'affichage : 0,1 kg / 0.2 lb.
- Tolérance poids : ±1%.
- Marche et arrêt automatique.
- Indicateur de pile usée (« LO »).
- Indicateur de surcharge (O-Ld).
- Alimentation : 2 piles de lithium de 3V (CR 2430).

5. AFFICHAGE DES ICÔNES À L'ÉCRAN (FIG. 2)

- a. Homme
- b. Femme
- c. Mémoire
- d. Taille
- e. Âge
- f. Unité de poids
- g. Masse hydrique
- h. Ligne d'état
- i. Taux de graisse
- j. Masse osseuse
- k. Masse musculaire
- l. Kilocalories

6. MISE AU POINT

1. Insérez les deux piles dans le compartiment à piles (5) situé au dos du pèse-personnes.
2. Si vous souhaitez uniquement connaître votre poids, appuyez sur l'un des coins supérieurs du pèse-personnes, sélectionnez l'unité de poids (Kg ou Lb) à l'aide de la touche « Set » (3).
3. Si vous souhaitez utiliser le pèse-personnes en mode calcul et analyse, suivez les instructions du paragraphe 7.
4. Disposez le pèse-personnes sur une surface dure et horizontale (évitez les tapis), pour assurer la plus grande précision de lecture à tout moment. Veillez à vous peser l'appareil posé toujours au même endroit.

7. FONCTIONNEMENT

PROGRAMMATION EN MODE CALCUL ET ANALYSE

Vous pouvez introduire vos données personnelles et leur attribuer un chiffre (de 1 à 12). Autrement dit, vous pouvez introduire les données personnelles de 12 personnes différentes. Pour programmer le pèse-personnes, procédez comme suit :

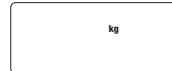
NOTE : Nous vous recommandons de lire préalablement les instructions, car l'écran s'éteint automatiquement après 20 secondes d'inactivité.

- I. Pour allumer le pèse-personnes, appuyez sur la touche « Set » (3). Attendez que le chiffre affiché sur le dessin commence à clignoter pour sélectionner la **mémoire** (c) souhaitée, à l'aide des touches ▲ ou ▼ (2) pour avancer ou reculer. Appuyez ensuite sur la touche « Set » (3) pour valider.



- II. Sélectionnez ensuite l'**unité de poids** (f). Pour passer de l'une à l'autre, utilisez les

touches ▲ et ▼ (2) et validez votre choix en appuyant sur la touche « Set » (3).



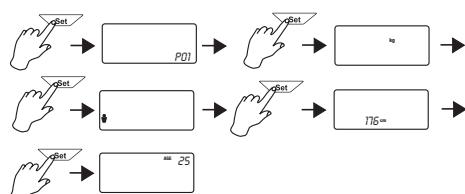
- III. Entrez ensuite le **sex** (a-b). Dès que le symbole correspondant se met à clignoter, utilisez les touches ▲ ou ▼ (3) pour choisir homme ou femme. Appuyez sur la touche « Set » (4) pour valider votre choix.



- IV. Pour entrer la **taille** (d) de la personne, attendez que le chiffre commence à clignoter et utilisez les touches ▲ ou ▼ (2) pour sélectionner la taille. Appuyez ensuite sur la touche « Set » (3) pour valider votre choix.



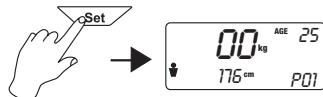
- V. La dernière donnée à sélectionner est l'**âge** (e). Entrez votre âge à laide de la touche ▲ ou ▼ (2). Appuyez ensuite sur la touche « Set » (3) pour valider votre choix.



Vérifiez que tous les paramètres ont été correctement programmés. Pour ce faire, appuyez sur la touche « Set » (3) et faites défiler votre choix.

Procédure de pesage :

1. Si le pèse-personnes est éteint, appuyez sur la touche « Set » (3), l'écran affichera :



Vous ne devez pas entrer vos données chaque fois que vous allumez le pèse-personnes en mode **calcul et analyse**. Choisissez votre mémoire, celle contenant vos données personnelles, à l'aide des touches ▲ ou ▼ (2). Attendez que le chiffre en question cesse de clignoter.

Le pèse-personnes est prêt à être utilisé lorsque l'écran affiche :



2. Montez sur le pèse-personnes en douceur, pieds nus et secs. Séchez le plateau de pesage pour optimiser l'effet conducteur. Déposez vos pieds sur le pèse-personnes, séparés et dûment alignés.
3. Dès que vous montez sur le pèse-personnes, les chiffres se mettent à défiler sur l'écran, jusqu'à l'indication de votre poids réel, qui clignotera sur l'écran.
4. Restez debout sur le pèse-personnes sans bouger pendant que le pèse-personne calcule votre poids. Le pèse-personnes affichera la quantité de kilocalories ou d'énergie nécessaire par jour (l), votre proportion de masse osseuse (j), de masse musculaire (k), de masse hydrique (g) et de graisse (i) et, pour terminer, l'état de votre corps (h) (1 trait → mince, 2 traits → sain, 3 traits → au-dessus du poids recommandé, 4 traits → largement au-dessus du poids recommandé).



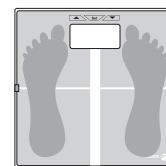
5. Le pèse-personnes s'éteint automatiquement après 20 secondes.

Sur le bas de l'écran apparaissent plusieurs barres verticales, qui représentent le résultat de vos analyses (h). Cet histogramme compare votre taux de graisse corporelle avec la norme des statistiques. Cette indication peut vous servir comme référence de votre état général.

NOTE : Chaque fois que vous allumez le pèse-personnes, en appuyant sur la touche "Set" (3), vous pouvez suivre la démarche des paragraphes 1 à 5, pour vérifier ou reprogrammer vos données personnelles et histogrammes, avant de procéder à un nouveau pesage.

PROGRAMMATION DU MODE POIDS

Montez sur le pèse-personnes en douceur (ne sautez pas dessus).



Attendez que le pèse-personnes calcule votre poids. Le calcul achevé, les chiffres cessent de défiler et l'écran affiche votre poids. Après quelques secondes, l'écran s'éteint automatiquement.

NOTE : Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, nous vous recommandons d'effectuer toujours la mesure corporelle nu (pieds et corps), toujours dans les mêmes conditions (au réveil, par exemple, à jeun) et à la même heure.

9. REMPLACEMENT DE LA PILE

Lorsque la pile est usée, l'écran affiche l'indication suivante :



Remplacez la pile conformément aux instructions du paragraphe 6 (MISE AU POINT).



Les piles ne doivent pas être éliminées mélangées aux ordures ménagères. Les déposer dans les conteneurs tout spécialement destinés à leur collecte.

10. INFORMATIONS UTILES

Le pourcentage de masse grasseuse est mesuré à partir de vos données personnelles, mises en corrélation avec les méthodes standard de mesure de la masse grasseuse corporelle, reposant sur de longues études scientifiques. La teneur en eau du tissu musculaire affectera le résultat. Les habitudes et le mode de vie de la personne, ainsi que d'autres facteurs, influent également sur le taux de masse hydrique :

- a. Après un bain, la masse grasseuse affichée peut être trop basse.
- b. Après un repas, les valeurs affichées peuvent être plus élevées.
- c. Chez les femmes, le cycle menstruel entraîne des variations pondérales.
- d. La perte de masse hydrique corporelle liée à une maladie ou à un effort physique, qui entraîne une forte transpiration et déshydratation.
- e. À l'aide du tableau ci-dessous, vous pourrez interpréter les chiffres concernant votre état physique, en fonction de votre âge et sexe.

FEMME

Âge	Graisse corporelle				Taux de masse hydrique	Masse musculaire	Calories / jour
	Mince	Saine	Grosse	Obèse			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

HOMME

Âge	Graisse corporelle				Taux de masse hydrique	Masse musculaire	Calories / jour
	Mince	Sain	Gros	Obèse			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. MESSAGES D'ERREUR ET AUTRES MESSAGES AFFICHÉS À L'ÉCRAN

1. Si l'écran affiche un message d'erreur (« E »), éteignez le pèse-personnes durant quelques secondes ou enlevez la pile pour une nouvelle programmation complète. Remettez-la pile correctement en place et allumez le pèse-personnes.
2. “*L0*”: Indicateur de pile usée.
3. “*0-Ld*”: Indicateur de surcharge.

MAINTENANCE, ENTRETIEN ET USAGE OPTIMAL

- Le pèse-personnes peut être glissant s'il est humide. Vérifiez qu'il soit bien sec avant de l'utiliser.

- Nettoyez le pèse-personnes avec un chiffon sec et évitez de faire pénétrer de l'eau à l'intérieur. N'utilisez pas de produits chimiques abrasifs comme de l'alcool ou du benzène.
- Rangez le pèse-personnes dans un endroit frais et à air sec. Évitez les endroits humides ou chauds.
- Gardez le pèse-personnes en position horizontale. Ne pas le poser à la verticale, pour éviter de décharger les piles.
- Ne jamais tenter de l'ouvrir pour le réparer. Cela annulerait la validité de la garantie.
- Veillez à ne pas laisser tomber le pèse-personnes et ne sautez pas dessus. Il s'agit d'un appareil de précision, veillez donc à éviter les chocs et secousses. Sa structure est délicate et sensible aux impacts externes.
- Si le pèse-personnes ne s'allume pas correctement, vérifiez que la pile est

correctement installée et qu'elle n'est pas usée. Remettez-la correctement en place ou remplacez-la par une pile neuve. Si l'erreur persiste, adressez-vous à votre revendeur.

13. LISEZ ATTENTIVEMENT LES INDICATIONS SUIVANTES POUR LA CORRECTE INTERPRÉTATION DES MESURES AFFICHÉES PAR L'APPAREIL

1. Les lectures affichées de masse hydrique et de graisse corporelle ne sont fournies qu'à titre indicatif. L'aspect physique ne doit pas nécessairement coïncider avec les lectures des taux de graisse corporelle et de masse hydrique et la constitution physique des personnes du même âge ne doit pas forcément donner les mêmes chiffres. Consultez votre médecin, qui pourra vous conseiller sur votre poids idéal.
2. Ce pèse-personnes n'est pas recommandé aux personnes suivantes :
 - Enfants âgés de moins de 10 ans et adultes de plus de 80 ans.
 - Personnes souffrant de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose.
 - Personnes suivant un traitement de dialyse.
 - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires.
 - Femmes enceintes.
 - Athlètes réalisant plus de 10 heures d'exercice intense.
 - Toute personne ayant un pouls inférieur à 60 battements par minute.

14. INFORMATION POUR LA CORRECTE GESTION DES RÉSIDUS D'APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



A la fin de la vie utile de l'appareil, ce dernier ne doit pas être éliminé mélangé aux ordures ménagères brutes.

Il peut être porté aux centres spécifiques de collecte, agréés par les administrations locales, ou aux prestataires qui facilitent ce service.

L'élimination séparée d'un déchet d'électroménager permet d'éviter d'éventuelles conséquences négatives pour l'environnement et la santé, dérivées d'une élimination inadéquate, tout en facilitant le traitement et le recyclage des matériaux qu'il contient, avec la considérable économie d'énergie et de ressources que cela implique.

Afin de souligner l'obligation de collaborer à la collecte sélective, le marquage ci-dessus apposé sur le produit vise à rappeler la non-utilisation des conteneurs traditionnels pour son élimination.

Pour davantage d'information, contacter les autorités locales ou votre revendeur.

1. ΆΕΩΑΔÙΑÇ

Η αρχή αυτής της συσκευής βασίζεται στη μέτρηση της ηλεκτρονικής σύνθετης αντίστασης του σώματος, γνωστή με τον βιολεκτρικό όρο, δηλαδή, ως “ανάλυση της βιολεκτρονικής σύνθετης αντίστασης” (BIA), ένας παράγοντας που σχετίζεται με το ποσοστό νερού και σωματικού λίπους σε συνάρτηση με άλλα φυσικά δεδομένα (ηλικία, φύλο, ύψος). Η ζυγαριά αυτή μπορεί επίσης να μετρήσει το επίπεδο της οστικής μάζας, το επίπεδο της μυϊκής μάζας και την ποσότητα των αναγκαίων ημερήσιων κιλοθερμίδων.

Πριν θέσετε τη ζυγαριά σε λειτουργία για πρώτη φορά, διαβάστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο με σκοπό τη διασφάλιση της σωστής λειτουργίας και της μακράς διάρκειας ζωής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά.

2. ΟÇÌ ÁÍ ÔÉÅÓ ĐËCÑÍ ÖÏ ÑEÅÓ

- Οι προσδιοριζόμενες ενδείξεις του ποσοστού νερού και σωματικού λίπους είναι απλώς αναφορικές τιμές. Δεν συνιστώνται με θεραπευτικό σκοπό. Παρακαλείσθε να συμβουλεύεστε τον ιατρό σας για την παροχή οποιουδήποτε φαρμάκου ή δίαιτας με σκοπό την επίτευξη ενός κανονικού βάρους.
- Δεν συνιστάται η χρήση αυτής της ζυγαριάς από άτομα με βηματοδότη ή άλλα θεραπευτικά εμφυτεύματα με ηλεκτρονικά εξαρτήματα. Μπορεί να διακινδύνευσε το άτομο καθώς και να μειωθεί η δράση του εμφυτεύματος.
- Για την αποφυγή παρεμβολών, μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή κοντά σε μηχανήματα με ισχυρό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο. Διατηρείτε πάντα αρκετή απόσταση από τέτοια μηχανήματα όταν χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά ή απλά αποσυνδέετε αυτά τα μηχανήματα που εκπέμπουν ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία πριν τη χρησιμοποιήσετε.

3. ĐÑÍ ØÄÍ ÑEÓI Í ØÔÍ Ø ÐÑÍ ÏÍ Ó ØÍ Ø (Øx. 1)

- Οθόνη.
- ▲ ή ▼ : Κουμπιά επιλογής δεδομένων.
- Κουμπί “Set”.
- Επιφάνεια ζύγισης.
- Θήκη μπαταρίας.

4. xÁÑÆÖCÑÍØEEÁ / ĐÑÍ ÅÉÄÑAOÅ

- Η ζυγαριά είναι προγραμματισμένη εργοστασιακά ως εξής:

Đáññí áññí ò	Áññí óññáññò	Áññí ò
Mnñmø	1	1-12
Φύλο	Árræv	Árræv/Thélù
‘Yþos	170 cm	80 cm – 220 cm
Hlìkía	30	6 -100

- Μέγιστο βάρος μέτρησης: 150 kg / 330 lb.
- Ελάχιστο: 3 kg / 6,6 lb.
- Διαβάθμιση: 0,1 kg / 0,2 lb.
- Ανοχή βάρους: ±1%
- Αυτόματη έναρξη λειτουργίας και αποσύνδεση
- Ένδειξη χαμηλής στάθμης μπαταρίας (“Ld”)
- Ένδειξη υπερφόρτωσης (D-Ld)
- Τροφοδοσία: 2 μπαταρίες λιθίου 3V (CR 2430)

5. ÁÐÅÉÉÍ Í Éóç ÁÉÉÉÍ Í ÉÆÜÍ ÕÓçÍ Í ÈÉÍ Í Ç (Øx. 2)

- Árræv
- Thélù
- Mnñmø
- ‘Yþos
- Hlìkía
- Monáda βáróus
- Posostó νerou
- Grãmøj kátañtasaçs
- Posostó lìpous
- Ostikj mázä
- Muikj mázä
- Kilothermidës

6. ÈÅÓC ÓÅ ÈÅÉÔÏ ÕÑÄÉÁ

1. Εισαγάγετε τις δύο μπαταρίες στη θήκη των μπαταριών (5) στο κάτω μέρος της ζυγαριάς.
 2. Αν θέλετε απλώς να μάθετε το βάρος σας, πιέστε πάνω σε μία από τις πάνω γωνίες της ζυγαριάς, επιλέξτε τη μονάδα βάρους (kg ή lb) με το κουμπί "Set" (3).
 3. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά σε λειτουργία υπολογισμού και ανάλυσης, ακολουθήστε τις οδηγίες της παραγράφου 7.
 4. Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σκληρή και οριζόντια επιφάνεια (χωρίς πατάκια). Για μεγαλύτερη ακρίβεια και επαναληπτικότητα της μέτρησης. Φροντίστε να ζυγίζεστε πάντα με τη ζυγαριά τοποθετημένη στην ίδια θέση.

7. ËÅÉÔÏ ÕÑÄÉÁ

ÐNTI ÆÑAÍ I ÁOEÓI Í Ó ÓÅ ËÆÓI ÕÑAÆÁ
ÕÐL ÞT ÆFOI Í Ó ÆAF ÁÍ ÁFOÓCÓ

Μπορείτε να εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, σε κάθε ψηφίο (από το 1 ως το 12), δηλαδή, μπορείτε να εισάγετε τα προσωπικά στοιχεία 12 διαφορετικών ατόμων. Για την έναρξη προγραμματισμού της ζυγαριάς, πρέπει να ακολουθήσετε τα εξής βήματα:

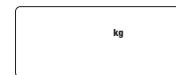
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: συνιστάται να διαβάσετε πρώτα τις οδηγίες, αφού η οθόνη θα σβήσει αν δεν χρησιμοποιηθεί για 20 δευτερόλεπτα.

- I. Για να ανάψετε τη ζυγαριά πιέστε το κουμπί "Set" (3) . Όταν δείτε να αναβοσθήνει ο αριθμός που φαίνεται στην εικόνα θα μπορείτε να επιλέξετε τη θέση της **i** **i** **Pi** **cō** (c) που επιθυμείτε, με τα κουμπιά **▲** ή **▼** (2) για να πάτε μπροστά ή πίσω. Στη συνέχεια πιέστε το κουμπί "Set" (3) για επιβεβαίωση.



- ## II. Έπειτα, πρέπει να επιλέξετε τη ΙΙΓΑ

άλπις ού (f). Για εναλλαγή μεταξύ των δύο μονάδων χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ▲ και ▼ (2), και έπειτα για επιβεβαίωση πιέστε το κουμπί “Set” (3).



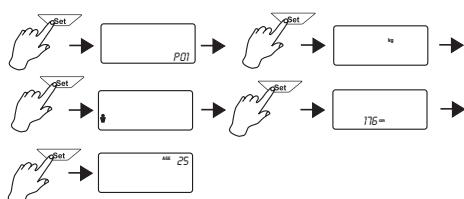
- III. Η επόμενη παράμετρος προς εισαγωγή πρέπει να είναι το σύγει (a-b). Θα δείτε να αναβοσθήνει ένα σύμβολο. Χρησιμοποιείστε τα κουμπιά ▲ ή ▼ (3) για να επιλέξετε άντρας ή γυναίκα. Πιέστε το κουμπί "Set" (4) για επιβεβαίωση.



- IV.** Για να εισάγετε το ύστερο (d) του απόμου, θα αναβοσθήνει ένας άλλος αριθμός, χρησιμοποιώντες τα κουμπιά ▲ ή ▼ (2) για να επιλέξετε το ύψος. Και πιέστε το κουμπί "Set" (3) για επιβεβαίωση.



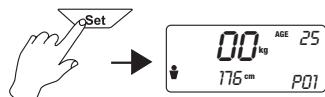
- V. Το τελευταίο στοιχείο είναι η ζεέβεα (ε).
Εισαγάγετε την ήλικιά σας με τα κουμπιά
▲ ή ▼ (2). Πιέστε το κουμπί "Set" (3)
για επιβεβαίωση.



Για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι παράμετροι προγραμματίστηκαν σωστά, αφού τελειώσετε τον προγραμματισμό, πιέστε το κουμπί "Set" (3) συνεχόνευτα.

Όταν θέλετε να πραγματοποιήσετε ζύγιση:

1. Αν η ζυγαριά είναι σβηστή, πατήστε το κουμπί "Set" (3). Θα εμφανιστεί στην οθόνη:



Δεν χρειάζεται να εισάγετε τα στοιχεία σας κάθε φορά που ανάβετε τη ζυγαριά στη έπαων οηλία οδίη εί άσοι ή γέα άι Υέδοξò. Επιλέξτε τη θέση της μνήμης, στην οποία βάλατε τα προσωπικά σας στοιχεία, με τα κουμπιά ▲ ή ▼ (2) και περιμένετε μέχρι ο αριθμός να σταματήσει να αναβοσθήνει.

Η ζυγαριά θα είναι έτοιμη όταν στην οθόνη εμφανιστεί:



2. Ανεβείτε στη ζυγαριά με προσοχή, χωρίς παπούτσια και με στεγνά πόδια. Σκουπίστε την επιφάνεια ζύγισης για μεγαλύτερη αγωγιμότητα. Τοποθετήστε τα πόδια σας χωριστά και ίσια πάνω στη ζυγαριά.
 3. Αμέσως μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά, η οθόνη θα δείχνει τα ψηφία να αυξάνονται μέχρι να σταματήσει και να αναβοσθήνει, δείχνοντας το πραγματικό σας βάρος.
 4. Μείνετε ακίνητοι πάνω στη ζυγαριά όσο αυτή υπολογίζει τις τιμές της ζύγισης. Λίγο μετά, η ζυγαριά θα σας δείξει την ποσότητα κιλοθερμίδων ή ενέργειας που χρειάζεστε ήμεροισιάς (!), το επίπεδο οστικής μάζας (i), το επίπεδο μυϊκής μάζας (k), το ποσοστό νερού (g) και λιπών στο σώμα σας (i) και τελευταία, την κατάσταση του σώματός σας (h) (1 γραμμή → αδύνατος/ή, 2 γραμμές → υγιής, 3 γραμμές → άνω του συνιστώμενου βάρους, και τέλος, 4 γραμμές → πολύ άνω του συνιστώμενου βάρους).

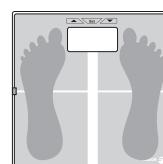


5. Η ζυγαριά θα σβήσει αυτόματα μετά από 20 δευτερόλεπτα.

ÓCÍ ÁÆÙÓC: üðÍI òá ðæðæðó ðí
ðæðéþóñi "Set" (3), áí ÚæÍ I ðóáð ðç
xðóáðñi Ú áæá I éá I Ýá èðóði ðñállá,
I ðíI ñáðóá I á æíI eíI ðæðóáð ðÜÍI ðá ðá
ðæáð áþíI áðóá ððú ðíI I ÙðI ðíI V áæá
ððáðéþðéðóðc þ ðñÍI ðñáI I áðóðI Ú ùéñI
ðñÍI ðñÍI ðñðéðþíI ððóá ððú ððú è-ðñlñI
éáI áíI áðóI ñþíI ðñÍI çáI ÍyI áíI ÙñI
I áðóñðóáñI ðñÍI ðñááI áðóI ðíI ðñðóáðá
Í ÝðI I áðóñðóáð.

ĐÑI ÑÑAÌ I ÁOEÓI I O ÔÇÓ EÅEÔI ÕNÑÆÁO
ÂÁÑI ÔÓ

Ανεβείτε προσεκτικά στη ζυγαριά (μην πιδάτε πάγω στη ζυγαριά).



Αμέσως μόλις ανεβείτε στη ζυγαριά, η οθόνη θα δείχνει τα ψηφία να αυξάνονται μέχρι να σταθεροποιηθεί, δείχνοντας το βάρος σας. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, η οθόνη θα σβήνει αυτόματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για σωστή ζύγιση, συνιστάται να πραγματοποιηθεί η μέτρηση με όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα και χωρίς παπούτσια. Πρέπει να φροντίσετε να πραγματοποιείτε τη μέτρηση στις ίδιες συνθήκες (για παράδειγμα το πρώι με άδειο στοιχάκι) και την ίδια ώρα της πυέλωσης.

9. ΑΙ ΆΛΕΞΑΚΟ Ι ΔΑΟΑΝΕΑΟ

Όταν πρέπει να αντικατασταθεί η μπαταρία, στην οθόνη θα εμφανιστεί το εξής:

LO

Σ' αυτή την περίπτωση, ακολουθήστε τα βήματα της θέσης σε λειτουργία και αντικαταστήστε τη μπαταρία.



Να θυμάστε ότι οι μπαταρίες δεν ανήκουν στα οικιακά απορρίμματα. Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται στους κάδους που προορίζονται ειδικά για αυτές

10. ΔΕΞΝΗ ΟΙ ΝΕΑΟ ΑΙ ΑΟΙ ΝΑΟ

Το αποτέλεσμα του προσδιοριζόμενου σωματικού λίπους βασίζεται στην τυπική μέθοδο μέτρησης. Υπολογίζεται μέσω ενός συσχετισμένου τύπου, που αναπτύχθηκε με βάση εκτεταμένες επιστημονικές μελέτες. Το περιεχόμενο νερού στον μυ χωρις λίπος επηρεάζει το αποτέλεσμα της μέτρησης. Οι ατομικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής θα επηρεάσουν την ισορροπία του επιπτέδου νερού. Άλλοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την ισορροπία του επιπτέδου νερού, όπως για παράδειγμα:

- Μετά από μπάνιο, η μέτρηση μπορεί να είναι μικρότερη.
- Μετά από φαγητό ή ποτό οι μετρήσεις μπορεί να είναι μεγαλύτερες.
- Κατά την περιόδο της εμμήνου ρύσης στις γυναίκες μπορεί να ποικίλλει.
- Η απώλεια νερού λόγω ασθένειας, φυσικές δραστηριότητες που προκαλούν υψηλή εφίδρωση και αφυδάτωση.
- Ο ακόλουθος πίνακας υπολογίζει ποια είναι η φυσική κατάσταση σχετικά με το φύλο και την ηλικία.

ΆΟΙ ΑΕΞΑΟ

Çεεβά	Óνι άθεευ εθδί θ				Đi οι ού ί ανι γ	Ι οιέρ ι ί ία	Έανι βλάο / ζι ίηά
Αδύνατη	Υγίης	Παχιά	Παχύσαρκη	Κανονικό	Κανονική	Πρόταση	
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

ΆΙ ΟΝΑΟ

Çεεβά	Óνι άθεευ εθδί θ				Đi οι ού ί ανι γ	Ι οιέρ ι ί ία	Έανι βλάο / ζι ίηά
Αδύνατος	Υγίης	Παχύς	Παχύσαρκος	Κανονικό	Κανονική	Πρόταση	
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. Ῑ Κ̄ Ο̄ Ᾱ Ο̄ᾹΕ̄Ι ᾹΟ̄ Ο̄ Ε̄Ᾱ ᾹΕ̄ᾹΙ Ῑ Κ̄ Ο̄ Ᾱ Ᾱ Ο̄ Ζ̄ Ῑ Ε̄ Ῑ Ζ̄

- Η οθόνη μπορεί να εμφανίσει κάποιες φορές το μήνυμα σφάλματος “Ε”. Σβήστε τη ζυγαριά για λίγο ή αφαιρέστε τη μπαταρία για εξολοκλήρου νέο προγραμματισμό. Μετά, ανάψτε τη πάλι για ανάκτηση της λειτουργίας.
- “Ld”: Ένδειξη χαμηλής στάθμης μπαταρίας
- “D-Ld”: Ένδειξη υπερφόρτωσης.

12. Ο̄Ο̄ Ο̄ Ζ̄Ν̄Ζ̄Ο̄ς, ΕᾹΕᾹΝ̄ΙΟ̄ Ῑ Ο̄ Ε̄Ᾱ Ο̄ῩΟ̄Ο̄ς ×Ν̄Ζ̄Ο̄ς

- Η ζυγαριά μπορεί να γλιστράει εάν είναι υγρή. Βεβαιωθείτε ότι είναι στεγνή πριν τη χρησιμοποιήσετε.



- Καθαρίζετε τη ζυγαριά με ένα στεγνό πανί και μην επιτρέπετε να μπει νερό στο εσωτερικό της. Μην χρησιμοποιείτε ισχυρά χημικά καθαριστικά όπως αλκοόλη ή βενζόλιο.
- Διατηρείτε τη ζυγαριά σε δροσερό μέρος με στεγνό αέρα αντί για υγρό ή θερμό μέρος.
- Διατηρείτε τη ζυγαριά σε οριζόντια θέση, αντί για κάθετη, καθώς μπορεί να αποφορτιστούν οι μπαταρίες.
- Μην προσπαθήσετε να την ανοίξετε για να την επισκευάσετε. Έτσι, θα ακυρωθεί η ισχύς της εγγύησης.
- Μην αφήνετε τη ζυγαριά να πέσει και μην πηδάτε πάνω της όταν τη χρησιμοποιείτε. Αποτρέπετε δυνατές κρούσεις και δονήσεις δεδομένου ότι η συσκευή είναι ακριβείας. Η δομή της είναι εύθραυστη και ευαίσθητη σε όλες τις εξωτερικές συγκρούσεις.
- Εάν δεν καταφέρνετε να ανάψετε τη ζυγαριά, βεβαιωθείτε ότι είναι

τοποθετημένη η μπαταρία ή ελέγχει μήπως η στάθμη της είναι χαμηλή. Εισάγετε ή αντικαταστήστε τη και, εάν χρειαστεί, συμβουλευτείτε τον προμηθευτή σας.

13. ᾹΕ̄ᾹᾹΟ̄Ω̄Ᾱ Ῑ Ᾱ Θ̄Ν̄Ι Ο̄Ῑ ×Χ̄ Ω̄Ο̄ ᾹΕ̄Ι Ε̄Ι Ο̄Ε̄ᾹΟ̄ Ο̄ζ̄ ᾹΕ̄Ν̄Ω̄ᾹΕ̄ ᾹΕ̄Ᾱ Ο̄ύ̄Ο̄ Ε̄ᾹΩ̄ᾹῙ Ῑ Ζ̄Ο̄ς Ω̄ζ̄ ᾹΩ̄ᾹΝ̄Ῑ Ῑ Ᾱζ̄Ο̄/ Ω̄ζ̄ ᾹΩ̄Ᾱ Ο̄ζ̄ Ω̄Ω̄Ε̄ᾹΩ̄Ο̄

- Η περιεκτικότητα του προσδιοριζόμενου ποσοστού σωματικού λίπους και νερού μέσω της ζυγαριάς με έλεγχο λίπους αποτελεί μόνο αναφορά. Η φυσική εμφάνιση δεν πρέπει απαραίτητα να συμπίπτει με τις μετρήσεις των ποσοστών σωματικού λίπους και νερού, ούτε η φυσική σύνθεση των ατόμων της ίδιας ηλικίας και φύλου πρέπει να δίνει την ίδια μέτρηση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να καθορίσει την καλύτερη κατάσταση του ποσοστού νερού και σωματικού λίπους που πρέπει να επιτύχετε.
- Η ζυγαριά σωματικού λίπους δεν είναι κατάλληλη για χρήση από άτομα με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:
 - Παιδιά κάτω των 10 ετών και ενήλικες άνω των 80.
 - Άτομα με συμπτώματα πυρετού, οιδήματος, οστεοπόρωση.
 - Άτομα υπό θεραπεία αιμοκάθαρσης.
 - Άτομα που λαμβάνουν καρδιοαγγειακά φάρμακα.
 - Έγκυες γυναίκες.
 - Αθλητές που κάνουν περισσότερες από 10 ώρες έντονης άσκησης.
 - Άτομα που έχουν σφυγμούς κάτω από 60 σφυγμούς ανά λεπτό.

**14. ΔΕΕΨΝΗ ΟΙ ΝΕΑΟ ΑΙΑ ΟΣ ΟΥΟΟΣ ΑΙΑ×ΑΒΝΕΟΣ
ΟΥΙ ΑΔΙ ΑΕCΟΥΙ ΣΕΟΕΩΝΕUΙ ΕΑΙ
ΣΕΑΕΩΝΙ ΤΕΕUΙ ΟΟΟΕΑΟΥΙ**



Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, το προϊόν δεν πρέπει να διατίθεται με τα αστικά απορρίματα.
Μπορεί να διατεθεί σε ειδικά κέντρα διαφοροποιημένης ουλογής που ορίζουν οι

δημοτικές αρχές ή στις αντιπροσωπείες που παρέχουν αυτήν την υπηρεσία. Η διαφοροποιημένη διάθεση μιας ηλεκτρικής συσκευής επιτρέπει την αποφυγή τιθανών αρνητικών συνεπειών για το περιβάλλον και την υγεία από την ακατάλληλη διάθεση, καθώς και την ανακύκλωση υλικών από τα οποία αποτελείται, ώστε να επιτυγχάνεται εξοικονόμηση ενέργειας και πόρων. Στα πλαίσια της υποχρέωσης του καταναλωτή να συμμορφώνεται προς τις επιταγές της επιλεκτικής περισσολογής απορριμάτων, το προϊόν φέρει την ενδεικνυόμενη προειδοποιητική σήμανση που σημαίνει ότι δε θα πρέπει να απορρίπτεται σε με τις τοπικές αρχές ή με το κατάστημα από το οποίο αγοράσατε το συγκεκριμένο προϊόν.

1. BEVEZETÉS

A készülék működési elvének alapja, hogy méri a test elektromos impedanciáját, amely a bioelektromos meghatározás szerint „a bioelektromos impedancia elemzése” (BIA), amely tényező összefüggésben van a test víz és zsír százalékával az egyéb fizikai adatokkal összekapcsolódva (kor, nem, magasság). Ez a mérleg méri a csonttömeget, az izomtömeget és a napi kalóriaszükségletet is.

Mielőtt a mérleget első alkalommal bekapcsolná, olvassa el figyelmesen a használati utasítást, hogy biztosítsa a készülék megfelelő működését és annak hosszú élettartamát. Az utasításokat tartsa meg későbbi felhasználás céljából.

2. FONTOS INFORMÁCIÓ

1. A leolvasott víz és testzsír százalékok csak tájékoztató jellegű értékek. Terápiás célú alkalmazásuk nem javasolt. Kérjük, hogy kérje ki orvosa véleményét a normál súly elérése érdekében alkalmazott gyógyszeres kezelés vagy diéta kapcsán.
2. Nem javasoljuk a mérleg használatát olyan személyek számára, akik szívritmus szabályzót vagy egyéb, elektronikus, terápiás célú implantátumot használnak. Ez csökkenheti például az implantátum teljesítménye.
3. Az interferenciák elkerülése érdekében ne használja a készüléket erős elektromágneses mezőjű berendezések közelében. Ezektől a berendezésekkel tartson minden jelentős távolságot, vagy a használat előtt az erős mágneses mezőt sugárzó gépeket kapcsolja le.

3. A TERMÉK LEÍRÁSA (1. ÁBRA)

1. Kijelző.
2. ▲ vagy ▼ : Adat kiválasztó gombok:
3. „Set” gomb.
4. Mérőfelület.
5. Elemrekesz.

4. MŰSZAKI JELLEMZŐK / SPECIFIKÁCIÓK

- A testmérleget a következő alapbeállításokkal szállítjuk:

Paraméter	Alapbeállítás	Tartomány
Memória	1	1-12
Nem	Férfi	Férfi/Nő
Magasság	170 cm	80 cm – 220 cm
Kor	30	6 -100

- Maximális kapacitás: 150 kg / 330 font
- Minimálás mérés: 3 kg / 6.6 font
- Fokozat: 0,1 kg / 0,2 font
- Mérési tolerancia: ±1%
- Bekapcsolás és automatikus kikapcsolás:
- Lemerült elem jelző („Lo”)
- Túlterhelés jelző („Overweight”)
- Áramellátás: 2 db 3 V-os lítium elem (CR 2430)

5. A KIJELZŐ MEGJELENŐ IKONOK MEGJELENÍTÉSE (2. ÁBRA)

- a. Férfi
- b. Nő
- c. Memória
- d. Magasság
- e. Kor
- f. Tömeg egység
- g. Víz százalék
- h. ÁllapotSOR
- i. Zsírszázalék
- j. Csonttömeg
- k. Izomtömeg
- l. Kilokalóriák

6. BEÜZEMELÉS

- Tegyen be két elemet az elemrekeszbe (5) a mérleg alsó részén.
- Ha csak a súlyát szeretné megtudni, nyomja meg a mérleg felső sarkainak egyikét, válassza ki a mértékegységet (kg vagy font) a "Set" gomb segítségével (3).
- Ha a mérleget számláló és elemző módban kívántja használni, kövesse a 7. pont utasításait..
- Helyezze a mérleget egy kemény és vízszintes felületre (ne szőnyegre). A nagyobb pontosság és ismételhetőség biztosításához lehetőleg minden ugyanazon a helyen mérje magát.

7. MŰKÖDÉS

PROGRAMOZÁS SZÁMLÁLÓ ÉS ELEMZŐ MÓDBAN

Ön beírhatja személyes adatait az egyes számjegyekhez (1-12-ig), ez azt jelenti, hogy 12 különböző személy adatait viheti be. A mérleg programozásának megkezdéséhez kövesse a következő lépéseket:

MEGJEGYZÉS: Javasoljuk, hogy először olvassa át a használati utasítást, mivel a kijelző 20 másodperc elteltével kikapcsol, ha nem érzékel utasítást.

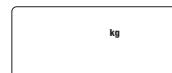
- A mérleg bekapcsolásához nyomja meg a "Set" (3) gombot. Amikor látja villogni a rajzon megjelenő számot, kiválasztja a kívánt memória helyet (c) a ▲ vagy ▼ (2) Lombok segítségével, hogy előre vary visszafelé lépkedjen. Nyomja meg a "Set" (3) gombot az adat megerősítéséhez.

PO1

- Ezután a mérési mértékegységet kell kiválasztani (f). Az egyikről a másikra ugráshoz használja a ▲ és ▼ (2)

gombokat, majd erősítse meg a "Set" (3) gomb segítségével.

kg



III. A következő paraméter a nem (a-b).

Egy szimbólumot lát villogni. Használja a ▲ vagy ▼ (3) gombokat a férfi vagy nő kiválasztásához. Nyomja meg a "Set" (4) gombot az adat megerősítéséhez.



IV. A személy magasságának beviteléhez

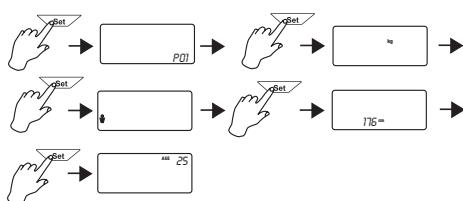
(d) másik szám villog, használja a ▲ vagy ▼ (2) gombokat a magasság kiválasztásához. És nyomja meg a "Set" (3) gombot az adat megerősítéséhez.

176 cm



- Az utolsó adat a kor (e). Üsse be a korát a ▲ vagy ▼ (2) gombok segítségével. Nyomja meg a "Set" (3) gombot az adat megerősítéséhez.

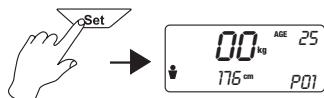
AGE 25



Annak érdekében, hogy minden paramétert pontosan programozott be, a programozás végeztével nyomja meg a "Set" (3) gombot.

Ha mérést szeretne végezni:

1. Ha a mérleg ki van kapcsolva: nyomja meg a "Set" (3) gombot, és a következő jelenik meg:



Nem kell minden alkalommal bevinnie az adatokat, amikor bekapcsolja a számláló és elemző módot a mérlegen. Válassza ki azt a memóriahelyet, ahová személyes adatait bevitte a ▲ vagy ▼ (2) gombokkal, és várjon amíg a szám már nem villog.

A mérleg készen áll, amikor a következő jelenik meg:



2. Óvatosan álljon rá a mérlegre mezítláb és száraz lábakkal. A mérőfelületet száritsa meg a jobb vezetési hatás elérése érdekében. Tegye szét a lábat egymás mellé a mérlegen.
3. Ahogy rááll a mérlegre, a kijelző mutatja a növekvő számjegy értékeit, amíg megáll és villogni kezd, jelezve tényleges súlyát.
4. Maradjon nyugodtan a mérlegen, míg az kiszámolja a mérési értékeket. Kicsivel ezután a mérleg mutatja a napi kalóriára vagy energiaszükségletre értékeit (l), a csonttömeget (j), az izomtömeget (k), a víz százalékot (g) és a testzsírt (i) értéket, végül a test állapotát (h) (1 vonal → sovány, 2 vonal → egészséges, 3 vonal → a javasolt tömeg felett, és végül, 4 vonal → nagyon meghaladja a javasolt súlyt)



5. A mérleg automatikusan kikapcsol 20 másodperc elteltével.

A kijelző alsó szélén láthatja a függőleges vonalakat, amelyek a test állapotát jelzik (h). Ez a vonal ad információt a testzsír szintjéről, mutatva az Ön testzsír szintjét a statisztikai adatokkal összehasonlíthatva. Ez tájékoztatja értéket ad fizikai állapotáról.

MEGJEGYZÉS: Mindig, amikor megnyomja a "Set" (3) gombot új funkcióra váltva a mérleget, minden követheti az I-V pont lépései, hogy leellenőrizze vagy beprogramozza személyes adatait és mérési információt, mielőtt új méréseket végezne.

PROGRAMOZÁS TÖMEG MÓDBAN

Óvatosan álljon fel a mérlegre (ne ugorjon rá).



Ahogy rááll a mérlegre, a kijelző mutatja a növekvő számjegy értékeit, amíg megáll és villogni kezd, jelezve tényleges súlyát. Pár másodperc elteltével a kijelző automatikusan kikapcsol.

MEGJEGYZÉS: A pontos mérés érdekében javasoljuk, hogy minél kevesebb ruhában és mezítláb végezze a mérést. Lehetőleg minden ugyanolyan körülmények között (például reggel éhgyomorra) és a nap ulyanazon órájában végezze a mérést.

9. ELEMCSERE JELZŐ

Amikor az elemet ki kell cserélni, akkor a kijelzőn a következő jelenik meg:

LO

Ebben az esetben kövesse a lépéseket és cserélje ki az elemet.



Figyeljen arra, hogy az elem nem háztartási hulladék. A használt elemeket az erre kijelölt speciális konténerekbe kell helyezni.

10. TÁJÉKOZTATÓ INFORMÁCIÓ

A testzsír százalék értékelésének alapja a szabvány mérési módszer. A számítás egy korrelációs képlet segítségével történik, amelyet széles körben végzett tudományos kísérletek alapján fejlesztettek ki. A zsír nélküli izomban jelen lévő víztartalom befolyásolja a mérés eredményét.

Az egyéni szokások és az életstílus befolyásolja a vízsínt egyensúlyát a testben. Egyéb tényezők is hatással vannak a víz egyensúlyi szintjére, mint például:

- Fürdést követően a leolvasási érték alacsonyabb lehet.
- Evés vagy ivás után az értékek magasabbak lehetnek.
- A menstruációs során a nők leolvasási értékei ingadozhatnak.
- Betegségek, fizikai tevékenységek során az erős izzadás és dehidratáció hatására vizet veszítünk.
- A következő táblázat mutatja a nemmel és a korral összefüggésben a fizikai állapotot.

NŐ

Kor	Testzsír				Víz százalék	Izomtömeg	Napi kalóriaszükséglet
	Vékony	Egészsges	Kövér	Túlsúlyos			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

FÉRFI

Kor	Testzsír				Víz százalék	Izomtömeg	Napi kalóriaszükséglet
	Vékony	Egészsges	Kövér	Túlsúlyos			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. HIBAÜZENETEK ÉS EGYÉB, A KIJELZŐN MEGJELENŐ ÜZENETEK

1. A kijelző néha „E” hibaüzenetet jelezhet. Kapcsolja ki egy pillanatra a mérleget, vagy vegye ki az elemet, és programozza be a készüléket. Majd kapcsolja be újra, hogy ismét működjön.
2. „L0”: Lemerült elem jelző
3. „0-L0”: Túlterhelés jelző

12. KARBANTARTÁS, TISZTÍTÁS ÉS MEGFELELŐ HASZNÁLAT

- A mérleg csúszós lehet, ha nedves. Győződjön meg, hogy száraz, mielőtt használná.
- Tisztítsa meg a mérleget egy száraz törölkendővel, és kerülje el, hogy víz kerüljön a belsejébe. Ne használjon erős vegyi tisztítószereket, mint az alkohol vagy a benzol.
- A mérleget tárolja hűvös és száraz helyen nedves vagy meleg helyett.
- A mérleget vízszintesen tárolja, ahelyett, hogy függőlegesen tartaná, mert így az elemek lemerülhetnek.
- Ne nyissa fel a mérleget javítási szándékkel. Ezzel a garancia érvényét veszti.
- Ne ejtse le a mérleget, és amikor használni szeretné, ne ugorjon rá. Kerülje el az erős ütődéseket és lökéseket, mert ez egy precíziós készülék. Szerkezete minden külső hatásra kényszerítő és érzékeny.
- Ha a mérleg nem kapcsol be, ellenőrizze, hogy az elem benne van-e vagy nem merült-e le. Tegyen be egyet vagy cserélje le, és ha szükséges, kérjen tanácsot forgalmazójától.



13. OLVASSA EL FIGYELMESEN A KÖvetkező Megjegyzésekét, Hogy jobban megértse a Készülék alkalmazását/ Működési Elvét

1. A testzsír mérő mérleggel mért testzsír és víz százalék érték csak tájékoztató jellegű. A fizikai megjelenés nem feltétlenül esik egybe a leolvasott testzsír és víz százalékos értékekkel, sem az ugyanolyan korú és nemű személyek fizikai felépítése nem mindig ugyanazt a leolvasási értéket adja. Kérdezze meg orvosát az Ön által elérő optimális víz és testzsír százalékkal kapcsolatban.
2. A testzsírmérő mérleg nem alkalmas a következő személyek általi használatra:
 - 10 évesnél fiatalabb gyermekek és 80 évnél idősebb felnőttek.
 - Lázas, ödémás vagy csontritkulásos személyek
 - Dialízis kezelés alatt álló személyek.
 - Szív- és érrendszeri gyógyszereket szedők.
 - Terhes nők.
 - Olyan sportolók, akik több mint 10 órás intenzív edzést végeznek.
 - Olyan személyek, akiknek pulzusszáma percenként 60 alatt van.

14. ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS KÉSZÜLKÉK MARADVÁNYAINAK MEGFELELŐ KEZELÉSÉRE VONATKOZÓ INFORMÁCIÓ

A hasznos élettartamának végére érkezett készüléket nem szabad a lakossági hulladékkel együtt kezelní. A leselejtezett termék az önkormányzatok által kijelölt szelektív hulladékgyűjtőkben vagy az elhasználódott készülékek visszavételét végző kereskedőknél adható le. Az elektromos



háztartási készülékek szelektív gyűjtése lehetővé teszi a nem megfelelően végzett hulladékkezelésből adódó, a környezetet és az egészséget veszélyeztető negatív hatások megelőzését és a készülék alkotórészeinek újrahasznosítását, melynek révén jelentős energia- és erőforrás-megtakarítás érhető el.

A szelektív hulladékgyűjtés kötelességének hangsúlyozása érdekében a terméken egy jelzés szerepel figyelmeztetésként, hogy ne használják a hagyományos konténereket ártalmatlanításukhoz.

További információért vegye fel a kapcsolatot a helyi hatósággal vagy a bolttal, ahol a terméket vásárolta.

1. ÚVOD

Princip fungování tohoto přístroje je založený na měření elektronické impedance těla, známé jako bioelektronické, tj. "analýze bioelektronické impedance" (BIA), jedná se o faktor ve vztahu s procentem tělesného tuku a tekutin, v závislosti na dalších fyzických údajích (věk, pohlaví, výška). Tato váha též může měřit množství kostní hmoty, množství svalové hmoty a množství kilokalorií, které potřebujete během dne.

Než uvedete váhu poprvé do provozu, přečtěte si pozorně tučnu, aby jste zaručili její správné fungování a dlouhou životnost. Uschovujte instrukce pro pozdější nahlédnutí.

2. DŮLEŽITÁ INFORMACE

- Vyhodnocené údaje procent tělesného tuku a vody jsou pouze orientační. Nedoporučujeme pro terapeutické účely. Prosíme, aby jste se poradili s vaším lékařem, než začnete brát léky nebo držet dietu za účelem dosažení optimální váhy.
- Nedoporučujeme, aby tuto váhu používali lidé se srdečním stimulátorem nebo jinými terapeutickými implantáty s elektronickými součástkami. Může to pro vás být nebezpečné nebo můžete omezit výkon implantátu.
- Aby jste zabránili interferencím, nepoužívejte tento přístroj blízko zařízení se silným elektromagnetickým polem. Udržujte vždy dostatečnou vzdálenost od těchto přístrojů, když používáte váhu nebo jednoduše odpojte tato zařízení, která vyzařují silná elektromagnetická pole, než ji začnete používat.

3. DEFINOVÁNÍ VÝROBKU (OBR. 1)

- Obrazovka.
- ▲ nebo ▼ : Tlačítka pro zvolení údajů.
- Tlačítko "Set".
- Povrch pro vážení.
- Oddělení pro baterie.

4. CHARAKTERISTIKY/POPIS

- Váha vychází z továrny předprogramovaná s následujícími údaji:

Parametr	Předprogramování	Rozsah
Paměť	1	1-12
Pohlaví	Muž	Muž/Žena
Výška	170 cm	80 cm – 220 cm
Věk	30	6 -100

- Maximální nosnost: 150 kg / 330 lb.
- Minimální: 3 kg / 6.6 lb.
- Odstupňování: 0,1 kg / 0,2 lb.
- Tolerance hmotnosti: ±1%
- Spuštění a automatické odpojení.
- Indikátor vybití baterie ("LO")
- Indikátor přetížení (Overload)
- Napájení: 2 litinové baterie 3V (CR 2430)

5. ZOBRAZOVÁNÍ IKON NA OBRAZOVCE (OBR. 2)

- Muž
- Žena
- Paměť
- Výška
- Věk
- Váhová jednotka
- Procenta vody
- Stavová linka
- Procenta tuku
- Kostní hmota
- Svalová hmota
- Kilokalorie

6. PŘÍPRAVA KE SPUŠTĚNÍ

1. Vložte dvě baterie do oddělení pro baterie (5) do spodní části váhy.
2. Pokud si pouze přejete zjistit vaši hmotnost, zvolte váhovou jednotku (kg nebo lb) pomocí tlačítka "Set" (3).
3. Pokud si přejete použít váhu pro výpočet a analýzu, postupujte podle pokynů v bodě č. 7.
4. Umístěte váhu na tvrdý a vodorovný povrch (ne na koberce). Pro zajištění vysší přesnosti a opakovatelnosti čtení. Snažte se vážit vždy s váhou umístěnou na stejném místě.

7. FUNGOVÁNÍ

PROGRAMOVÁNÍ VE ZPŮSOBU VÝPOČTU A ANALÝZY

Můžete vložit vaše osobní data pod jednotlivá čísla (zahrnutá mezi 1 až 12), tj. můžete vložit osobní data 12 různých osob. Pro zahájení programování váhy je třeba postupovat podle následujících kroků:

POZNÁMKA: doporučujeme, aby jste si nejdříve přečetli instrukce, protože obrazovka se vypne po uplynutí 20 vteřin, kdy s ní nebude manipulováno.

- I. Pro zapnutí váhy stiskněte tlačítko "Set" (3). Když uvidíte blikat číslo, které se objeví na obrázku, budete moci zvolit pozici **v paměti** (c), kterou si přejete, použitím tlačítek ▲ nebo ▼ (2) pro pohyb dopředu nebo dozadu. Následně stiskněte tlačítko "Set" (3) pro potvrzení.

P01

- II. Potom musíte zvolit **váhovou jednotku** (f). Pro přechod z jedné do druhé použijte tlačítka ▲ a ▼ (2) a potvrďte tlačítkem "Set" (3).

kg



III. Následující parametr, který je třeba vložit, je **pohlaví** (a-b). Uvidíte blikat symbol. Použijte tlačítka ▲ nebo ▼ (3) pro zvolení muže nebo ženy. Stiskněte tlačítko "Set" (4) pro potvrzení.

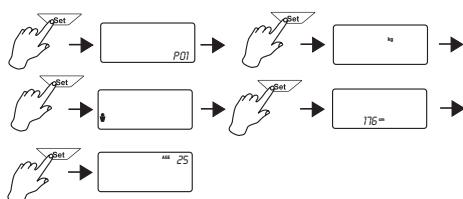


IV. Pro vložení **výšky** (d) osoby, bude blikat další číslo, použijte tlačítka ▲ nebo ▼ (2) pro zvolení výšky. A stiskněte tlačítko "Set" (3) pro potvrzení.



V. Posledním údajem je **věk** (e). Vložte vás věk použitím tlačítek ▲ nebo ▼ (2). Stiskněte tlačítko "Set" (3) pro potvrzení.

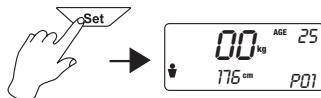
AGE 25



Aby jste se ujistili, že všechny parametry byly naprogramovány správně, po ukončení programování stiskněte bezprostředně tlačítko "Set" (3).

Když chcete provést vážení:

1. Pokud je váha vypnutá, stiskněte tlačítko "Set" (3), zobrazí se:



Není třeba, aby jste vkládali vaše údaje vždy, když zapnete váhu **ve způsobu výpočtu a analýzy**. Zvolte polohu paměti, do které jste vložili vaše osobní údaje, pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ (2) a počkejte, než zvolené číslo přestane blikat.

Váha bude připravená, když se zobrazí:



2. Opatrně se postavte na váhu, bez bot a se suchýma nohami. Vysušte povrch na vážení, aby jste obdrželi vyšší vodivý efekt. Umístěte nohy na váze od sebe a vodorovně.
3. Ihned po vystoupení na váhu se na obrazovce objeví čísla, která se budou zvyšovat, až se zastaví, budou blikat a zobrazí vaši skutečnou hmotnost.
4. Zůstaňte klidně stát na váze, zatímco tato bude vypočítávat hodnoty vážení. Za chvíli se vám na váze zobrazí množství kilokalorií nebo energie, kterou budete potřebovat během dne (l), množství kostní dřeně (j), množství svalové hmoty (k), procenta vody (g) a tuku ve vašem těle (i) a nakonec stav vašeho těla (h) (1 čárka → hubený/lá, 2 čárky → zdravý/lá, 3 čárky → vyšší, než doporučená váha a nakonec 4 čárky → mnohem vyšší, než doporučená váha).



5. Váha se automaticky vypne po uplynutí 20 věrin.

Na spodní části obrazovky uvidíte plochy s mnoha vertikálními čárami stavové linky (h). Tato linka slouží k určení množství tělesného tuku a ukazuje, v jakém vztahu je množství vašeho tělesného tuku se statistickou normou. Můžete tuto zprávu brát jako orientační informaci o vašem stavu.

POZNÁMKA: vždy, když stisknete tlačítko "Set" (3), zapnete váhu pro nové vážení, můžete vždy postupovat podle stejných kroků od I do V, aby jste zjistili nebo naprogramovali všechny osobní údaje a zprávy o měření před tím, než začnete provádět nová měření.

PROGRAMOVÁNÍ ZPŮSOBU VÁŽENÍ

Postavte se opatrně na váhu (neskákejte na váze).



Ihned jak si na váhu stoupnete, na obrazovce se budou objevovat číslice, jejich hodnota se bude neustále zvyšovat, až dokud se neobjeví vaše hmotnost. Po několika vteřinách se váha automaticky vypne.

POZNÁMKA: Pro správně zvážení se doporučuje provádět operaci s co nejméně oblečením a bez bot. Měli byste se snažit, aby podmínky vážení byly vždy stejné (například ráno na lačno) a v stejnou denní dobu.

9. INDIKÁTOR PRO VÝMĚNU BATERIE

Když je třeba vyměnit baterii, na obrazovce se objeví následující ikona:



V tomto případě postupujte podle instrukcí pro přípravu k fungování a nahraďte baterii.



Nezapomínejte, že baterie nepatří do domácího odpadu. Použité baterie je třeba umístit do kontejnerů, které jsou k tomu speciálně určené.

10. ORIENTAČNÍ INFORMACE

Výsledek měření tělesného tuku je založený na standartní metodě měření. Vypočítává se pomocí vztahového vzorce, který byl vyuvinutý díky rozsáhlým vědeckým studiím. Obsah tekutin ve svalech bez tuku má vliv na výsledek vážení. Individuální návyky a životní styl ovlivňují vyvážení množství tekutin. I jiné faktory mohou ovlivnit vyvážené množství tekutin v těle, jako například:

- a. Po vykoupení může vážení vykazovat nižší výsledky.
- b. Po najezení nebo napítí mohou být výsledky vážení vyšší.
- c. Mohou se měnit během menstruačního cyklu žen.
- d. Ztráta tekutiny kvůli nemoci a fyzickým aktivitám, které vyvolávají intenzivní pocení a dehydrataci.
- e. Následující tabulka ukazuje, jaký je fyzický stav ve vztahu k pohlaví a věku.

ŽENA

Věk	Tělesný tuk				Procenta vody	Svalová hmota	Kalorie / den
	Štíhlá	Zdravá	Nadváha	Obézní			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

MUŽ

Věk	Tělesný tuk				Procenta vody	Svalová hmota	Kalorie / den
	Štíhlý	Zdravý	Nadváha	Obézní			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. CHYBOVÉ ZPRÁVY A DALŠÍ ZPRÁVY NA OBRAZOVCE

1. Na obrazovce se může příležitostně objevit chybová zpráva "E". Vypněte váhu na krátkou dobu nebo vyměňte baterie pro nové kompletní naprogramování. Potom ji opět zapněte, aby jste obnovili její fungování.
2. "L0": Indikátor vybití baterie.
3. "D-Ld": Indikátor přetížení.

12. ÚDRŽBA, ČIŠTĚNÍ A SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ

- Váha může být kluzká, pokud je vlhká. Než ji začnete používat, ujistěte se, že je suchá.



- Očistěte váhu suchým hadříkem a nedovolte, aby voda pronikla dovnitř. Nepoužívejte silné čistící prostředky, jako alkohol nebo benzol.
- Uchovávejte váhu na studeném a suchém místě, ne ve vlhkém ani horkém prostředí.
- Udržujte váhu v horizontální poloze, neumísťujte ji vertikálně, protože baterie by se mohly vybit.
- Nesnažte se ji otevřít, aby jste ji mohli opravit. To by zrušilo platnost záruky.
- Nenechte váhu spadnout ani na ní neskákejte, když ji používáte. Zabraňte silným ranám a otresům, protože se jedná o přesný přístroj. Její struktura je delikátní a citlivá vůči externím nárazům.
- Pokud váha nefunguje po jejím zapnutí, ověřte, zda je vložená baterie nebo zda není vybitá. Vložte ji nebo vyměňte a pokud je třeba, poradte se s vaším dodavatelem.

13. POZORNĚ SI PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ POZNÁMKY, ABY JSTE SPRÁVNĚ POROZUMĚLI APLIKACI / VÝZNAMU PŘÍSTROJE

1. Procenta obsahu tělesného tuku a tekutin, vypočítané váhou s kontrolou tuku, jsou pouze orientační. Fyzický vzhled nemusí vždy souhlasit s údaji procent tělesného tuku a tekutin, ani u fyzická konstituce osob stejněho věku a pohlaví se vždy nemusí objevit stejně údaje. Poradte se s vaším lékařem, aby jste určili optimální hodnotu procent tělesného tuku a tekutin, kterých by jste měli dosáhnout.
2. Váha s kontrolou tělesného tuku není vhodná pro používání osobami s následujícími charakteristikami:
 - Děti mladší 10 let a dospělí starší 80.
 - Osoby s příznaky horečky, otoky, osteoporózou.
 - Osoby v dialyzační léčbě.
 - Osoby, které berou léky na srdce.
 - Těhotné ženy.
 - Sportovci, kteří věnují více než 10 hodin intenzivnímu tělesnému cvičení.
 - Osoby, které mají pulz nižší než 60 tepů za minutu.

14. INFORMACE, TÝKAJÍCÍ SE SPRÁVNÉHO NAKLÁDÁNÍ S ODPADEM Z ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH SPOTŘEBIČŮ



Po ukončení doby své životnosti nesmí být výrobek odklizen společně s domácím odpadem. Je třeba zabezpečit jeho odevzdání na tříděného odpadu, zřizovaných městskou správou anebo prodejcem, který zabezpečuje tuto službu. Oddělená likvidace elektrospotřebičů je zárukou prevence

negativních vlivů na životní prostředí a na zdraví, které způsobuje nevhodné nakládání, umožňuje recyklaci jednotlivých materiálů a tím i významnou úsporu energií a surovin.

Aby jsme zdůraznili povinnost spolupracovat při separovaném sběru, je na výrobku znak, který označuje doporučení nepoužít na jeho likvidaci tradiční kontejnery.

Další informace vám poskytnou místní orgány, nebo obchod, ve kterém jste výrobek zakoupili.

1. WSTĘP

Zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze oporu elektronicznego tkanek, znanego pod nazwą „analizy bioimpedancji elektrycznej” (BIA), czynnika związanego z procentową zawartością wody i tłuszcza w tkankach w zestawieniu z pozostałymi danymi fizycznymi, takimi jak wiek, płeć, wzrost. Waga może również dokonywać pomiaru poziomu masy kostnej, poziomu masy mięśniowej oraz ilości dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Przed pierwszym uruchomieniem wagi należy dokładnie zapoznać się z treścią niniejszej instrukcji, by zagwarantować prawidłowe działanie urządzenia i jego trwałość. Zalecamy zachowanie instrukcji, by w przyszłości móc korzystać z zawartych w niej informacji.

2. WAŻNE INFORMACJE

- Odczyty oszacowanej zawartości wody i tłuszcza w tkance są jedynie wartościami służącymi jako odniesienie. Nie zaleca się do stosowania w celach medycznych. Aby osiągnąć prawidłową wagę ciała należy skonsultować się z lekarzem, który może zlecić leczenie lub dietę.
- Niniejsza waga nie może być używana przez osoby z rozrusznikiem serca lub wszczepionymi innymi medycznymi urządzeniami elektronicznymi. Może to stanowić zagrożenie jak też zmniejszyć wydajność takiego urządzenia.
- Aby uniknąć zakłóceń, nie należy używać wagi w pobliżu urządzeń wytwarzających silne pole elektromagnetyczne. W momencie użycia wagi trzeba zachować odpowiednią odległość od tych urządzeń lub przed jej użyciem po prostu wyłączyć wszystkie urządzenia wytwarzające silne pole elektromagnetyczne.

3. OPIS PRODUKTU (RYS. 1)

- Wyświetlacz.
- \blacktriangle lub \blacktriangledown : przyciski wyboru danych.
- Przycisk „Set”.
- Powierzchnia ważenia.
- Komora baterii.

4. DANE/SPECYFIKACJA

- Waga ma zaprogramowane fabrycznie następujące dane:

Parametr	Programowanie domyślne	Skala
Pamięć	1	1-12
Płeć	Mężczyzna	Mężczyzna/Kobieta
Wzrost	170 cm	80 cm – 220 cm
Wiek	30	6 -100

- Maksymalny udźwig: 150 kg / 330 lb.
- Minimalnie: 3 kg / 6.6 lb.
- Podziałka: 0,1 kg / 0,2 lb.
- Tolerancja wagi: $\pm 1\%$
- Uruchamianie i automatyczne wyłączenie
- Wskaźnik niskiego poziomu baterii („L0”)
- Wskaźnik przeciążenia („Ld”)
- Zasilanie: 2 baterie litowe 3V (CR 2430)

5. IKONY WYSWIETLANE NA EKRANIE (RYS. 2)

- Mężczyzna
- Kobieta
- Pamięć
- Wzrost
- Wiek
- Jednostka wagi
- Procent zawartości wody
- Linia stanu
- Procent zawartości tłuszcza
- Masa kostna
- Masa mięśniowa
- Kilokalorie

6. REGULACJA

- Umieścić dwie baterie w komorze (5) znajdującej się na spodzie wagi.
- Jeśli chce Państwo jedynie się zważyć, należy nacisnąć na jeden z górnych rogów wagi, przyciskiem „Set” (3) wybrać jednostkę wagi (kg lub lb).
- Jeśli chcą Państwo użyć wagi do obliczeń i analizy, należy stosować się do instrukcji zawartych w punkcie 7.
- Ustawić wagę na twardej i pociomej powierzchni (należy unikać ustawiania jej na dywanie), aby zagwarantować dokładność i powtarzalność odczytu. Starać się, by w trakcie ważenia waga stała zawsze w tym samym miejscu.

kg

7. DZIAŁANIE

PROGRAMOWANIE W TRYBIE OBLCZANIA I ANALIZY

Mogą Państwo wprowadzić swoje dane, które zostaną zapamiętane pod każdą z kolejnych cyfr (od 1 do 12), czyli można wprowadzić dane 12 różnych osób. Aby rozpocząć programowanie wagi, należy wykonać następujące czynności:

UWAGA: zalecamy najpierw przeczytać instrukcję, gdyż wyświetlacz gaśnie, jeśli waga pozostaje przez 20 sekund w stanie spoczynku.

- Aby włączyć wagę należy wcisnąć przycisk „Set” (3). Kiedy zacznie migać cyfra widniejąca na rysunku, można wybrać żądaną pozycję **pamięci** (c) używając przycisków ▲ lub ▼ (2) do przejścia w górę lub w dół. Następnie, aby zatwierdzić, wcisnąć przycisk „Set” (3).

P01

- Teraz należy wybrać **jednostkę wagi** (f). Aby przejść z jednej do drugiej, należy użyć przycisków ▲ i ▼ (2), a następnie zatwierdzić przyciskiem „Set” (3).



III. Kolejnym parametrem, który należy ustawić, to **plec** (a-b). Widać migający symbol. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ (3) należy wybrać symbol mężczyzny lub kobiety. Aby zatwierdzić, wcisnąć przycisk „Set” (4).

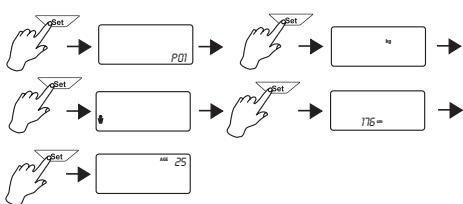
♀

IV. Zacznie migać kolejna cyfra: teraz, by wprowadzić **wzrost** (d), należy użyć przycisków ▲ lub ▼ (2). By zatwierdzić – wcisnąć przycisk „Set” (3).

176 cm

V. Ostatnią daną jest **wiek** (e). Wprowadzić wiek za pomocą przycisków ▲ lub ▼ (2). Wcisnąć przycisk „Set” (3) by zatwierdzić.

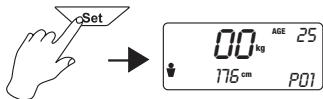
AGE 25



Aby upewnić się, że wszystkie parametry zostały zaprogramowane prawidłowo należy, po zakończeniu programowania, kolejno wciskać przycisk „Set” (3).

Kiedy chcą się Państwo zważyć:

1. Gdy waga jest wyłączona, należy wcisnąć przycisk „Set” (3), wtedy wyświetli się:



Nie muszą Państwo wprowadzać swoich danych za każdym razem, gdy włączają wagę w trybie obliczania i analizy. Przyciskami ▲ lub ▼ (2) należy wybrać pozycję pamięci, pod którą zostały wprowadzone Państwa dane i poczekać, aż cyfra ta przestanie migać.

Waga będzie gotowa do użycia, gdy na ekranie pojawi się:



2. Należy ostrożnie stanąć na wadze, boso i suchymi stopami. Osuszyć powierzchnię ważenia, by uzyskać lepszy efekt przewodzenia. Rozstać stopy równolegle.
3. Po stanięciu na wadze, na ekranie pojawiają się cyfry o rosnącej wartości, aż do zatrzymania się i przestają migać. W tym momencie urządzenie podaje Państwa rzeczywistą wagę.
4. Nie należy się poruszać, aż do chwili, gdy waga przeliczy mierzone wartości. Po krótkiej chwili, waga wskaże ilość kilokalorii lub energię zapotrzebowania dziennego (l), poziom masy kostnej (j), poziom masy mięśniowej (k), procentową zawartość wody (g) i tłuszczy w tkance (i), a na koniec, stan ciała (h) (1 kreska → szczupły/a, 2 kreski → zdrowy/a, 3 kreski → powyżej zalecanej wagi, a 4 kreski → zdecydowanie powyżej zalecanej wagi).



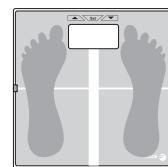
5. Po upływie 20 sekund waga wyłącza się automatycznie.

W dolnej części ekranu wyświetcone są segmenty z wieloma pionowymi kreskami linii stanu (h). Linia ta służy do wskazania poziomu zawartości tłuszczy w tkance określając, na jakim poziomie znajduje się Państwa wskaźnik w odniesieniu do normy statystycznej. Wskazówki te można uznać za odniesienie dotyczące stanu Państwa tkanki.

UWAGA: po każdym kolejnym włączeniu wagi przed dokonaniem nowych pomiarów zawsze można, wciskając przycisk „Set” (3), przeprowadzić te same czynności, od I do V, w celu sprawdzenia lub zaprogramowania wszystkich danych i raportów z poprzednich pomiarów.

PROGRAMOWANIE TRYBU WAŻENIA

Ostrożnie stanąć na wadze (nie należy na nią wskakiwać).



Natychmiast po stanięciu na wadze, na ekranie pojawiają się cyfry o rosnącej wartości, aż do zatrzymania się i wskazania Państwa wagi. Po kilku sekundach ekran wyłączy się automatycznie.

UWAGA: Aby wynik ważenia był prawidłowy, należy ważyć się bez odzieży i bez obuwia. Starać się, by ważenie odbywało się zawsze w takich samych warunkach (np. rano na czczo) i o tej samej porze dnia.

9. WSKAŹNIK WYMIANY BATERII

Kiedy bateria będzie wymagać wymiany, na ekranie pojawi się następujący komunikat:



Należy wtedy przeprowadzić czynności opisane w akapicie „REGULACJA” i wymienić baterię.



Prosimy pamiętać, że baterie nie są zwykłymi odpadami domowymi. Zużytą baterię należy wyrzucać do specjalnie do tego celu przeznaczonych pojemników.

10. PORADY

Wynik dotyczący zawartości tłuszcza w tkance opiera się o standardową metodę pomiaru. Jest on obliczany na podstawie wzoru korelacji, opracowanego w oparciu o badania naukowe. Zawartość wody wmięśniu bez tłuszcza wpływa ujemnie na wynik pomiaru. Na równowagę poziomu wody mają wpływ indywidualne przyzwyczajenia i prowadzony styl życia. Inne czynniki mające wpływ na równowagę poziomu wody:

- Po kąpieli odczyt może być niższy.
- Po jedzeniu lub wypiciu napojów, odczyt może być wyższy.
- U kobiet, odczyt może ulegać wahaniom w czasie menstruacji.
- Utrata wody spowodowana chorobą, aktywnością fizyczną powodującą intensywne pocenie i odwodnienie.
- Poniższa tabela służy do oceny stanu fizycznego dotyczącego płci i wieku:

KOBIETA

Wiek	Tłuszcze w tkance				Procent zawartości wody	Masa mięśniowa	Kalorie / dzień
	Szczupła	Zdrowa	Z nadwagą	Otyła			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	1125-2700
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

MĘŻCZYZNA

Wiek	Tłuszcze w tkance				Procent zawartości wody	Masa mięśniowa	Kalorie / dzień
	Szczupły	Zdrowy	Z nadwagą	Otyły			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	1450-3300
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. INFORMACJE O BŁĘDACH I INNE KOMUNIKATY EKRANU

1. Czasami ekran może podawać informację o błędzie „E”. Należy wyłączyć na chwilę wagę lub wyjąć baterię by ponownie zaprogramować wagę. Następnie należy ponowniełączyć wagę, by ponownie rozpoczęła działanie.
2. „L0”: Wskaźnik niskiego poziomu baterii.
3. „0-Ld”: Wskaźnik przeciążenia.

KONSERWACJA, CZYSZCZENIE I PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE

- Waga może być śliska, kiedy jest wilgotna. Przed użyciem, należy się upewnić, że jest sucha.

- Wagę należy czyścić suchą ścierką i dbać, by do jej wnętrza nie dostała się woda. Nie stosować do czyszczenia silnych środków chemicznych, takich jak alkohol lub benzol.
- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, a nie w wilgotnym i cieplym.
- Przechowywać w pozycji pionowej. Wagi nie należy przechowywać w pozycji pionowej, gdyż może to spowodować rozładowanie baterii.
- Nie próbować otwierać wagi, aby ją naprawić. Powoduje to utratę ważności gwarancji.
- Uważać, by waga nie upadła i nie wskakiwała na nią. Chrońić wagę przed uderzeniami i wstrząsami, gdyż jest to urządzenie precyzyjne. Waga ma delikatną konstrukcję i jest wrażliwa na wszelkie zewnętrzne uderzenia.
- Jeżeli po włączeniu waga nie działa, należy sprawdzić, czy bateria jest założona lub czy nie jest rozładowana.

Należy założyć baterię lub ją wymienić, a gdy to konieczne, wrócić się do dostawcy.

13. ABY PRAWIDŁOWO ZROZUMIEĆ ZASTOSOWANIE/ZNACZENIE URZĄDZENIA, PROSIMY PRZECZYTAĆ PONIŻSZE UWAGI

1. Procentowa zawartość tłuszcza i wody w tkance oszacowana przy użyciu wagi z kontrolą tłuszcza jest jedynie wskaźówką. Wygląd fizyczny nie zawsze musi odpowiadać odczytom procentowej zawartości tłuszcza i wody w tkance, ani też budowa fizyczna osób tej samej płyci i w tym samym wieku nie musi dawać takiego samego odczytu. Aby określić prawidłową dla danej osoby procentową zawartość wody i tłuszcza w tkance, należy skonsultować się z lekarzem.
2. Waga z odczytem zawartości tłuszcza w tkance nie jest zalecana do użytku przez następujące osoby:
 - Dzieci poniżej 10 roku życia i osoby starsze powyżej 80 roku życia.
 - Osoby z podwyższoną temperaturą, obrzękami, osteoporozą.
 - Osoby dializowane.
 - Osoby biorące leki na choroby sercowo-naczyniowe.
 - Kobiety w ciąży.
 - Sportowcy intensywnie trenujący dłużej niż przez 10 godzin dziennie.
 - Osoby z tętnem poniżej 60 uderzeń na minutę.

14. INFORMÁCIA, TÝKAJÚCA SA SPRÁVNEHO NAKLADANIA S ODPADOM Z ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH SPOTREBIČOV



Po ukončení pracovnej životnosti výrobku sa s ním nesmie zaobchádzať ako s mestským odpadom. Musíte ho odovzdať v autorizovaných miestnych strediskách na zber špeciálneho odpadu alebo u predajcu, ktorý zabezpečuje túto službu. Oddelenou likvidáciou elektrospotrebiča sa predíde možným negatívym vplyvom na životné prostredie a zdravie, ktoré by mohli vyplývať z nevhodnej likvidácie odpadu a zabezpečí sa tak recyklácia materiálov, čím sa dosiahne významná úspora energie a zdrojov.

Aby sme zdôraznili povinnosť spolupracovať pri separovanom zbere, je na výrobku znak, ktorý označuje odporúčanie nepoužiť na jeho likvidáciu tradičné kontajnery.

Ďalšie informácie vám poskytnú miestne orgány, alebo obchod, v ktorom ste výrobok zakúpili.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Принципът на този уред се основава на измерването на електронния импеданс на тялото, познат с биоелектрическия термин, тоест като "анализ на биоелектронния импеданс" -ABI (BIA) -фактор, свързан с процента на съдържание на вода и на мазнини в тялото, като се отчитат и други физически фактори (възраст, пол, височина). Този кантар може да мери също и нивото на костната маса, нивото на мускулната маса и количеството килокалории, необходими за деня.

Преди да включите кантара за първи път, прочетете внимателно този наръчник, за да си осигурите правилната и дълготрайна му употреба. Запазете указанията за по-нататъшни справки.

2. ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

- Отчитаните проценти на съдържание на вода и на мастна тъкан в тялото са само относителни стойности. Не се препоръчва да се ползват с терапевтични цели. Моля да се обръщате към своя лекар за съвети относно каквото и да е медикаментозно лечение или диети за постигане на нормално тегло.
- Не се препоръчва използването на тази везна от хора с пейсмейкъри или други терапевтични импланти с електронни компоненти. Това може да бъде опасно, а също и да наруши оптималното функциониране на импланта.
- За да избегнете интерференции, не използвайте този уред в близост до апарати със силно електромагнитно поле. Застанете на достатъчно голямо разстояние от такива апарати, когато ползвате везната, или просто изключете уредите, които излъчват силни електромагнитни полета, преди да я ползвате.

3. ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА (РИС. 1)

- Дисплей.
- \blacktriangle или \blacktriangledown : Бутони за избор на данни.
- Бутоン "Set".
- Повърхност за претегляне.
- Отделение за батерията.

4. ХАРАКТЕРИСТИКИ / СПЕЦИФИКАЦИИ

- Кантарът е фабрично програмиран със следните данни:

Параметър	Фабрична настройка	Възможни настройки
Памет	1	1-12
Пол	Мъж	Мъж/Жена
Височина	170 см	80 см – 220 см
Възраст	30	6 -100

- Максимално тегло: 150 кг / 330 лб
- Минимално тегло: 3 кг / 6,6 лб
- Деления: 0,1 / 0,2 лб
- Толеранс при теглото: $\pm 1\%$
- Включване и автоматично изключване
- Индикатор за изтощена батерия ("Lo")
- Индикатор за претоварване (Overload)
- Захранване: 2 литиеви батерии от 3V (CR 2430)

5. ЗНАЧЕНИЕ НА ИКОНИТЕ НА ДИСПЛЕЯ (РИС. 2)

- Мъж
- Жена
- Памет
- Височина
- Възраст
- Мерна единица за тегло
- Процент съдържание на вода
- Линия на общото състояние
- Процент на мастна тъкан
- Костна маса
- Мускулна маса
- Килокалории

6. ПОДГОТОВКА ЗА ВКЛЮЧВАНЕ

- Сложете две батерии в отделението за батерии (5) на долната страна на везната.
- Ако желаете само да проверите теглото си, натиснете някой от горните ъгли на везната и изберете мерната единица за тегло (килограми или либри - kg/lb) с бутона "Set" (3).
- Ако желаете да използвате кантара в режим на изчисление и анализ, следвайте указанията от точка 7.
- Поставете кантара на твърда и равна повърхност (избягвайте килимите). За да осигурите по-голяма точност и повторяемост на резултата, опитвайте се да се теглите като поставяте винаги кантара на едно и също място.

7. ФУНКЦИОНИРАНЕ

ПРОГРАМИРАНЕ В РЕЖИМ НА ИЗЧИСЛЕНИЕ И АНАЛИЗ

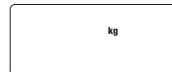
Може да въведете лични данни под всеки номер (между 1 и 12), тоест, може да вкарате личните данни на 12 различни потребителя. За да програмирате кантара, следвайте следните стъпки:

БЕЛЕЖКА: Препоръчваме Ви първо да прочете инструкциите, тъй като дисплеят угасва след 20 секунди, когато не се променя.

- За да включите кантара, натиснете бутона "Set" (3). Когато видите, че номера, които се изписва на изображението, мига, може да изберете мястото в **паметта** (c), което желаете, като използвате бутоците **▲** или **▼** (2) за придвижване напред или назад. След това натиснете бутона "Set" (3) за потвърждаване.



- След това трябва да изберете **мерната единица за тегло** (f). За да минавате от едната на другата, използвайте бутоците **▲** и **▼** (2) и след това потвърдете с бутона "Set" (3).



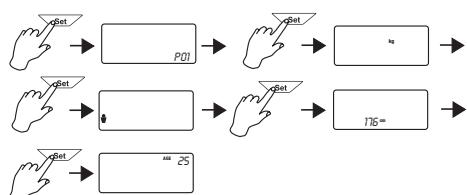
- Следващият параметър, който трябва да въведете, е **пол** (a-b). Ще видите знака да мига на екрана. Използвайте бутоците **▲** или **▼** (3), за да изберете мъж или жена. Натиснете бутона "Set" (4) за потвърждаване.



- За да въведете **височината** (d) на потребителя: ще започне да мига друго число – използвайте бутоците **▲** или **▼** (2), за да изберете височината. И после натиснете бутона "Set" (3) за потвърждаване.



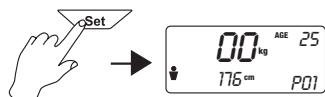
- Последният параметър е **възрастта** (e). Запишете възрастта си, като използвате бутоците **▲** или **▼** (2). Натиснете бутона "Set" (3) за потвърждаване.



За да сте сигурни, че всички параметри са въведени правилно в програмата, след като свършите програмирането, натиснете веднага бутона "Set" (3).

Когато желаете да се премерите:

1. Ако кантарът е изключен, натиснете бутона "Set" (3) и на дисплея ще се изпише:



Не е необходимо да вкарвате данните се всеки път, когато включвате кантара в **режим на изчисление и анализ**. Изберете номера в паметта, под който сте записали личните си данни, с помощта на бутоните Δ или ∇ (2) и изчакайте съответния номер да спре да мига.

Кантарът е готов, когато на дисплея се появии:



2. Качете се внимателно на кантара, с боси и суhi крака. Подсушете повърхността за претегляне, за да има по-добра проводимост. Стъпете на кантара с разделени и на една линия стъпала.
3. Щом се качите на кантара, дисплеят ще покаже покачваща се стойност, докато спре и започне да мига, което е Вашето реално тегло.
4. Застанете неподвижно върху кантара, докато изчислява теглото Ви. Малко след това везната ще посочи количеството килокалории или енергията, която Ви е необходима на ден (l), костната маса (j), мускулната маса (k), процента съдържание на вода (g) и на мазнини във Вашето

тяло (i), а накрая, общото ви телесно състояние (h) (1 черта → slab/a, 2 черти → здрав/a, 3 черти → наднормено тегло и последно, 4 черти → много над препоръчителното тегло).



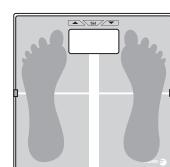
5. Везната автоматично ще се изключи след 20 секунди.

В най-долната част на дисплея ще видите сегмент с няколко отвесни черти на линията на общото състояние (РИС. h). Тази линия служи за изобразяване на нивото на мастната тъкан в тялото, като показва вашето ниво на телесни мазнини в сравнение със статистическата норма. Може да считате това показание като показател за общото ви състояние.

БЕЛЕЖКА: Винаги когато натискате бутона "Set" (3), за да включите кантара, може да следвате същите стъпки от I до V, за да проверите или препограмирате всички лични данни и резултати от предишни претегляния, преди да се премерите отново.

ПРОГРАМИРАНЕ НА РЕЖИМ НА ТЕГЛЕНИЕ

Качете се внимателно на кантара (не скачайте върху него).



Щом се качите на кантара, дисплеят ще покаже покачваща си число. Когато се стабилизира, ще показва Вашето тегло. След няколко секунди дисплеят автоматично ще се изключи.

БЕЛЕЖКА: За правилно претегляне, препоръчваме Ви да се мерите бос/а и с колкото е възможно по-малко дрехи. Трябва да се опитвате да го правите винаги при едни и същи условия (например, сутрин на гладно) и в един и същи час.

9. ИНДИКАТОР ЗА СМЯНА НА БАТЕРИЯТА

Когато е нужно да се смени батерията, на дисплея ще се изпише следното:

LO

В този случай, следвайте стъпките за подготовка за включване и сменете батерията.



Помните, че батерийте не спадат към общите домашни отпадъци. Използваните батерии трябва да се изхвърлят в специално определените за това контейнери.

10. ИНФОРМАЦИЯ ЗА СЪПОСТАВКА

Резултатът за мастна тъкан в тялото се основава на стандартния метод за претегляне. Изчислява се посредством формула, разработена на базата на пространни научни изследвания. Съдържанието на вода в мускул без мазнини рефлектира върху резултата от претеглянето. Индивидуалните навици и начин на живот засягат баланса на съдържанието на вода. Други фактори могат също да повлият баланса на водното съдържание, като например следните:

- След къпане, показанието може да бъде по-ниско.
- След хранене или пиеене показанията могат да бъдат по-високи.
- По време на менструалния цикъл при жените, може да варира.
- Загуба на течности поради заболяване или физическа дейност, която предизвиква силно потене и дехидратация.
- Следната таблица калкулира какво е физическото състояние във връзка с пола и възрастта.

ЖЕНА

Възраст	Мастна тъкан в тялото				Процент вода	Мускулна маса	Калории / ден
	Слаба	Здрава	Пълна	Затъпяла			
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	1125-2700
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

МЪЖ

Възраст	Мастна тъкан в тялото				Процент вода	Мускулна маса	Калории / ден
	Слаб	Здрав	Пълен	Затъпял			
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	1450-3300
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. СЪОБЩЕНИЯ ЗА ГРЕШКИ И ДРУГИ СЪОБЩЕНИЯ НА ДИСПЛЕЯ

1. Понякога дисплеят може да покаже съобщението за грешка "E". Угасете кантара за кратко или свалете батерията за цялостно препограмиране. След това, отново го включете, за да възстановите функционирането му.
2. "Lo": Индикатор за разредена батерия.
3. "D-Ld": Индикатор за претоварване

12. ПОДДЪРЖАНЕ, ПОЧИСТВАНЕ И ПРАВИЛНО ИЗПОЛЗВАНЕ

- Кантарът може да е хълзгав, ако е мокър. Проверете дали е сух преди да го ползвате.



- Почиствайте кантара със суха кърпа и не допускайте да влиза вода във вътрешността му. Не използвайте силни химически препарати за почистване, като спирт или бензин.
- Дръжте везната на студено и сухо проветрило място, а не на влажно или топло.
- Дръжте кантара в хоризонтално положение, а не във вертикално, тъй като батерийте могат да се разредят.
- Не се опитвайте да го отваряте, за да го ремонтирате. Това ще направи гаранцията невалидна.
- Не допускайте везната да пада и не скачайте върху нея, когато я ползвате. Избягвайте силни удари или разтърсване, тъй като това е прецизен уред. Структурата му е деликатна и чувствителна на всякакви външни въздействия.

- Ако кантарът не се включва, проверете дали батерията е сложена или дали не е изхабена. Сложете батерия или я сменете и, ако е необходимо, се обърнете към своя доставчик.

13. ПРОЧЕТЕТЕ ВНИМАТЕЛНО СЛЕДНИТЕ БЕЛЕЖКИ ЗА ПРАВИЛНО РАЗБИРАНЕ НА ПРИЛОЖЕНИЕТО/ ЗНАЧЕНИЕТО НА УРЕДА

1. Съдържанието на телесни мазнини и на вода, отчетено с помощта на кантара с контрол на мастната тъкан, е само относителна величина. Външният вид не непременно отговаря на показанията за процентното съдържание на мазнини и вода в тялото, нито пък телосложението на лица от един пол и възраст дава еднакви показания. Посъветвайте се с Вашия лекар, за да определите най-доброто съотношение на вода и мастна тъкан, което трябва да постигнете.
2. Везната за мастна тъкан не е подходяща за ползване от хора със следните характеристики:
 - Деца под 10 години и възрастни над 80.
 - Лица с температура, отоци, остеопороза.
 - Лица на диализа.
 - Лица, които взимат лекарства за сърдечносъдовата система.
 - Бременни жени.
 - Спортисти, които правят повече от 10 часа интензивни упражнения.
 - Хора с пулс под 60 удара в минута.

14. ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРАВИЛНОТО ЕЛИМИНИРАНЕ НА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ И ЕЛЕКТРОННИ ДОМАКИНСКИ УРЕДИ



В края на полезния живот на апаратът не бива да го изхвърляте в контейнера за обикновени домашни отпадъци. Може да се освободите от него,

като го отнесете в специалните центрове за вторични суровини към местните администрации или вашия доставчик, които са длъжни да улесняват тази дейност. Разделното изхвърляне на електро-домакински уреди предотвратява ред негативни последици за околната среда и здравето, произтичащи от неадекватното им изхвърляне, както и позволява рециклирането на материалите, от които е направен уреда, като по този начин се постига чувствителна икономия на суровини и енергия.

С цел да се подчертая още веднъж задължението за разделно изхвърляне на отпадъците на всеки продукт е отбелязан специален знак, който ви предупреждава и подсеща да не го изхвърляте в контейнера за обикновени домашни отпадъци.

За повече информация се обрнете към местните власти или към магазина, от където сте купили продукта.

1. التوجيه

شكراً لشرايكم الميزان المراقب لنسبة الدسم الجسدية ، وكذلك نسبة الماء . أصل الجهاز مركز في المراقبة التقنية للجسد والمعرف بـ البيوتقني ، يعني ، "المحل للمكونات البيوتقنية" ظاهرة متصلة مع نسبة الماء والدسم في الجسد مقارنة مع بعض التواريخ الجسدية (السن، الجنس، القامة) هذا الميزان كذلك يمكن أن يقيس الكثافة ، يعني قيمة الكثافة الجسدية وكذلك قيمة الكالوريات المحتاجة إليها خلال اليوم .

قبل تشغيل الجهاز لأول مرة ، راجع الدليل الموجود بـ معن من أجل الحصول على التشغيل الجيد والسليم ومن أجل الحفاظ أطول مدة عليه . حافظ على الدليل للمراجعة فيما بعد .

2. معلومات مهمة

- 1- القراءات الناتجة لقيمة الماء والدسم الجسدية ليست سوى قيم نوعية . لا ينصح بها للمعالجة المختصة . من الأحسن مراجعة الطبيب من أجل أي استفسار حول الدواء أو الرشاقة من أجل الحصول على وزن عادي .
- 2- لا ينصح لهم باستعمال هذا الجهاز الأشخاص الذين لديهم مركب المراقبة الضغطي أو زرع في أجسادهم آلات الضغط الدموي والتي تشمل مركبات كهربائية . ممكن أن تأثر سلباً وكذلك على عمل الجهاز المزروع .
- 3- لتجنب التذبذب ، لا تستعمل هذا الجهاز بالقرب من المعدات الكهربائية القوية . حافظ على مسافة فرق معتبرة عند استعمال الجهاز أو أفضل الأجهزة الأخرى عن التيار قبل استعماله لتجنب التذبذبات .

3. وصف الجهاز (الشكل 1)

- الشاشة
- ▲ أو ▼ قفل اختيار التواريخ
- قفل "سوت"
- مساحة الوزن
- محتوى البطاريات

4. البيانات / الخدمات

• الميزان من المصنع يكون مبرمج حسب التواريخ الآتية :

القيمة	البرمجة بالتقريب	الصنف
الذاكرة	1	1-12
الجنس	رجل	نساء/رجل
القامة	170 سم	سم 80 - 220
السن	30	6 - 100

- قيمة الوزن الأكبر : 150 كغم / 330 رطل
- الأدنى : 3 كغم / 6.6 رطل
- قسمة التدرج : 0,1 كغم / 0,2 رطل
- تقارب الوزن: $\pm 1\%$
- التشغيل والوصل الآوتوماتيكي
- مؤشر البطارية المنخفضة ("LO")
- مؤشر الوزن الزائد (O-Ld)
- التيار: 2 بطارية من 3V (CR 2430)

5. ظهور المؤشرات على الشاشة (الشكل 2).

- a. رجل
- b. نساء
- c. الذاكرة
- d. القامة
- e. السن
- f. وحدة الوزن
- g. نسبة الماء
- h. خط الحالة
- i. نسبة الدسم
- j. الكثافة الم比ة
- k. الكثافة الجسمية
- l. الكالوريات

6. بداية التشغيل

1. وضع البطاريتان في المكان المخصص للبطارية (5) في أسفل الجهاز .
2. في حالة معرفة الوزن فقط اضغط على احد الحافات العليا للميزان اختار وحدة القياس (كغم أو رطل) بواسطة الفقل " سؤت " (3).
3. في حالة استعمال الجهاز بعملية الحساب والتحليل راجع تعليمات النقطة 7 .
4. ضع الميزان على مستوى جامد وافق (تجنب الزرابي) ، من اجل الحصول على أحسن دقة لقراءة النتيجة . حاول الوزن بواسطة الميزان في نفس المكان .

7. عمل الميزان بواسطة المراقب للجسم التشغيل

-ترسيم نظام الحساب والتحليل

كما بين في الأسيق الميزان يحتوي على نظام الحساب للنسبة الدسم والماء الجسدي . يمكن إدخال التواريix الخاصة في كل فرع (بما فيها 1 حتى 12) يعني إدخال تواريix خاصة من 12 شخص مختلفة . البداية في تنظيم الجهاز يجب تتبع الخطوات الآتية:

نقطة : ننصح في البداية بمراجعة التعليمات ، لأن الشاشة تنطفئ بعد مرور 20 ثواني عند عدم العمل .

I . لتشغيل الميزان اضغط الزر "سوت" (3) . عند مشاهدة الرقم يغمر في الرسم يمكن أن تختار الذاكرة (c) التي تزيد باستعمال الأقفال ▲ أو ▼ (2) للنقدم أو الرجوع . ثم اضغط القفل "سوت" (3) للتأكيد .



II . بعد اختيار وحدة الوزن (f) للمرور من عمل لأخر الأقفال ▲ أو ▼ (2) وأكده فيما بعد بالقفل "سوت" (3)



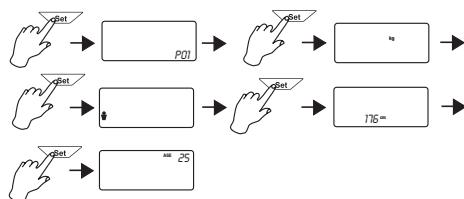
III . العمل القائم يكون إدخال الجنس (b-a) تشاهد غمز رمز استعمال الأقفال ▲ أو ▼ (3) لاختيار رجل أو نساء . اضغط الزر "سوت" (4) للتأكيد .



VI . لإدخال القامة (d) للشخص ، يغمر رقم آخر ، استعمل الأقفال ▲ أو ▼ (2) اختار القامة ، واضغط الزر "سوت" (3) للتأكيد .



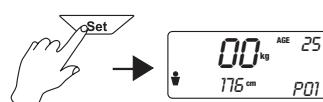
V . التاريخ الأخير هو السن (e) ادخل السن باستعمال الإقفال ▲ أو ▼ (2) اضغط الزر "سوت" (3) للتأكيد .



لتتأكد دخول كل الانضمة بطريقة حيدة ، بعد النهاية من البرمجة اضغط الزر "سوت" (3) بطريقة متتابعة .

عندما تزيد القيام بعملية الوزن :

1. عندما يكون الميزان لا يعمل ، اضغط الزر "سوت" (3) يظهر على الشاشة .



ليس ضروري إدخال التواريخ كلما شغلت الميزان في الوضع حساب وتحليل . أختار وضع الذاكرة ، أين وضعت كل التواريخ الشخصية ، بواسطة الأفالم ▲ أو ▼ (2) واضغط وانتظر حتى يتوقف الرقم عن الغمز .

الميزان يغفر عندما يظهر على الشاشة :

00 kg

2. اركب على الميزان بتحفظ ، بدون حذاء والأرجل ناشفة . تشغيل مساحة الوزن لكي تحصل على نتائج دقيقة عندما ترکب على الميزان بعد الأرجل عن بعضها البعض ومستوية بواسطة الفراش الواصل المعدني (7) وهي اثنين لكل قدم . اجعل القدمين مستويين ومتفرقين على الميزان .

3. عندما ترکب على الميزان . الشاشة تظهر تزايد الأرقام في حالة صعود حتى تتوقف وتبدأ في الغمز مشيرا إلى الوزن الأصلي .

4. ابقي ثابت على الميزان عندما يكون يحسب القيم . بعد قليل الميزان يظهر لكم قيمة الكالوريات أو الطاقة التي تحتاج لها خلال اليوم (1) ، نسبة الدسم المقيمة (J) ، قيمة الدسم الجسدية (k) نسبة الماء (g) والدهون في الجسم (i) وفي الأخير ، حالة الجسم (h) شطر → نحيف أو 2 شطر → صحي أو 3 شطر → فوق العادة الوزن المطلوب ، وفي الأخير 4 شطر → كثير فوق العادة للوزن المطلوب .



5. الميزان يتوقف عن العمل بطريقة أوتوماتيكية بعد مرور 20 ثانية .

في الجهة الخلفية للشاشة ترى التتابعات بمختلف الإشارات للحالة الصحية (h). هذه الخريطة ، تكون بمثابة مؤشر لنسبة الدسم الجسدية ، مشيرتنا إلى المستوى للدسم الجسدية مقارنتا مع القيمة الإحصائية . ممكن اخذ هذه النتيجة كمرجع للحالة .

نقطة : عندما تضغط القفل دانما " سوت " (3) ، تشتعل الميزان لعملية حساب جديدة أو ممكن تتبع الخطوات من I حتى V لمراقبة النظام لكل التواريخ الشخصية والنصائح الطبية الخاصة قبل الشروع في أي علاج .

-برنامنج نظام الوزن

اركب على الميزان بخفة (لا تقفز على الميزان) .



عندما ترکب على الميزان بسرعة ، الشاشة تظهر المؤشرات التي تبدأ في الارتفاع حتى تتوقف وتنظر القيمة المحسوبة أي الوزن الخاص . بعد مرور بعض الثواني الشاشة تتوقف بطريقة أوتوماتيكية .

نقطة : للحصول على الدقة في الوزن ينصح بالقيام بالعملية بدون لباس والرجل كذلك . وحاول أن تقوم بالعملية في نفس الحالات العادية الممكنة (مثلاً في الصباح وان تكون صائم) وفي نفس التوقيت اليومي .

9. موشر تغير البطارية

عندما يجب تغيير البطارية الشاشة تظهر الرمز الآتي :



في كل الحالات تابع الخطوات الآتية لتغيير البطارية .

تنذر أن البطاريات ليست نفایات منزليّة عاديّة . البطاريات المستعملة يجب التخلص منها في العلب المخصصة لها



10. معلومات التوجيه

نتائج الدسم الجسدي المحللة مركزه في الطريقة العامة الطبية . تحسب بطريقة مخصوصة متقدمة ومخصوصة حسب الدراسات الطبية قيمة الماء في العضلات بدون دسم مؤثرة على النتائج . الحالات العاديّة الخاصة ونمط العيش يؤثران على التوازن لمستوى الماء بعض الحالات الأخرى ممكن أن تأثير على نسبة الماء مثل الآتية :

a.- بعد الحمام النتيجة ممكن أن تكون أقل .

b.- بعد الأكل أو الشرب النتيجة ممكن أن تكون زائدة .

c.- خلال مرحلة العادة للنساء ممكن أن تكون مختلفة .

d.- نقص الماء بسبب المرض . النشاطات الجسدية التي تنتتج العرق العالي ونقص الماء .

e.- الجدول الذي يبيّن الحالة الجسدية حسب الجنس والسن .

نساء							
السن	الدسم الجسديّة				نسبة الماء	الكتافة العضلية	/ الكالوريّا اليوم
	نحيفه	صحيّة	سمينة	اسمن	عادي	عادي	ملاحظات
6-12	<7	7-19	19-25	>25	>58	>36	1050-2300
13-19	<20	20-31	31-37	>37	>56	>34	1125-2700
20-39	<21	21-32	32-38	>38	>54	>33	
40-59	<23	23-34	34-40	>40	>53	>32	
60-79	<25	25-36	36-42	>42	>52	>30	

رجل							
السن	الدسم الجسديّة				نسبة الماء	الكتافة العضلية	/ الكالوريّا اليوم
	نحيف	صحي	سمين	اسمن	عادي	عادي	ملاحظات
6-12	<7	7-18	18-25	>25	>60	>40	1175-2800
13-19	<8	8-19	19-25	>25	>58	>38	1450-3300
20-39	<9	9-20	20-26	>26	>56	>37	
40-59	<11	11-22	22-28	>28	>55	>36	
60-79	<13	13-24	24-30	>30	>54	>34	

11. رسالات الخطأ وبعض الرسائل للشاشة

- 1- الشاشة ممكن أن تظهر في بعض الحالات الرسالة " خطأ " أغلق الميزان لمدة قصيرة أو ا赘ع البطارية للتنظيم من جديد كلبا . ثم شغل الميزان من جديد للتشغيل من جديد ز
- 2- "LO": مؤشر البطارية المنخفضة
- 3- "Ld-O": مؤشر الوزن الزائد

12. الصيانة ، التنظيف و العمل الجيد

- الميزان يمكن أن يكون مزاحق عندما يكون مبلل . تأكيد من أن يكون ناشف قبل العمل بهي .



- نصف الميزان بواسطة منديل ناشف ، وتجنب دخول الماء بداخله . لا تستعمل مواد تنظيف كيميائية قوية مثل الكحول أو المزيلات.

- ضع الميزان في مكان بارد فيه هواء ناشف من غير الأمكانة المبللة أو الساخنة .
- ضع الميزان في وضع أفقى ، خير من الوضع العمودي ، لأنه ممكن أن يؤثر على شحن البطاريات
- لا تحاول الفتح للتصليح ، هذا يلغى الضمان .
- لا تترك الميزان يسقط ولا تقفز عليه عندما تستعمله ، تجنب الضربات القوية و الحركة كذلك لأن جهاز دقة الهيكل خفيف جدا وحساس من الضربات الخارجية .
- عندما لا يعمل الجهاز عند التشغيل راقب وضع البطارية أن تكون مركبة بصفة جيدة . أو أن تكون منخفضة غير في حالة التغير واطلب المعلومات من الموزع .

13. راجع بتمعن النقاط الآتية من أجل الاستعمال الجيد والفهم الجيد لكل أشغال الجهاز

- 1- محتوى نسب الدسم الجسدية والماء المبينة من خلال الميزان لمراقبة الدسم ليس فقط سوى مرجع . الظاهرة الجسدية لا عليها أن تكون مطابقة مع القراءات للنسبة المحسوبة للجسمية والدهن . وليس الطواهر الجسمية للأشخاص ذوي نفس السن والجنس يجب أن تعطي نفس الارتفاعات ، راجع الطبيب الذي تتحصل على متابعة الحسنة لسبة الدسم والماء في الجسم التي يجب الحصول عليها .

2-. ميزان الدسم الجسدية ليس مناسب للعمل الشخصي حسب الظواهر الآتية :

- الأطفال الأقل من 10 سنوات والمسنين الأكثر من 80
- الأشخاص الذين لديهم الحمى ، الوذمة ، الكسار
- الأشخاص الذين يعالجون بالتصفية
- الأشخاص الذين يتناولون الأدوية القلبية والتبصيبة
- النساء الحوامل
- الرياضيين الذين يستحملون النشاط الرياضي الأكثر من 10 ساعات
- الذين لديهم التبصي القلبي أقل من 60 نبضة في الدقيقة



14-. معلومات حول التسليم الجيد للنفايات الكهربائية والإلكترونية

عند نهاية الحياة العملية لهذا الجهاز لا ترميه مع النفايات المنزلية يمكن إعطائه بدون أي تكاليف إلى المراكز المحلية المختصة أو الموزعين الذين يوفرون هذه العملية رمي النفايات على هذا يعني تجنب عواقب سلبية على المحيط و الصحة ويسمح بالتسليم الجيد لمركبات الأجهزة والتسليم العلاني للطاقة ومصادرها

معلومات إضافية إتصل بالسلطات المحلية أو محل إقتناء الجهاز

