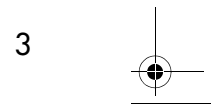
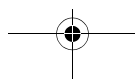
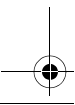
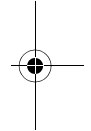
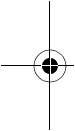


INHALTSVERZEICHNIS

D

Sicherheitshinweise	4
Betrieb	6
Batterien auswechseln	6
Die Anzeigen im Display	7
Das Gewicht messen	7
Persönliche Daten speichern	8
Wasser- und Körperfettanteil	11
Hinweise zu Körperfett und -wasser	12
Fehleranzeigen	13
Technische Daten	13





SICHERHEITSHINWEISE



Zu dieser Anleitung

Lesen Sie vor Inbetriebnahme die Sicherheitshinweise aufmerksam durch. Beachten Sie die Warnungen auf dem Gerät und in der Bedienungsanleitung.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung immer in Reichweite auf. Wenn Sie das Gerät verkaufen oder weitergeben, händigen Sie unbedingt auch diese Anleitung und die Garantiekarte aus.

Batteriebetriebene Geräte nicht in Kinderhände

Lassen Sie Kinder das Gerät nicht ohne Aufsicht benutzen.

Das Gerät wird mit Batterien betrieben. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb das Gerät für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Allgemeines

- Stellen Sie die Waage nur auf ebene Böden.
- Bewahren Sie die Waage nicht senkrecht auf.
- Belasten Sie die Waage nicht, wenn Sie keine Gewichtsmessung vornehmen, und stellen Sie keine Gegenstände auf ihr ab.
- Schützen Sie die Waage vor Feuchtigkeit.
- Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen oder nassem Körper. Stellen Sie sich immer mittig auf die Wiegefläche. Für die Körperfett- und wassermessung müssen sich die Füße den metallischen Messpunkten befinden müssen.
- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen am Gerät oder der Glasfläche auf keinen Fall weiter, da Verletzungsgefahr besteht.
- Wenn Sie die Waage für längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien heraus.





SICHERHEITSHINWEISE

Körperfettmessung

D

Folgende Personenkreise sollten die Funktion Körperfett- und Körperwassermessung nicht benutzen:

- Schwangere
- Personen mit Herzschrittmachern
- Mit Fieber erkrankte Personen
- Personen mit angeschwollenen Beinen oder Ödemen
- Stark hydrierte oder dehydrierte Personen

Für Kinder unter sechs Jahren ist die Körperfettmessung nicht vorgesehen.

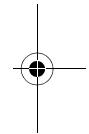
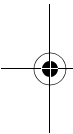
Niemals selbst reparieren



Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät selber zu öffnen und/oder zu reparieren. Wenden Sie sich im Störfall an unser Service Center oder eine andere geeignete Fachwerkstatt.

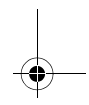
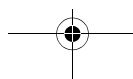
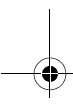
Das Gerät reinigen

Verwenden Sie zur Reinigung nur milde Seifenlösungen oder handelsübliche Glasreiniger. Chemische Lösungs- und Reinigungsmittel sollten Sie vermeiden, weil diese die Oberfläche oder Beschriftungen des Gerätes beschädigen können.



MM 10624

D-5



BETRIEB

Funktionsweise

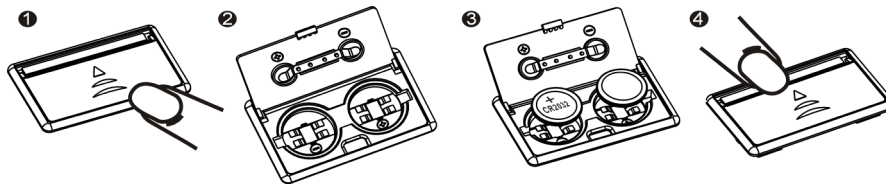
Die Körperfettwaage stellt den Anteil des Körperfetts und Körperwassers am Gesamtgewicht dar. Zur Messung des Körperfetts befinden sich in der Standfläche der Waage Elektroden, die den elektrischen Widerstand im Körper messen. Das magere Körpergewebe hat einen niedrigeren Widerstand als das fette Körpergewebe. Das gemessene Körperfett wird mittels des eingebauten Computers in Beziehung gesetzt zu Körpergröße, Alter und Geschlecht und natürlich dem Gesamtgewicht der Person. Hieraus ergibt sich der Körperfettwert.

Batterien auswechseln

Die Waage wird mit zwei Batteriezellen CR 2032 ausgeliefert.

! Vor dem ersten Gebrauch müssen Sie die Plastikisolationen aus dem Batteriefach entfernen. Öffnen Sie dazu das Batteriefach und ziehen Sie beiden Isolationen unter den Batterien an den Fähnchen heraus.

- ▶ Um die Batterien auszuwechseln, schieben Sie den Batteriefach-Deckel an der Unterseite des Geräts in Pfeilrichtung und klappen Sie ihn auf.
- ▶ Nehmen Sie die verbrauchten Batterien heraus.
- ▶ Setzen Sie – gemäß der Abbildung im Batteriefach – eine der beiden neuen Batterien mit dem Pluspol (eingravierte Seite) nach unten und die andere mit dem Minuspol (glatte Seite) nach unten ein:



Wenn im Display "L0" erscheint, oder die Intensität des Displays nachlässt, müssen die Batterien ersetzt werden.

Die Anzeigen im Display

D

Die folgende Darstellung zeigt alle verfügbaren Anzeigen im Display:

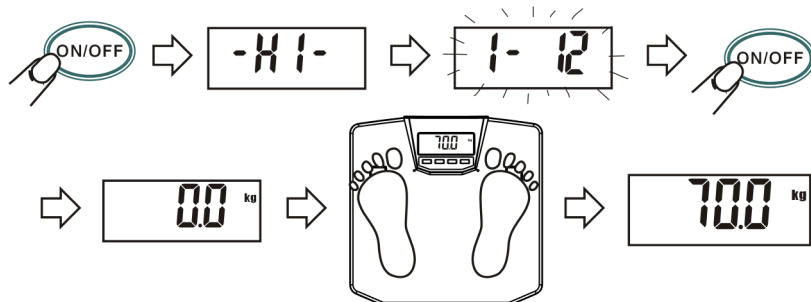


i Die Waage befindet sich im Messmodus, wenn das Display „0.0“ zeigt.




Das Gewicht messen

- ▶ Drücken Sie ON/OFF. Das Display zeigt kurz „HI“; danach blinkt „1-12“.
- ▶ Drücken Sie noch mal ON/OFF (wenn Sie ON/OFF kein zweites Mal drücken, wird ebenfalls das Gewicht angezeigt, jedoch versucht die Waage auch, Körperfett und -wasser zu messen).
- ▶ Warten Sie, bis die Anzeige „0.0“ zeigt.
- Falls Sie Ihr Gewicht statt in den voreingestellten kg in englischen Pfund (lb) messen möchten, drücken Sie zunächst die Taste SET (vgl. „Weitere Funktionen“ auf Seite 10).
- ▶ Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Im Display erscheint nach einigen Sekunden Ihr Gewicht in kg.



- ▶ Drücken Sie ON/OFF, um die Waage auszustellen.

BETRIEB

-  Wenn die Waage für ca. zehn Sekunden kein Gewicht misst, stellt sie sich automatisch aus.

Persönliche Daten speichern

Die Waage interpretiert Ihre Körperfett- und Körperwasserwerte auf der Grundlage Ihrer persönlichen Daten. Deshalb müssen Sie zunächst einige persönliche Daten eingeben, bevor Sie die Körperfett- und -wassermessung vornehmen können. Es stehen hierfür zwölf Speicherplätze zur Verfügung.

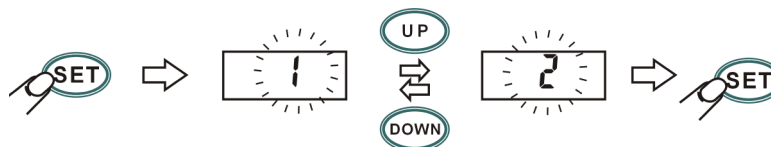
Die persönlichen Daten sind: die Gewichtseinheit kg oder lb (englische Pfund), Geschlecht, Größe und Alter.

So geben Sie die persönlichen Daten ein:

- ▶ Drücken Sie ON/OFF. Das Display zeigt kurz „HI“; anschließend blinkt „1-12“.

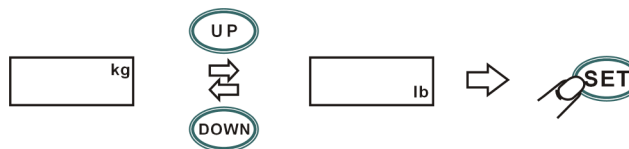


- ▶ Drücken Sie, während „1-12“ blinkt, die Taste SET. Es erscheint der zuletzt gewählte Speicherplatz 1-12 (im Erstbetrieb: 1).
- ▶ Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN den gewünschten Speicherplatz und bestätigen Sie mit SET.



Die Anzeige springt nun auf die Gewichtseinheit um.

- ▶ Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Gewichtseinheit kg oder lb und bestätigen Sie mit SET.

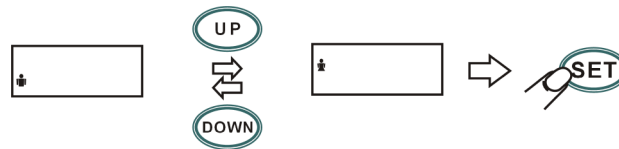


Die Anzeige springt nun auf die Symbole für „Weiblich“ und „Männlich“ um.

BETRIEB

D

- Wählen Sie mit den Tasten UP oder DOWN das Geschlecht und bestätigen Sie mit SET.



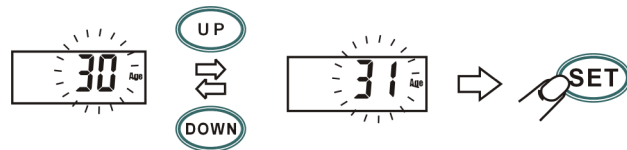
Die Anzeige springt nun auf die Körpergröße um.

- Stellen Sie mit den Tasten UP oder DOWN die Körpergröße in cm ein und bestätigen Sie mit SET.



Die Anzeige springt nun auf das Alter um.

- Stellen Sie mit den Tasten UP oder DOWN Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit SET.



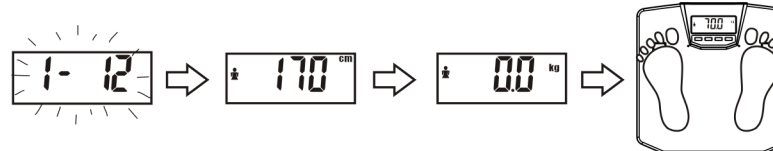
Wenn ein Alter bis 12 eingegeben wird, wechselt die Anzeige bei der Messung und bei der Anzeige aller Daten vom Erwachsenen- auf den Kindermodus.



Anzeige „0.0“ Wenn die persönlichen Daten eingegeben sind, blinkt die Anzeige „1-12“ fünfmal, es erscheint die Körpergröße und das Geschlecht der zuletzt eingegebenen persönlichen Daten. Anschließend erscheint „0.0“.



Jetzt können Sie die Messung vornehmen.



BETRIEB

Sie können an dieser Stelle aber auch zunächst den Athletenmodus eingeben.

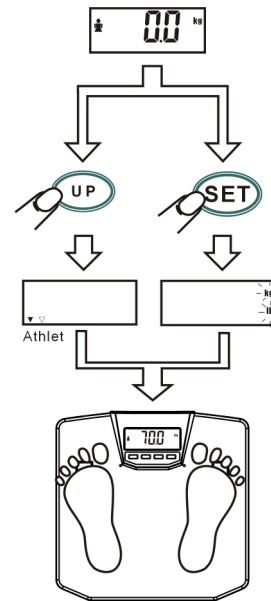
Weitere Funktionen

Nach der Eingabe der persönlichen Daten erscheint die Anzeige „0,0“.

An dieser Stelle können Sie den Athletenmodus* einstellen und noch einmal die Gewichtseinheit ändern:

- **Athletenmodus wählen:** Wenn das Display „0,0“ zeigt, drücken Sie die Taste UP;
- **Gewichtseinheit ändern:** Wenn das Display „0,0“ zeigt, drücken Sie die Taste SET, um zwischen kg und lb zu wählen.

Danach können Sie die Messung vornehmen.



i * Um den Athletenmodus einstellen zu können, muss ein Alter von mindestens „15“ eingegeben sein.

Athletenmodus

Ihre Waage hat eine eigene Einstellung für sportlich sehr trainierte bzw. muskulöse Personen („Athleten“). Da Muskelzellen einen ähnlichen bioelektrischen Widerstand wie Fettzellen haben, könnte die Waage Muskelzellen als Fettzellen interpretieren. Dieses Problem tritt aber nur bei großen Muskelmassen auf; der Muskelanteil einer durchschnittlich muskulösen Person wird von der Waage nicht als Fettanteil gemessen.

Der Athletenmodus verhindert die Fehlinterpretation. In diesem Modus werden mit einer anderen mathematischen Formel die tatsächlichen Körperfettwerte gemessen.

Wasser- und Körperfettanteil

D

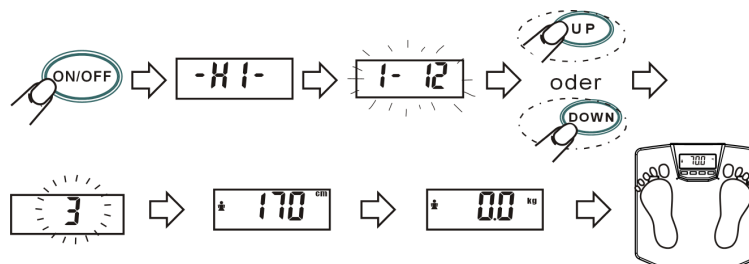
Hinweise zur richtigen Messung

Für die Körperfett-/Wassermessung müssen Sie barfuß auf den quadratischen Messpunkten der Waage stehen, unter denen sich die Elektroden befinden. Die Füße müssen trocken und sollen nicht eingecremt sein.

Stehen Sie mit durchgestreckten Beinen, ohne die Kniee anzuwinkeln, auf der Waage und achten Sie darauf, dass sich die Kniee nicht berühren.

Messung durchführen

- ▶ Drücken Sie ON/OFF. Das Display zeigt kurz „HI“ und „1-12“.
- ▶ Während „1-12“ blinkt, wählen Sie den gewünschten Speicherplatz. Er blinkt drei mal kurz auf. Anschließend werden die Einstellungen für diesen Speicherplatz nacheinander kurz angezeigt.
- ▶ Wenn das Display „0,0“ anzeigt, stellen Sie sich auf die Waage¹.



Im Display erscheinen nun nacheinander folgende Anzeigen:

- ⇒ Gewicht
- ⇒ Messung des Körperfetts und Körperwassers
- ⇒ Prozentualer Körperfettanteil
- ⇒ Prozentualer Körperwasseranteil.

Danach stellt sich die Waage automatisch aus.

¹. An dieser Stelle können Sie auch den Athletenmodus einstellen und die Gewichtseinheit ändern (vgl. "Weitere Funktionen" auf Seite 10).



BETRIEB

Hinweise zu Körperfett und -wasser

Körperfett

Ihr Körperfettanteil kann je nach Tag oder Tageszeit unterschiedlich hoch sein.

Prozentualer Anteil des Körperfetts am Gesamtgewicht:

WEIBLICH					MÄNNLICH				
Alter	Geringer Fettanteil	Normaler Fettanteil	Hoher Fettanteil	Sehr hoher Fettanteil	Alter	Geringer Fettanteil	Normaler Fettanteil	Hoher Fettanteil	Sehr hoher Fettanteil
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Athlet		12-25			Athlet		3-15		

Körperwasser

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Der richtige Wasseranteil ist für den ganzen Stoffwechselprozess, für eine gesunde Haut, zur Eliminierung von Schadstoffen (über Schweiß, Urin etc.) unentbehrlich.

Ein Wasserverlust von 5% kann Ihre Körperenergie um 20 - 30 % reduzieren. Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich.

Normaler prozentualer Anteil des Körperwassers:

	WEIBLICH	MÄNNLICH
Kind	58-70	60-73
Erwachsener	42-61	46-66
Athlet	56-71	60-73

Sportler haben generell ca. 5 % mehr Körperwasseranteil.

Mit zunehmendem Alter reduziert sich der Wasseranteil um ca. 10 %.

FEHLERANZEIGEN

D

Das Gewichtsmaximum (150 kg) ist überschritten	Die Batterien sind fast leer und sollten ausgetauscht werden.	Falsche Messung. Wiederholen Sie die Messung. Achten Sie dabei auf einen ruhigen Stand.

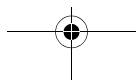
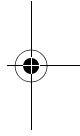
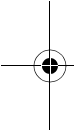
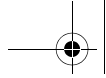
TECHNISCHE DATEN

Batterien:	2 x 3 V, CR 2032
Max. Gewicht:	150 kg/330 lb
Messbarer Fettanteil:	3 – 50 %
Messbarer Wasseranteil:	25 – 75 %
Bereich Altersangabe:	6 – 100 Jahre
Bereich Größenangabe:	80 – 220 cm
Betriebstemperatur:	10 – 35 °C

Technische Änderungen vorbehalten!

MM 10624

D- 13



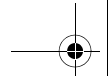
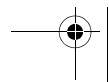
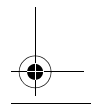
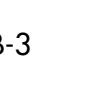
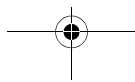
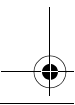
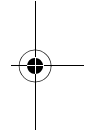
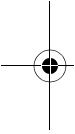


TABLE OF CONTENTS

Safety instructions	4	GB
Operation	6	
Exchanging batteries	6	
The messages in the display	7	
Measuring weight	7	
Saving personal data	8	
Body water and fat ratio	11	
Notes on body fat and water	12	
Errors	13	
Technical data	13	





SAFETY INSTRUCTIONS



About these instructions

Read these instructions carefully before using the scales. Note the warnings on the device and in the operating instructions.

Always keep the operating instructions close to hand. If you sell the equipment or give it away, make sure you also hand over these instructions and the guarantee card.

Keep battery operated equipment out of reach of children

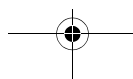
Do not allow children to use the device without supervision.

The device is battery-operated. Batteries may endanger life if swallowed. For these reasons, keep the device out of reach of children. If a battery is swallowed, please obtain immediate medical assistance.

General information

- Place the scales on a flat surface.
- Do not store the scales in a vertical position.
- Do not put weights on the scales unless you are measuring them and do not store items on it.
- Protect the scales from moisture.
- Do not stand on the scales when your feet or body are wet. Stand in the centre of the weighing area. Your feet must be placed on the metal measuring points for the scales to measure body fat and water.
- Do not continue using the device if it or the glass area is damaged as you could injure yourself.
- If the scales are not going to be used for long periods, remove the batteries.

GB-4





SAFETY INSTRUCTIONS

Measuring body fat

The following people should not use the body fat and water measurement:

GB

- Pregnant women
- Those who have pacemakers fitted
- Those who are suffering from fever
- People with swollen legs or oedema
- People who are heavily hydrated or dehydrated

Body fat measurement is not to be used for children under six.

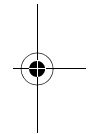
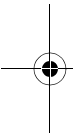
Never undertake your own repairs



Never try to open and/or repair the device yourself. If there is a defect contact our Service Centre or other suitable specialist workshop.

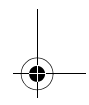
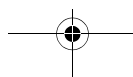
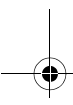
Cleaning the device

For cleaning only use mild soap solutions or commercial glass cleaners. Avoid the use of chemical solutions and cleaning products because these may damage the device's surface and/or markings.



MM 10624

GB-5



OPERATION

Functional Characteristics

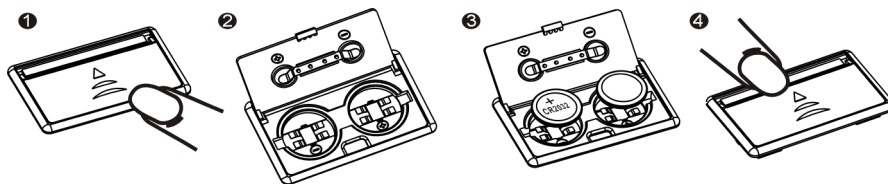
The body fat scales display the ratio of body fat and water to total body weight. The base of the scales have electrodes to measure body fat by means of the body's electric resistance. Lean body tissue has a lower resistance than fat body tissue. The integrated computer relates the body fat measured to the person's body height, age, sex and total weight. This results in the body fat value.

Exchanging batteries

The scales are supplied with two CR 2032 batteries.

! Before using the device for the first time, you must remove the plastic insulators from the battery compartment. To do so open the battery compartment and pull the two insulators from under the batteries using the little tabs.

- ▶ To exchange the batteries, push the battery compartment cover on the base of the device in the direction shown by the arrow and flip it open.
- ▶ Remove the used batteries.
- ▶ As shown by the diagram in the battery compartment, insert one of the two button batteries with the plus pole (engraved side) pointing down and the other with the minus pole (smooth side) pointing down:

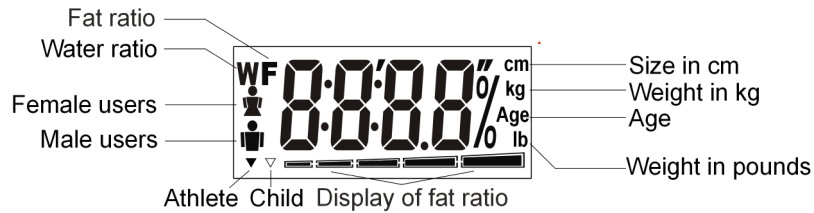


If the screen shows "L0" or the display's intensity falls the batteries must be replaced.

The messages in the display

There follows a list of all the messages that the screen can display:

GB

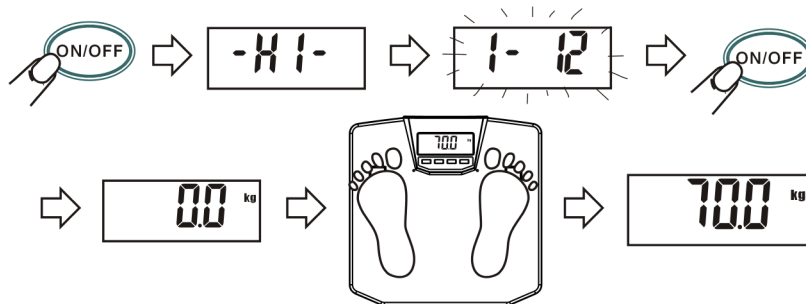


i The scales are in measuring mode if the screen displays "0.0".



Measuring weight

- ▶ Press ON/OFF. The screen displays "HI" briefly and then "1-12" flashes.
- ▶ Press ON/OFF again (if you do not press ON/OFF again the weight is also displayed but the scales also try to measure the body fat and water).
- ▶ Wait until the screen displays "0.0".
- If you want to change the measurement from the default kg to lb first press the SET button (refer to "Other functions" on page 10).
- ▶ Stand in the centre of the scales. After a few seconds the screen indicates your weight in kg.



- ▶ Press ON/OFF to switch the scales off.

i If the scales do not register weight for around 10 seconds it switches itself off automatically.



OPERATION

Saving personal data

The scales interpret your body fat and water values on the basis of your personal data. Therefore you have to enter your personal data before measuring your body fat and water. Twelve memory spaces are provided for this.

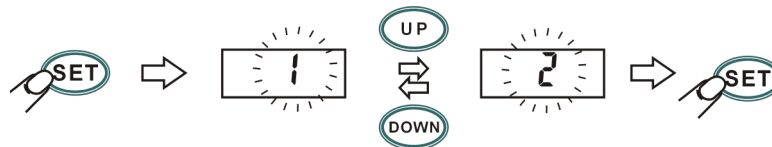
The personal data is: weight unit kg or lb, sex, height, age and the athlete mode.

You enter your personal data as follows:

- ▶ Press ON/OFF. The screen displays "HI" briefly and then "1-12" flashes.

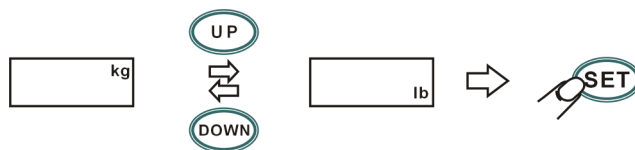


- ▶ When "1-12" is flashing press the SET button. The most recently selected memory location is displayed (the first time the device is used: 1).
- ▶ Use the UP or DOWN buttons to select the desired memory space and confirm by pressing SET.

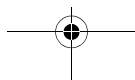


The display now switches to the weight unit.

- ▶ Use the UP or DOWN buttons to select the weight unit (kg or lb) and confirm by pressing SET.

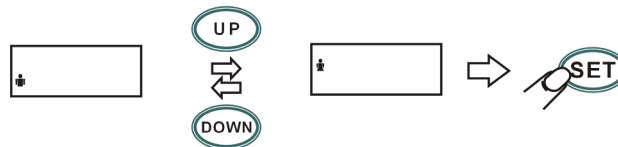


The display now moves to the symbols for "male" and "female".



OPERATION

- ▶ Use the UP or DOWN buttons to select the sex and confirm by pressing SET.



GB

The display now switches to height.

- ▶ Use the UP or DOWN buttons to select the height and confirm by pressing SET.



The display now switches to age.

- ▶ Use the UP or DOWN buttons to select the desired age and confirm by pressing SET.



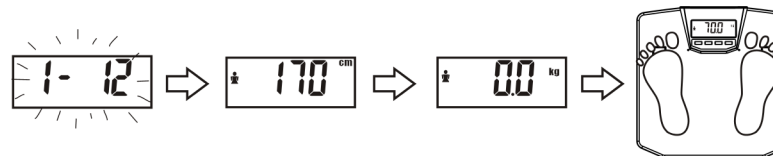
If you enter an age under 12 the screen changes for both measurement and display from adult to child mode.



Display "0.0" When you have entered your personal data, the display flashes "1-12" three to five times and the height and sex of the most recently entered personal data are shown. Then "0.0" is displayed.



Now the measurement can be made.



But at this point you can also enter the athlete mode (see next page).

OPERATION

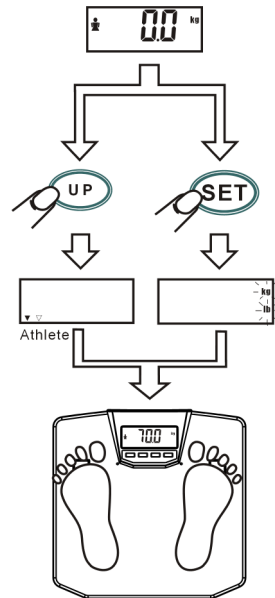
Other functions

After entering the personal data "0.0" is displayed.

At this point you can set the athlete mode and change the weight unit again.

- **Selecting athlete mode:** When the screen displays "0.0" press the UP button;
- **Changing the weight unit:** When the screen display "0.0" press the SET button to choose between kg or lb.

Now the measurement can be made.



i * You must enter a minimum age of at least "15" before being able to select the athlete mode.

Athlete mode

Your scales have a special setting for well trained and muscular people ("athletes"). As muscle cells have a similar bio-electric resistance to fat cells the scales could interpret muscles as fat. This problem only occurs if the muscle mass is large; if a person has a normal range of muscles the scales do not measure this as fat.

The athlete mode prevents this incorrect interpretation. In this mode the actual body fat values are measured using a different mathematical formula.

Body water and fat ratio

Important notes on correct measurement

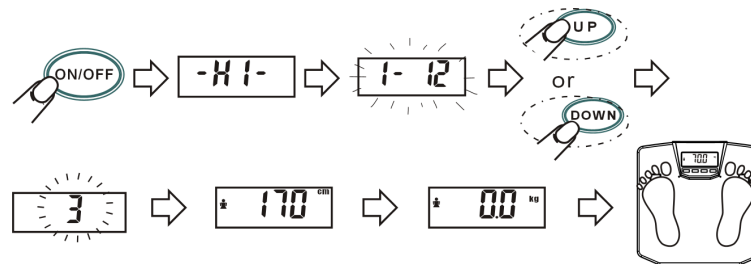
GB

To measure body fat and water you have to stand barefoot on the square measuring points on the scales where the electrodes are located. Your feet must be dry and not moisturised.

Stand on the scales with straight legs and without bending your knees; ensure that your knees do not touch each other.

Measuring

- ▶ Press ON/OFF. The screen displays "HI" briefly and then "1-12" flashes.
- ▶ Select the desired memory space whilst "1-12" is flashing. It flashes three times in quick succession. Then the settings for this memory space are shown briefly in succession.
- ▶ Stand on the scales when the screen displays "0.0"¹.



The following are displayed on the screen in quick succession:

- ➔ Weight
- ➔ Body fat and water measured
- ➔ Percentage of body fat
- ➔ Percentage of body water

Then the scales switch themselves off automatically.

¹. At this point you can also set the athlete mode and change the weight unit (refer to "Other functions" on page 10).



OPERATION

Notes on body fat and water

Body fat

Your body fat ratio can vary from day to day and depending on the time of day.

Percentage ratio of body fat to total weight:

FEMALE					MALE				
Age	Low fat ratio	Normal fat ratio	High fat ratio	Very high fat ratio	Age	Low fat ratio	Normal fat ratio	High fat ratio	Very high fat ratio
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Athlete		12-25			Athlete		3-15		

Body water

Our bodies are primarily made up of water. The correct ratio of water is essential for the complete metabolic process, for healthy skin and to eliminate harmful substances (via sweat and urine).

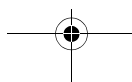
A 5% loss of water can reduce body energy by 20-30%. Drink at least 2 litres of liquid every day.

Normal percentage of body water:

	FEMALEMALE	
Child	58-70	60-73
Adult	42-61	46-66
Athlete	56-71	60-73




In general sportspeople have 5 % more body water.

As age increases the water ratio falls by around 10 %.



ERRORS

GB

		
The maximum weight (150 kg) has been exceeded	The batteries are almost empty and should be changed.	Incorrect measurement. Repeat the measurement. Ensure that you stand securely.

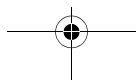
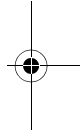
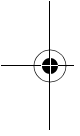
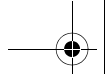
TECHNICAL DATA

Batteries:	2 x 3 V, CR 2032
Max. weight:	150 kg/330 lb
Measurable fat ratio:	3 – 50 %
Measurable water ratio:	25 – 75 %
Age range:	6 - 100 years
Height range:	80 – 220 cm
Operational temperature:	10 – 35 °C

Subject to technical changes.

MM 10624

GB-13



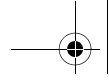
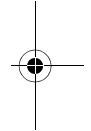


TABLE DES MATIÈRES

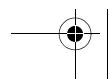
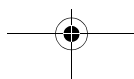
Consignes de sécurité	4
Utilisation	6
Changer les piles	6
Les affichages sur l'écran	7
Prendre le poids	7
Enregistrer les données personnelles	8
Taux d'eau et de graisse corporelle	11
Avertissements concernant la graisse et l'eau corporelles	12
Erreurs d'affichage	13
Données techniques	13

F



MM 10624

F-3





CONSIGNES DE SÉCURITÉ



A propos de ce mode d'emploi

Veuillez lire soigneusement les consignes de sécurité avant la mise en service. Tenez compte des avertissements sur l'appareil et dans le mode d'emploi.

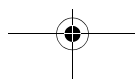
Gardez toujours le mode d'emploi à portée de main. Transmettez ce mode d'emploi et la carte de garantie lorsque que vous vendez ou donnez l'appareil.

Tenir les appareils à piles hors de portée des enfants

Ne laissez pas les enfants utiliser l'appareil sans surveillance. L'appareil est alimenté par des piles. Les piles peuvent être dangereuses en cas d'ingestion. Tenez pour cela l'appareil hors de portée des enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin..

Généralités

- Placez la balance sur un sol plat.
- Ne rangez pas la balance à la verticale.
- Ne chargez pas la balance si vous ne pesez pas et ne placez pas d'objets sur elle.
- Protégez la balance de l'humidité.
- Ne montez pas sur la balance avec des pieds mouillés ou le corps mouillé. Mettez-vous toujours au milieu du plateau de la balance. Les pieds doivent se trouver sur les points de mesure métalliques pour calculer les taux de graisse et d'eau.
- N'utilisez plus l'appareil si celui-ci ou la surface de verre est endommagé car vous risqueriez de vous blesser.
- Si vous n'utilisez pas la balance pendant une longue période, enlevez les piles.





CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Mesure du taux de graisse corporelle

Les groupes de personnes suivants ne doivent pas utiliser la fonction de mesure du taux de graisse et d'eau corporelles :

- les femmes enceintes
- les personnes avec des stimulateurs cardiaques
- les personnes qui ont de la fièvre
- Les personnes avec des jambes gonflées ou des œdèmes
- les personnes très hydratées ou déshydratées

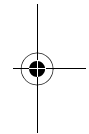
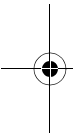
F

La mesure du taux de graisse corporelle n'est pas prévue pour des enfants de moins de six ans.

Ne jamais réparer soi-même



N'essayez jamais d'ouvrir l'appareil vous-même et/ou de le réparer. En cas de panne, veuillez consulter notre centre de service après-vente ou un autre atelier spécialisé.

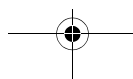


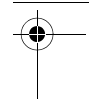
Nettoyer l'appareil

Utilisez des produits savonneux doux ou des nettoie-vitres du commerce pour le nettoyage. Évitez les produits de nettoyage et les solvants chimiques car ils pourraient endommager la surface ou les inscriptions de l'appareil.

MM 10624

F-5





UTILISATION

Les fonctions

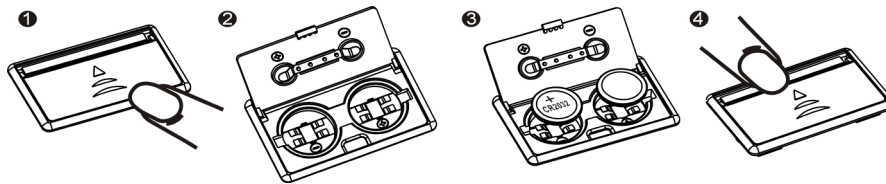
La balance impédancemètre calcule le taux de graisse corporelle et d'eau dans le corps par rapport à l'ensemble du poids. Des électrodes se trouvent sur la surface de la balance pour calculer le taux de graisse corporelle en mesurant la résistance électrique dans le corps. Le tissu corporel maigre a une moindre résistance que le tissu corporel gras. La graisse corporelle mesurée est alors rapportée à la taille, l'âge et le sexe et bien sûr au poids de la personne grâce à l'ordinateur intégré. On obtient ainsi le taux de graisse corporelle.

Changer les piles

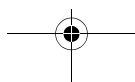
Deux piles boutons CR 2032 sont fournies avec la balance.

! Vous devez enlever les isolations en plastique du compartiment à piles avant la première utilisation. Ouvrez pour cela le compartiment à piles et tirez par les fils les deux isolations qui sont sous les piles.

- ▶ Pour changer les piles, poussez dans le sens des flèches le couvercle du compartiment à piles qui se trouve sous l'appareil et ôtez-le.
- ▶ Enlevez les piles usagées.
- ▶ Mettez – comme sur le dessin dans le compartiment à piles – une des deux piles boutons avec le pôle plus (côté gravé) vers le bas et l'autre avec le pôle moins (côté lisse) vers le bas :



Si "L0" s'affiche à l'écran ou si l'intensité de l'affichage diminue, c'est que les piles doivent être remplacées.



UTILISATION

Les affichages sur l'écran

La représentation suivante montre tous les affichages disponibles de l'écran :

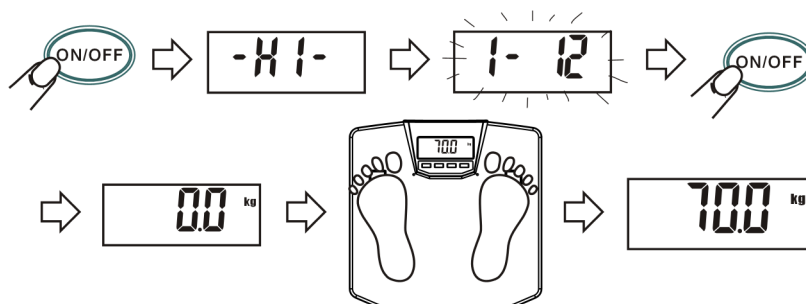


i La balance se trouve en mode de mesure lorsque l'écran affiche "0.0".



Prendre le poids

- ▶ Appuyez sur ON/OFF. L'écran affiche un court instant "HI" ; ensuite "1-12" clignote.
- ▶ Appuyez de nouveau sur ON/OFF (si vous n'appuyez pas une deuxième fois sur ON / OFF, le poids est quand même affiché mais la balance essaie aussi de calculer les taux de graisse et d'eau corporelles).
- ▶ Attendez que "0.0" s'affiche.
- Si vous voulez mesurer votre poids en livres (lb) à la place de la mesure en kg préprogrammée, appuyez d'abord sur la touche SET (cf. "Autres fonctions" page 10).
- ▶ Mettez-vous au milieu de la balance. Votre poids s'affiche en kg quelques secondes.



UTILISATION

- ▶ Appuyez sur ON/OFF pour éteindre la balance.



Lorsque la balance ne mesure aucun poids pendant environ dix secondes, elle s'éteint automatiquement.

Enregistrer les données personnelles

La balance interprète vos taux de graisse corporelle et d'eau d'après vos données personnelles. C'est pourquoi vous devez d'abord saisir quelques données personnelles avant de pouvoir mesurer vos taux de graisse corporelle et d'eau. Douze mémoires sont pour cela à votre disposition.

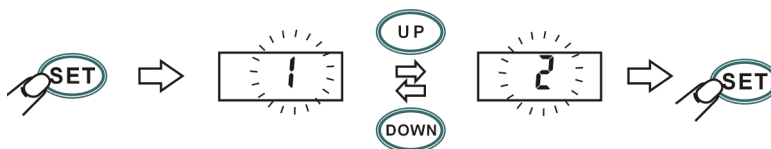
Les données personnelles sont : l'unité de poids kg ou lb (la livre anglaise), le sexe, la taille, l'âge et le mode athlète .

Vous saisissez vos données personnelles de la manière suivante :

- ▶ Appuyez sur ON/OFF. L'écran affiche un instant "HI" ; ensuite "1-12" clignote.

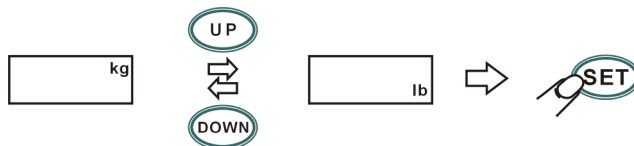


- ▶ Appuyez, pendant que "1-12" clignote sur la touche SET. La dernière mémoire sélectionnée s'affiche (pour la première utilisation : 1).
- ▶ Choisissez avec les touches UP ou DOWN la mémoire souhaitée et confirmez avec SET.



L'affichage passe maintenant à l'unité de mesure du poids.

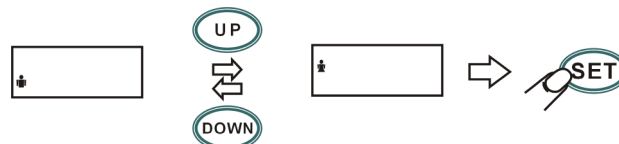
- ▶ Sélectionnez avec les touches UP ou DOWN l'unité de poids kg ou lb et confirmez avec SET.



UTILISATION

L'affichage passe maintenant aux symboles "féminin" et "masculin".

- Sélectionnez avec les touches UP ou DOWN le sexe et confirmez avec SET.



F

L'affichage passe maintenant à la taille.

- Saisissez avec les touches UP ou DOWN la taille en cm et confirmez avec SET.



L'affichage passe maintenant à l'âge.

- Saisissez avec les touches UP ou DOWN votre âge et confirmez avec SET.



Lorsque l'âge entré est en dessous de 12, l'affichage passe automatiquement du mode adulte au mode enfant pour la mesure et l'affichage de toutes les données.

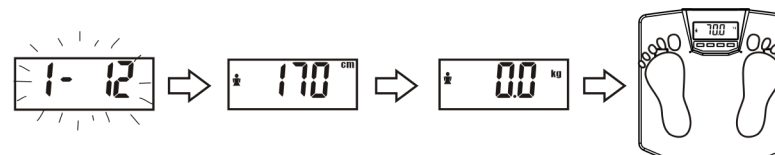


Affichage "0.0"



Une fois les données personnelles entrées, l'affichage „1-12” clignote trois-cinq fois, et la taille et le sexe des données personnelles saisies en dernier s'affichent. Ensuite „0.0” s'affiche.

Vous pouvez maintenant prendre les mesures.



UTILISATION

Vous pouvez aussi d'abord saisir le mode athlète.

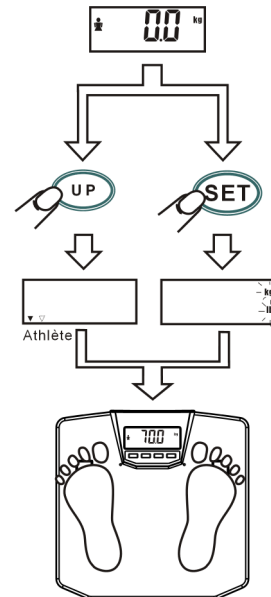
Autres fonctions

Après la saisie des données personnelles l'affichage „0,0” apparaît.

Vous pouvez régler à cet endroit le mode athlète et changer de nouveau l'unité de mesure :

- **Sélectionnez le mode athlète :** lorsque l'écran affiche „0,0” appuyez sur la touche UP;
- **Modifier l'unité de poids :** lorsque l'écran affiche „0,0” appuyez sur la touche SET pour choisir kg ou lb.

Vous pouvez ensuite effectuer la mesure.



i * pour pouvoir régler le mode athlète, l'âge saisi doit être d'au moins „15”.

Mode athlète

Votre balance a un réglage particulier pour les personnes très sportives ou très musclées ("athlètes"). Comme les cellules musculaires ont une résistance bioélectrique équivalente aux cellules grasses, la balance pourrait interpréter du muscle comme étant de la graisse. Ce problème n'apparaît que pour de grosses masses musculaires ; les muscles d'une personne musclée moyenne ne vont pas être mesurés en tant que graisse par la balance.

Le mode athlète empêche des erreurs d'interprétation. Les taux de graisse corporelle réels sont calculés dans ce mode à l'aide d'une autre formule mathématique.

Taux d'eau et de graisse corporelle

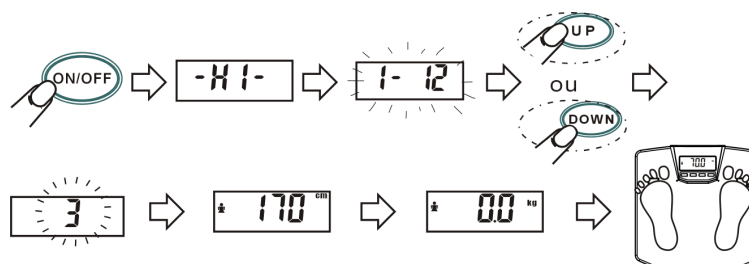
Conseils pour une mesure correcte

Lors de la mesure de l'eau et de la graisse corporelle, vous devez vous trouver pieds nus sur les points de mesures carrés de la balance sous lesquels se trouvent les électrodes. Les pieds doivent être secs et sans crème.

Mettez-vous debout avec les jambes droites, sans plier les genoux et faites attention à ce que les genoux ne se touchent pas.

Effectuer la mesure

- ▶ Appuyez sur ON/OFF. L'écran affiche un instant "HI" et "1-12".
- ▶ Pendant que "1-12" clignote, sélectionnez l'emplacement de mémoire désiré. Il clignote trois fois rapidement. Ensuite les réglages pour cette mémoire s'affichent les uns après les autres rapidement.
- ▶ Lorsque l'écran affiche "0.0", mettez-vous sur la balance ¹.



Les affichages suivants apparaissent ensuite à l'écran les uns après les autres :

- Poids
- Mesure de la graisse corporelle et de l'eau corporelle
- Pourcentage de graisse corporelle
- Pourcentage de l'eau corporelle.

Ensuite la balance s'éteint automatiquement.

¹. Vous pouvez aussi à ce moment là régler le mode athlète et changer l'unité de mesure du poids (cf. "Autres fonctions" page 10).

UTILISATION

Avertissements concernant la graisse et l'eau corporelles

La graisse corporelle

Le taux de graisse corporelle peut être différent selon le jour ou la période de la journée.

Pourcentage de la graisse corporelle par rapport au poids total :

FÉMININ					MASCULIN				
Age	Taux de graisse moindre	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Très haut taux de graisse	Age	Taux de graisse moindre	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Très haut taux de graisse
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Athlète		12-25			Athlète		3-15		

Eau corporelle

Notre corps est en grande partie constitué d'eau. Un taux d'eau correct est indispensable pour l'ensemble du processus d'oxygénation, pour une peau saine, pour l'élimination des déchets organiques (par la transpiration, l'urine, etc.).




Une perte d'eau de 5% peut diminuer votre énergie corporelle de 20 - 30 %. Buvez quotidiennement au moins 2 litres de liquide.

Pourcentage normal d'eau corporelle :

	FÉMININ	MASCULIN
Enfant	58-70	60-73
Adulte	42-61	46-66
Athlète	56-71	60-73

Les sportifs ont en général environ 5 % de plus d'eau corporelle. En prenant de l'âge, le pourcentage d'eau diminue d'environ 10 %.

ERREURS D’AFFICHAGE

		
Le poids maximum (150 kg) est dépassé	Les piles sont presque vides et doivent être changées.	Recommencez la mesure. Pensez à ne pas bouger pendant la mesure.

F

DONNÉES TECHNIQUES

Piles :	2 x 3 V, CR 2032
Poids maximal :	150 kg/330 lb
Taux de graisse mesurable :	3 – 50 %
Taux d’eau mesurable :	25 – 75 %
Amplitude de l’âge :	6 – 100 ans
Amplitude de la taille :	80 – 220 cm
Température de fonctionnement:	10 – 35 °C

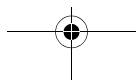
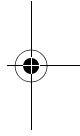
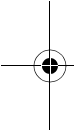
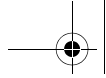
Sous réserves de modifications techniques !

MM 10624

F-13



Body fat - water scale MM 10624 D EN F I E.book Seite 14 Donnerstag, 9. Juni 2005 10:06 10





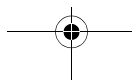
CONTENUTO

Indicazioni di sicurezza	4
Funzionamento	6
Sostituzione delle batterie	6
Indicazioni sul display	7
Misurare il peso	7
Memorizzazione di dati personali	8
Acqua corporea e massa grassa	11
Suggerimenti su massa grassa e acqua corporea	12
Indicazione di errori	13
Specifiche tecniche	13



MM 10624

I-3





INDICAZIONI DI SICUREZZA



Informazioni relative al presente manuale di istruzioni

Prima della messa in funzione dell'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni sulla sicurezza. Osservare le avvertenze riportate sull'apparecchio e nelle istruzioni per l'uso.

Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio, consegnare anche le presenti istruzioni ed il certificato di garanzia.

Tenere gli apparecchi alimentati a batteria fuori dalla portata dei bambini.

Consentire l'uso dell'apparecchio ai bambini solo se in presenza di adulti.

L'apparecchio è alimentato a batterie. Se inghiottite, le batterie possono costituire un pericolo di vita. Tenere pertanto l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini. Se viene inghiottita una batteria, è necessario consultare immediatamente un medico.

Informazioni generali

- Posizionare la bilancia solo su pavimenti piani.
- Non conservare la bilancia in posizione verticale.
- Non esercitare alcun carico sulla bilancia se non si esegue una misurazione del peso ed evitare di poggiarvi sopra alcun oggetto.
- Proteggere la bilancia dall'umidità.
- Non salire sulla bilancia con piedi o corpo bagnati. Posizionarsi sempre al centro della superficie di pesatura. Per la misurazione di massa grassa e acqua corporea è necessario poggiare i piedi sui punti di misurazione metallici.
- Evitare assolutamente l'uso dell'apparecchio in caso di danni all'apparecchio stesso o alla superficie in vetro, considerato il pericolo di possibili lesioni.
- Rimuovere le batterie se la bilancia non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato.





INDICAZIONI DI SICUREZZA

Misurazione della massa grassa

Ai seguenti gruppi di persone si consiglia di non utilizzare la funzione di misurazione di massa grassa e acqua corporea:

- Donne incinta
- Persone con stimolatori cardiaci
- Persone con febbre
- Persone con gambe gonfie o edemi
- Persone fortemente idrogenate o disidratate

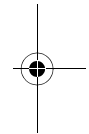
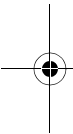
Per bambini di età inferiore ai sei anni non è prevista la misurazione della massa grassa.



Non eseguire mai riparazioni da sé.



Non provare in alcun caso ad aprire e/o riparare da soli l'apparecchio. In caso di guasto rivolgersi al nostro centro di assistenza o a un qualsiasi altro centro specializzato.

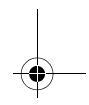
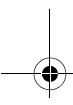
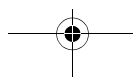


Pulizia dell'apparecchio

Utilizzare per la pulizia solo sapone delicato o detergente per vetri reperibile in commercio. Evitare di utilizzare soluzioni e detersivi chimici, che potrebbero danneggiare la superficie o le scritte dell'apparecchio.

MM 10624

I-5



FUNZIONAMENTO

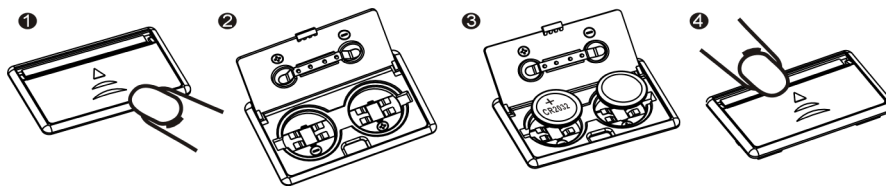
Modalità di funzionamento

La bilancia per la misurazione del grasso corporeo indica la parte di massa grassa e di acqua corporea in relazione al peso complessivo. Per la misurazione del grasso corporeo la bilancia è provvista di elettrodi presenti sulla superficie di appoggio, in grado di rilevare la resistenza elettrica del corpo. Il tessuto corporeo magro ha una resistenza inferiore rispetto al tessuto corporeo grasso. Il grasso corporeo misurato è quindi rapportato, attraverso il computer integrato, a statura, età e sesso e naturalmente al peso corporeo complessivo della persona. Da questa relazione risulta infine il valore della massa grassa.

Sostituzione delle batterie

La bilancia è fornita di due elementi di batteria del tipo CR 2032.

- !** Per il primo utilizzo è necessario estrarre il materiale isolante in plastica presente all'interno del vano batterie. Aprire quindi il vano batterie ed estrarre i due isolanti disposti al di sotto delle batterie tirando le apposite bandierine.
- ▶ Per sostituire le batterie, fare scorrere il coperchio del vano batteria presente sul lato inferiore dell'apparecchio in direzione della freccia riportata e sollevare il coperchio.
- ▶ Estrarre quindi le batterie scariche.
- ▶ Inserire – seguendo le immagini all'interno del vano batteria – una delle due batterie a bottone con il polo positivo (lato scritto) verso il basso e l'altra invece con il polo negativo (lato liscio) verso il basso:



Quando sul display appare l'indicazione "L0" oppure l'intensità del display comincia ad affievolirsi è necessario sostituire le batterie.

FUNZIONAMENTO

Indicazioni sul display

La seguente immagine mostra tutte le indicazioni disponibili visualizzate sul display:

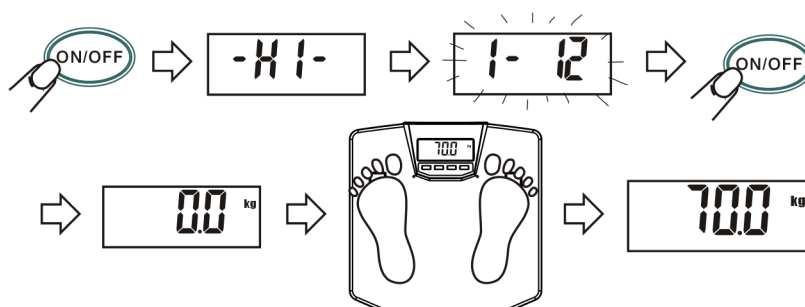


i La bilancia è in modalità di misurazione quando il display indica „0.0“.



Misurare il peso

- ▶ Premere ON/OFF. Sul display appare brevemente „HI“; dopodiché il display lampeggia indicando „1-12“.
- ▶ Premere ancora una volta ON/OFF (non premendo ON/OFF una seconda volta, la bilancia indica il peso tentando ad ogni modo di misurare altresì massa grassa e acqua corporea).
- ▶ Attendere fino a quando non appare l'indicazione „0.0“.
- Volendo misurare il peso, diversamente da quanto preimpostato, anziché in kg in libbre inglesi (lb), premere prima il tasto SET (cfr. "Altre funzioni" a pagina 10).
- ▶ Posizionarsi al centro della bilancia. Sul display appare dopo pochi secondi il peso in kg.



FUNZIONAMENTO

- ▶ Premere ON/OFF per disattivare la bilancia.
Se per ca. dieci secondi la bilancia non misura alcun peso, l'apparecchio si spegne automaticamente.

Memorizzazione di dati personali

La bilancia interpreta i valori di massa grassa e acqua corporea sulla base dei dati personali memorizzati. A tale scopo è necessario immettere innanzitutto i propri dati personali, prima di poter procedere alla misurazione di massa grassa e acqua corporea. A tale scopo sono disponibili dodici posizioni di memoria.

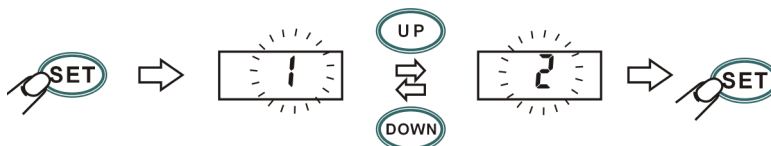
I dati personali sono: unità di peso kg o lb (libbre inglesi), sesso, statura, età e modalità atleta.

Così si procede all'immissione dei dati personali:

- ▶ Premere ON/OFF. Sul display appare brevemente „HI“; infine il display lampeggia indicando „1-12“.

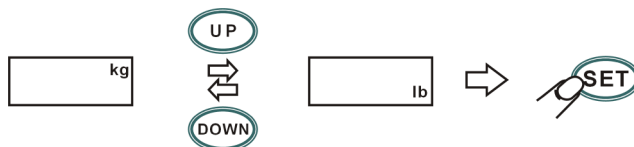


- ▶ Premere, mentre sul display lampeggia „1-12“, il tasto SET. Appare la posizione memoria selezionata per ultima (in caso di prima messa in funzione: 1).
- ▶ Selezionare con i tasti UP o DOWN la posizione memoria desiderata e confermare con SET.



L'indicazione visualizzata passa ora all'unità di peso.

- ▶ Selezionare con i tasti UP o DOWN l'unità di peso kg oppure lb e confermare con SET.



FUNZIONAMENTO

L'indicazione visualizzata passa quindi sui simboli per „donna“ e „uomo“.

- Selezionare con i tasti UP o DOWN il sesso e confermare con SET.



L'indicazione visualizzata passa ora alla statura.

- Immettere con i tasti UP o DOWN la statura in cm e confermare con SET.



L'indicazione visualizzata passa ora all'età.

- Selezionare con i tasti UP o DOWN la propria età e confermare con SET.



Selezionando un'età fino a 12 anni, l'indicazione cambia in sede di misurazione e visualizzazione dei dati dalla modalità adulti alla modalità bambini.



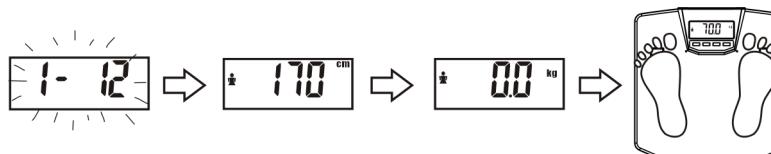
Indicazione „0.0“



Una volta immessi i dati personali, l'indicazione „1-12“ lampeggia per cinque volte visualizzando quindi la statura ed il sesso dei dati personali di ultima immissione. Infine appare „0.0“.

FUNZIONAMENTO

A questo punto è possibile procedere con la misurazione.



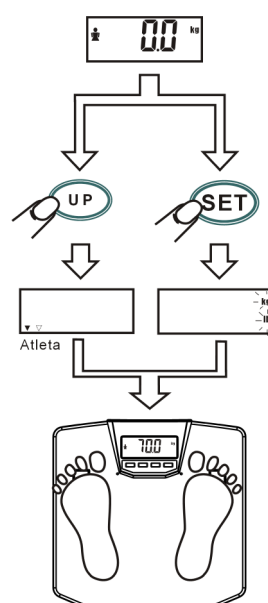
Oppure è altresì possibile selezionare innanzitutto la modalità atleta.

Altre funzioni

In seguito all'immissione dei dati personali appare l'indicazione „0,0“.

A questo punto è possibile impostare la modalità atleta e modificare ancora una volta l'unità di peso:

- **Selezione della modalità atleta:** Quando il display indica „0,0“, premere il tasto UP;
 - **Modifica dell'unità di peso:** Quando il display indica „0,0“, premere il tasto SET per scegliere tra kg e lb.;
- Fatto questo è possibile procedere con la misurazione.



i * L'impostazione della modalità atleta è possibile solo a partire da un'età minima „15“ anni.

Modalità atleta

La bilancia presenta un'apposita impostazione per persone sportive molto allenate ovvero muscolose („atleti“). Dato che le cellule muscolose hanno una resistenza bioelettrica simile a quella delle cellule grasse, la bilancia potrebbe interpretare le cellule muscolose come cellule grasse. Questo problema si presenta comunque solo in presenza di masse muscolose elevate; la bilancia non indica invece la parte di muscoli di una persona mediamente muscolosa quale massa grassa.

La modalità atleta impedisce un'interpretazione errata. In questa modalità i valori effettivi del grasso corporeo sono misurati sulla base di una formula matematica differente.

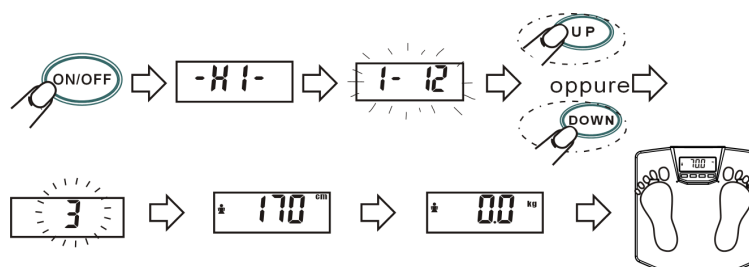
Acqua corporea e massa grassa

Suggerimenti per una misurazione corretta

Per la misurazione di acqua corporea / massa grassa è necessario salire sulla bilancia a piedi scalzi e posizionarsi sui punti di misurazione quadrati, sotto ai quali si trovano gli elettrodi. I piedi devono essere asciutti e non essere stati precedentemente trattati con crema. Rimanere sulla bilancia a gambe diritte, senza piegare le ginocchia, facendo attenzione a non toccare le ginocchia.

Eeguire la misurazione

- ▶ Premere ON/OFF. Sul display appare brevemente „HI” e „1-12”.
- ▶ Mentre sul display lampeggia „1-12”, selezionare la posizione di memoria desiderata. Questa viene brevemente visualizzata lampeggiando per tre volte. Infine sono brevemente visualizzate una dopo l'altra le impostazioni memorizzate per questa posizione memoria.
- ▶ Quando il display indica „0.0”, salire sulla bilancia¹.



Sul display sono visualizzate una dopo l'altra le seguenti indicazioni:

- ⇒ Peso
- ⇒ Misurazione di massa grassa e acqua corporea
- ⇒ Percentuale della massa grassa
- ⇒ Percentuale dell'acqua corporea.

Dopodiché la bilancia si spegne automaticamente.

¹. A questo punto è possibile impostare la modalità atleta e modificare l'unità di peso (cfr. "Altre funzioni" a pagina 10).



FUNZIONAMENTO

Suggerimenti su massa grassa e acqua corporea

Massa grassa

Il valore del grasso corporeo o massa grassa possono variare in base al giorno o all'orario della misurazione.

Parte in percentuale del grasso corporeo al peso complessivo:

DONNA					UOMO				
Età	Massa grassa ridotta	Massa grassa normale	Massa grassa moderata	Massa grassa elevata	Età	Massa grassa ridotta	Massa grassa normale	Massa grassa moderata	Massa grassa elevata
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

Acqua corporea

Il nostro corpo è composto prevalentemente da acqua. Un corretto valore di acqua corporea è fondamentale per l'intero processo metabolico, per una pelle sana, per l'eliminazione di sostanze nocive (attraverso sudore, urina, ecc.).

Una perdita di acqua pari al 5% può ridurre l'energia corporea del 20 - 30 %. Si consiglia pertanto di assumere minimo 2 litri di liquidi al giorno.

Parte percentuale normale di acqua corporea:

	DONNA	UOMO
Bambino	58-70	60-73
Adulto	42-61	46-66
Atleta	56-71	60-73

Atleti presentano in genere ca. 5 % di acqua corporea in più.

Con l'aumentare dell'età l'acqua corporea si riduce di ca. 10 %.

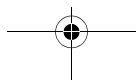
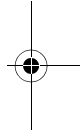
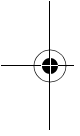
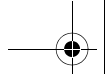
INDICAZIONE DI ERRORI

0-Ld	Lo	Err
E' stata superata la portata di peso massima (150 kg)	Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite.	Ripetere la misurazione. Fare attenzione a mantenere una posizione ferma.

SPECIFICHE TECNICHE

Batterie:	2 x 3 V, CR 2032
Portata max.:	150 kg/330 lb
Misurazione massa grassa:	3 – 50 %
Misurazione acqua corporea:	25 – 75 %
Indicazione di età:	6 – 100 anni
Indicazione di statura:	80 – 220 cm
Temperatura di esercizio:	10 – 35 °C

Con riserva di modifiche tecniche!

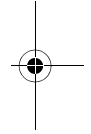
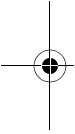




ÍNDICE

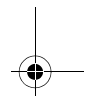
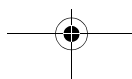
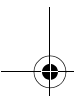
Advertencias de seguridad	4
Funcionamiento	6
Colocación de las pilas.	6
Las indicaciones de la pantalla	7
Medir el peso	7
Guardar los datos personales	8
Porcentaje de agua y grasa corporales	11
Advertencias relativas a la grasa y agua corporales	12
Indicaciones de error	13
Especificaciones técnicas	13

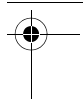
E



MM 10624

E-3





ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD



Acerca de las presentes instrucciones

Antes de la puesta en marcha del aparato, lea atentamente las presentes advertencias de seguridad. Preste atención a las advertencias que aparecen en el propio aparato y en las instrucciones de funcionamiento.

Mantenga siempre a su alcance las instrucciones de funcionamiento. Si vende o cede el aparato a otra persona, entréguele sin falta también las presentes instrucciones y la tarjeta de garantía.

No permitir que los niños toquen aparatos que funcionan con pilas

No permitir que niños utilicen el aparato sin vigilancia.

El aparato funciona con pilas. Las pilas pueden representar un peligro de muerte si se tragan. Mantenga por ello el aparato fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental de una pila hay que avisar inmediatamente a un médico.

Aspectos generales

- Coloque la báscula en una superficie plana.
- No guarde la báscula en posición vertical.
- No presione la báscula a no ser para medir su peso y no ponga objetos sobre el aparato.
- Proteja la báscula contra la humedad.
- No se suba a la báscula con los pies o el cuerpo mojado. Colóquese siempre en el centro de la zona de medición. Para la medición de la grasa y el agua corporal los pies deben encontrarse sobre los puntos de medición metálicos.
- En caso de desperfectos en el aparato o en la superficie de cristal no siga utilizando el aparato para evitar posibles riesgos de lesión.
- Si no va a utilizar el aparato durante algún tiempo, extraiga las pilas.



ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Medición de la grasa corporal

Las siguientes personas no deberían utilizar la función de medición de grasa corporal y de agua corporal:

- mujeres embarazadas
- personas con marcapasos
- personas enfermas con fiebre
- personas con piernas hinchadas o edemas
- personas muy hidratadas o deshidratadas

E

La medición de la grasa corporal no ha sido prevista para niños por debajo de los seis años.

Nunca efectúe Usted mismo la reparación del aparato

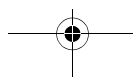
En caso de desperfectos en el aparato o la toma de corriente, desenchúfelo inmediatamente.



No intente en ningún caso abrir y/o arreglar Usted mismo el aparato. ¡Existe el peligro de recibir una descarga eléctrica! En caso de malfuncionamiento del aparato, diríjase a nuestro servicio de reparación o a otro taller especializado.

Limpiar el aparato

Para su limpieza utilice siempre jabones suaves o un limpiacristales corriente. Evite emplear detergentes y productos químicos de limpieza, puesto que podrían dañar las superficies y las inscripciones del aparato.



FUNCIONAMIENTO

Modo de funcionamiento

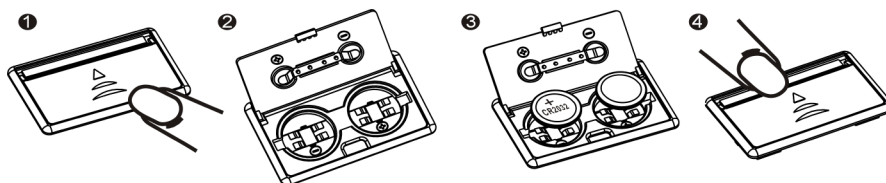
La báscula con medición de grasa corporal indica el porcentaje de grasa y el de agua corporal en relación con el peso total. El peso total se mide mediante un sensor digital de cuarzo. Para medir la grasa corporal la báscula emplea unos electrodos situados en la base de la báscula que miden la resistencia a una corriente eléctrica en el cuerpo. Los tejidos corporales menos grasos, como por ejemplo el tejido muscular, presentan una resistencia menor que el tejido graso. El ordenador integrado relaciona los valores de grasa corporal con la altura, la edad, el sexo y, naturalmente, también con el peso total de la persona. De esta forma se calcula el índice de masa corporal.

Cambiar las pilas

En el volumen de suministro de la báscula se incluyen dos pilas CR 2032.

! Antes de la primera puesta en funcionamiento debe retirar los aislamientos plásticos del compartimento de pilas. Abra para ello el compartimento de pilas y retire ambos aislamientos tirando de las banderitas debajo de las pilas.

- ▶ Para cambiar las pilas, desplace la tapa del compartimento para pilas en la parte inferior del aparato empujándola en la dirección de las flechas y levántela.
- ▶ Extraiga las pilas viejas.
- ▶ Coloque – de acuerdo con la indicación que hay en el compartimento de pilas– una de ambas pilas de botón con el polo positivo (cara grabada) hacia abajo y la otra con el polo negativo (cara lisa) hacia abajo:



Cuando aparezca "L0" en pantalla o disminuya la intensidad de la pantalla, deberá cambiar las pilas.

FUNCIONAMIENTO

Las indicaciones de la pantalla

La siguiente presentación muestra todas las indicaciones disponibles en pantalla:

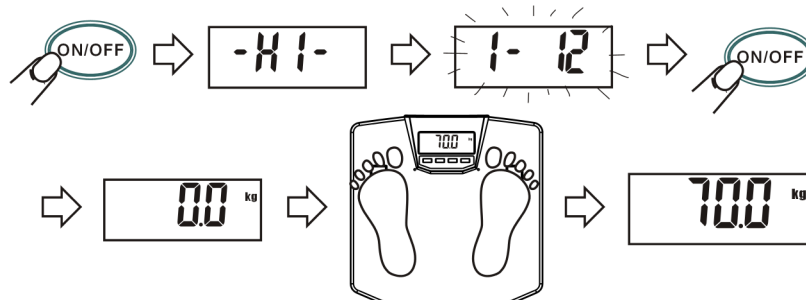


i La báscula se encuentra en modo de medición, cuando en pantalla aparece "0.0".




Medir el peso

- ▶ Pulse ON/OFF. En pantalla aparece brevemente la indicación "HI"; después parpadea "1-12".
- ▶ Pulse de nuevo ON/OFF (si no pulsa ON/OFF una segunda vez, aparecerá igualmente la indicación del peso, pero la báscula tratará de medir también la grasa y agua corporales).
- ▶ Espere hasta que aparezca la indicación "0.0".
- En caso de que desee leer su peso en libras inglesas (lb) en lugar de en kg, la opción preajustada, pulse la tecla SET (véase "Otras funciones" en la página 10).
- ▶ Póngase de pie sobre el centro de la báscula. En la pantalla aparece durante unos segundos su peso en kg.



- ▶ Pulse ON/OFF, para desconectar la báscula.

FUNCIONAMIENTO

-  Si la báscula no mide ningún peso durante aprox. diez segundos, se desconecta automáticamente.

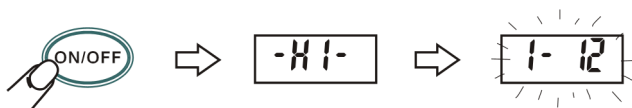
Guardar los datos personales

La báscula calcula sus valores de grasa y agua corporal sobre la base de sus datos personales. Para ello debe indicar en primer lugar algunos datos personales, antes de efectuar una medición de la grasa y agua corporales. Para ello la báscula dispone de doce espacios de memoria.

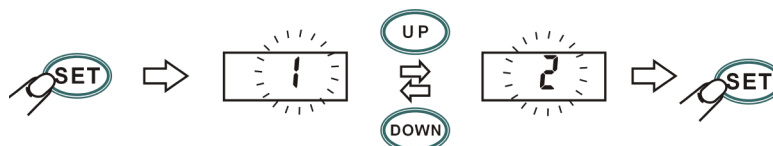
Los datos personales son los siguientes: la unidad de medición del peso kg o lb (libra inglesa), sexo, estatura, edad y el modo atleta .

Introduzca sus datos personales de la siguiente manera:

- ▶ Pulse ON/OFF. En pantalla aparece brevemente la indicación "HI"; después parpadea "1-12".

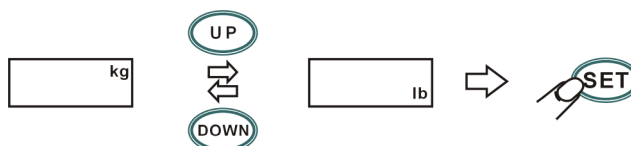


- ▶ Mientras parpadea „1-12” pulse la tecla SET. Aparece el último lugar de memoria seleccionado (en la primera puesta en funcionamiento: 1).
- ▶ Seleccione con las teclas UP o DOWN el lugar de memoria deseado y confírmelo con SET.



La indicación salta ahora a la unidad de peso.

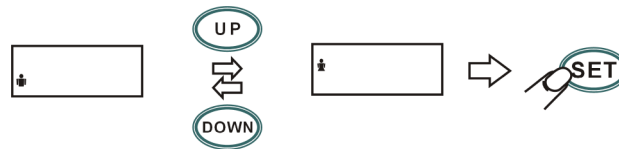
- ▶ Seleccione con las teclas UP o DOWN la unidad de peso en kg o lb y confírmela con SET.



La indicación salta ahora a los símbolos de "femenino" y "masculino".

FUNCIONAMIENTO

- ▶ Seleccione con las teclas UP o DOWN el sexo y confírmelo con SET.



La indicación salta ahora a la estatura.

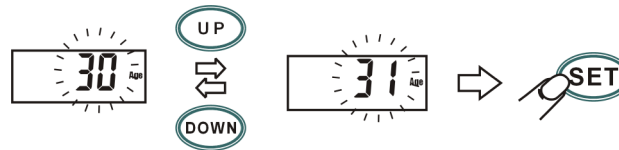
- ▶ Seleccione con las teclas UP o DOWN la estatura en cm y confírmela con SET.

E



La indicación salta ahora a la edad.

- ▶ Seleccione con las teclas UP o DOWN la edad y confírmela con SET.



Si se indica una edad hasta 12 años, la indicación cambia del modo adultos al modo niños tanto en la medición como en la indicación de todos los datos.

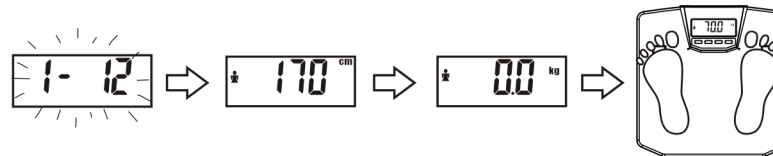


Indicación „0.0“



Cuando ya haya introducido sus datos personales, parpadea cinco veces la indicación „1-12“, y aparece la estatura y el sexo de los últimos datos personales introducidos. A continuación aparece „0.0“.

Ahora ya puede efectuar la medición.



FUNCIONAMIENTO

Pero en este momento también puede indicar en primer lugar el modo atleta.

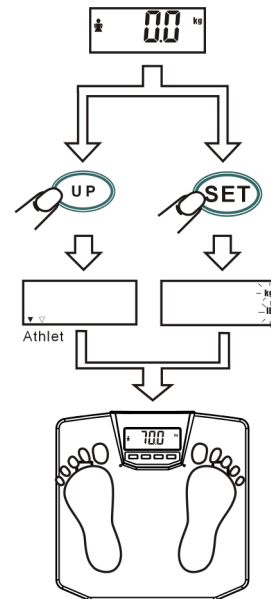
Otras funciones

Tras la introducción de los datos personales aparece la indicación „0.0“.

En este lugar puede ajustar el modo atleta y modificar de nuevo la unidad de peso:

- **Selección del modo atleta:** Cuando en pantalla aparezca la indicación „0.0“, pulse la tecla UP;
- **Modificación de la unidad de peso:** Cuando en pantalla aparezca „0.0“, pulse la tecla SET, para escoger entre kg y lb.

Después ya puede efectuar la medición.



i * Para poder seleccionar el modo atleta, debe haberse introducido una edad mínima de „15“ años.

Modo atletas

Su báscula dispone de un ajuste para personas muy entrenadas o musculosas (‘‘atletas’’). Puesto que las células musculares tienen una resistencia bioeléctrica similar a las células adiposas, la báscula podría interpretar las células musculares como si fueran células adiposas. Sin embargo este problema sólo surge con una gran masa muscular; la báscula no mide como células adiposas la musculación de una persona promedio.

El modo atleta evita una interpretación errónea. En este modo se calcula a partir de otra fórmula matemática el valor real de la grasa corporal.

Porcentaje de agua y grasa corporales

Indicaciones para una medición correcta

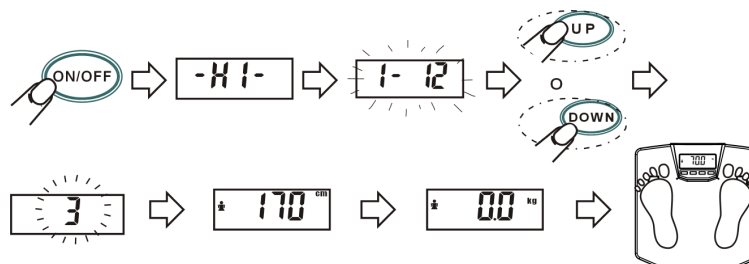
Para medir la grasa corporal / el agua corporal tiene que ponerse con los pies descalzos sobre los puntos de medición cuadrados, debajo de los cuales se encuentran los electrodos. Los pies tienen que estar secos y no haberles puesto ningún tipo de crema.

Mantenga las piernas estiradas sin doblar las rodillas, cuando esté en la báscula, y ponga atención a que sus rodillas no se toquen.

E

Efectuar la medición

- ▶ Pulse ON/OFF. En pantalla aparece brevemente la indicación "HI" y "1-12".
- ▶ Mientras parpadea „1-12“, seleccione el lugar de memoria deseado. Parpadea brevemente tres veces. A continuación aparecen breve y consecutivamente los ajustes de este lugar de memoria.
- ▶ Cuando la pantalla indique „00“, colóquese sobre la báscula¹.



En pantalla aparecen ahora sucesivamente las siguientes indicaciones:

- ⇒ Peso
- ⇒ Medición de la grasa y del agua corporales
- ⇒ Porcentaje de grasa corporal
- ⇒ Porcentaje de agua corporal.

Después la báscula se desconecta automáticamente.

¹. En este lugar puede ajustar el modo atleta y modificar de nuevo la unidad de peso (véase "Otras funciones" en la página 10).

FUNCIONAMIENTO

Advertencias relativas a la grasa y agua corporales

Grasa corporal

Su porcentaje de grasa corporal puede variar en función del día o incluso de la hora del día.

Porcentaje de grasa corporal en relación con el peso total:

MUJER					HOMBRE				
edad	porcentaje de grasa bajo	porcentaje de grasa normal	porcentaje de grasa alto	porcentaje de grasa muy alto	edad	porcentaje de grasa bajo	porcentaje de grasa normal	porcentaje de grasa alto	porcentaje de grasa muy alto
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
atleta		12-25			atleta		3-15		

Agua corporal

Nuestro cuerpo se compone en gran medida de agua. El correcto porcentaje de agua es indispensable para la totalidad del proceso metabólico, para una piel sana, para la eliminación de sustancias nocivas (a través del sudor, orina, etc).

Una pérdida del 5% de agua puede reducir su energía corporal entre un 20 y un 30 %. Beba un mínimo de 2 litros diarios de líquido.




Porcentaje normal de agua corporal:

	MUJER	HOMBRE
niño	58-70	60-73
adulto	42-61	46-66
atleta	56-71	60-73

Los deportistas tiene por norma general un 5 % más de agua corporal.

Con la edad el porcentaje de agua corporal se reduce en aproximadamente un 10 %.

INDICACIONES DE ERROR

		
Se ha sobrepasado el peso máximo (150 kg).	Las pilas están casi vacías y deben cambiarse.	Repita la medición. Para ello preste atención a permanecer quieto.

E

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Pilas:	2 x 3 V, CR 2032
Peso máximo:	150 kg/330 lb
Porcentaje de grasa detectable:	3 – 50 %
Porcentaje de agua detectable:	25 – 75 %
Margen de indicación de edad:	6 – 100 años
Margen de indicación de estatura:	80 – 220 cm
Temperatura de funcionamiento:	10 – 35 °C

¡Las especificaciones técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso!