

power



Ⓓ Bedienungs- und  
Sicherheitshinweise

Ⓕ Mode d'emploi  
et instructions de sécurité

Ⓖ Bedienings-  
en veiligheidsaanwijzingen

Ⓘ Υποδείξεις χειρισμού  
και ασφαλείας

**TRONIC**  
digital personal scale

power



<b>(D)</b>	<b><i>Bedienungsanleitung</i></b>	<b>Seite</b>	<b>4 - 7</b>
<b>(F)</b>	<b><i>Mode d'emploi</i></b>	<b>Page</b>	<b>8 - 11</b>
<b>(NL)</b>	<b><i>Gebruiksaanwijzing</i></b>	<b>Pagina</b>	<b>12 - 15</b>
<b>(GR)</b>	<b><i>ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ</i></b>	<b>Σελίδα</b>	<b>16 - 19</b>



# EXKURS: KÖRPERFETT

Die regelmäßige Kontrolle von Fett und Gewicht ist die Grundvoraussetzung für Ihre Gesundheit und Fitness. Fett trägt erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems bei. Dabei ist der Körperfettanteil beim Menschen sehr individuell. Es gibt schwere Menschen, die durchaus ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben, und es gibt scheinbar schlanke Menschen, mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Das Körperfett übernimmt in unserem Körper wichtige Aufgaben. Es schützt die Gelenke, ist Vitamin-speicher und übernimmt die Regelung der Körpertemperatur. Demnach muss es nicht zwingend Ziel sein, Fett radikal zu reduzieren, sondern vielmehr ein ausgewogenes Verhältnis von Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und zu halten. Nur wenn Sie Ihren Körperfettanteil kennen, können Sie auch eine Aussage über den tatsächlichen Grad Ihren Fitness treffen.

Mit der Körperfettwaage KH 88R können Sie Ihre Körperdaten individuell einstellen. Die nachfolgende Tabelle zeigt die Abhängigkeit der Körperfettwerte von Alter und Geschlecht. Sie dienen als Anhaltswerte für Ihr persönliches Fitnessprofil.

## Körperfettanteil in %

Jahre	Männer niedrig	Ø	erhöht	Frauen niedrig	Ø	erhöht
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Messen Sie immer zur selben Tageszeit, denn der Fettanteil unterliegt innerhalb des Tages starken Schwankungen. Am besten geeignet sind Messungen in der Zeit von 18.00 bis 20.00 Uhr.

## WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

- 1) Übersteigt das Gewicht die maximale Tragkraft von 150 kg (bzw. 330 lb), wird "O-Ld" angegeben. Sie sollten umgehend von der Waage gehen, um eine Beschädigung der Waage zu verhindern.
- 2) Wird "LO" angezeigt, wechseln Sie die Batterien.
- 3) Die Anzeige "Err" bedeutet, dass die Waage kein Körperfett messen kann. Sollte dieser Fall eintreten, prüfen Sie das Folgende:
  - gehen Sie nochmals das Verfahren zur Dateneingabe durch, um zu prüfen, ob Ihre eigenen Daten noch korrekt sind;
  - Tragen Sie keine Schuhe oder Socken. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber und trocken sind (Wenn Ihre Füße zu trocken sind, kann die Waage nicht einwandfrei funktionieren. In diesem Fall befeuchten Sie Ihre Füße leicht mit einem feuchten Tuch, um das Problem zu lösen). Stehen Sie immer so ruhig wie möglich auf der Waage und unterbrechen Sie die Messung nicht.
- 4) Wird 'Err1' angezeigt, so liegt ein Infrarot-Übertragungsfehler vor. Versetzen Sie die Waage oder das Handgerät, um eine bessere Übertragung zu erhalten.

### BENUTZEN SIE DIE WAAGE NICHT, WENN SIE:

- **SCHWANGER SIND,**
- **MEDIZINISCHE GERÄTE WIE HERZSCHRITTMACHER, BEATMUNGSGERÄTE ODER ELEKTRO-KARDIOGRAPHEN BENUTZEN.**

**FÜR KINDER UNTER 15 JAHREN ODER MENSCHEN ÜBER 70 JAHREN KANN DIE WAAGE VERFÄLSCHTE ERGEBNISSE ANZEIGEN. DAS GLEICHE GILT FÜR MENSCHEN MIT OSTEOPOROSE ODER SEHR NIEDRIGER KNOCHENDICHTE, DIALYSE-PATIENTEN UND LEISTUNGSSPORTLER. DIESE WAAGE KANN JEDOCH FÜR DIE ÜBERWACHUNG VON ÄNDERUNGEN DES KÖRPERFETTGEHALTES HILFREICH SEIN, WOBEI JEDOCH KEINE PRÄZISE ANGABE DES KÖRPERFETTANTEILS GEWÄHRLEISTET IST.**

## Elektromagnetische Verträglichkeit:

Dieses Produkt ist zur Verwendung im Haushalt bestimmt.

Dieses Produkt ist ein empfindliches elektronisches Instrument und könnte daher zeitweise durch in unmittelbarer Nähe benutzte Funkübertragungsgeräte beeinflusst werden

(wie Mobiltelefone, Funksprechgeräte, CB-Funkgeräte, Funksteuerungen und Mikrowellengeräte).

Sollte Symptome wie Display- oder Fehlanzeigen auftreten, entfernen Sie das Produkt von der Störquelle, oder schalten Sie die Störquelle aus, während Sie die Waage benutzen.

## Einstellen der Maßeinheit

Drücken Sie '☐', um die Waage anzustellen. Wenn das Display '0.0' anzeigt, drücken Sie '■', um kg oder lb auszuwählen.

## Betriebsfunktion Wiegen

**(Wiegen ohne gleichzeitige Körperfettmessung)**

Drücken Sie '☐', um die Waage anzustellen. Auf dem Display blinkt zunächst die Anzeige '1-10', anschließend wird '0.0' angezeigt. Nachdem „1-10“ geblinkt hat, zeigt die Kontrolllampe ON an. Treten Sie nun auf die Waage und bleiben Sie still stehen. Ihr Gewicht wird innerhalb weniger Sekunden angezeigt. Die Waage schaltet sich automatisch aus.

Wenn die Waage kein Gewicht feststellt, nachdem '0.0' angezeigt wird, schaltet sie sich nach 30 Sekunden automatisch aus.

## Eingabe Ihrer persönlichen Daten

**(zur Körperfettmessung)**

Bevor Sie Ihr Körperfett messen können, müssen Sie zunächst Ihre persönlichen Daten eingeben.

- 1) Drücken Sie '☐', um die Waage anzustellen;
- 2) Wird '1-10' auf dem Display angezeigt, drücken Sie '■', um in den Eingabemodus zu gelangen;
- 3) Eine Zahl blinkt. Drücken Sie entweder die Taste '♂' oder die Taste '♀', um den Speicherplatz für Ihre persönlichen Daten auszuwählen. Die Waage ist mit einem 10-Personenspeicher ausgerüstet.
- 4) Nachdem Sie in den Speicherplatz für Ihre persönlichen Daten gekommen sind, drücken Sie '■' zur Bestätigung;
- 5) Das Display zeigt nun kg und lb an. Drücken Sie entweder die Taste '♂' oder die Taste '♀', um die Gewichtseinheit auszuwählen. Zur Bestätigung drücken Sie '■';
- 6) Auf dem Display blinken nun die Symbole 'männlich' und 'weiblich'. Drücken Sie entweder '♂' oder '♀', um Ihr Geschlecht auszuwählen. Zur Bestätigung drücken Sie '■';
- 7) Das Display zeigt '170 cm' an (bzw. '5' 07", wenn die lb-Einheit ausgewählt worden ist). Um diesen Wert zu erhöhen oder zu vermindern, drücken Sie die Taste '♂' oder die Taste '♀', um Ihre tatsächliche Größe einzugeben. Zur Bestätigung drücken Sie einmal die Taste '■';
- 8) Das Display zeigt '30'. Drücken Sie entweder die Taste '♂' oder die Taste '♀', um durch Erhöhung oder Verminderung dieser Zahl Ihr tatsächliches Alter einzugeben. Zur Bestätigung drücken Sie '■';
- 9) Ihre persönlichen Daten sind nun gespeichert. Das Display zeigt jetzt wieder '1-10' an. Sie können die Schritte 2 bis 8 wiederholen, um Ihre persönlichen Daten zu ändern, falls erforderlich, oder um die Daten einer anderen Person einzugeben. ODER drücken Sie '♂' bzw. '♀', um den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten aufzurufen. Sobald Sie den Speicherplatz ausgewählt haben, zeigt das Display '0.0'. Treten Sie barfuß auf die Waage und bleiben Sie zur Gewichts- und Körperfettmessung still stehen. ODER, lassen Sie die Waage automatisch ausschalten.

# Messung von Gewicht mit gleichzeitiger Körperfettmessung

---

- 1) Drücken Sie '☺', um die Waage anzuschalten;
- 2) Das Display zeigt '1-10' an. Drücken Sie '▲' oder '▼', um den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten auszuwählen. Warten Sie, bis das Display '0.0' anzeigt; die Kontrolllampe zeigt ON. Nachdem der (individuelle) Speicherplatz gewählt wurde, ist die Kontrolllampe auf ON geschaltet.
- 3) Treten Sie nun barfuß auf die Waage und bleiben Sie still stehen. Nach ein paar Sekunden wird Ihr Gewicht sowie Ihr Körperfettanteil angegeben. Die Waage schaltet sich anschließend automatisch aus.

Bitte beim Körperfettwiegen beachten

Größe: 100 cm bis 220 cm bzw. 3'03" bis 7'02"

Alter: 10-85 Jahre

## Steuerung

---

Dieses Gerät wird durch eine Infrarot Fernbedienung gesteuert. Diese kann in jeder der folgenden Fälle bedient werden:

- sie befindet sich in der dafür vorgesehenen Aussparung am Gerät
- man hält sie in der Hand so über das Gerät, dass die Übertragungslinse der Fernbedienung über der Sensorlinse des Gerätes ist; oder
- sie ist über dem Gerät an der Wand montiert, die Übertragungslinse ist horizontal.

Anmerkung: Das Gerät kann nur arbeiten, wenn es ein Signal von der Fernbedienung bekommt. In diesem Fall leuchtet die Kontrolllampe ON.

## Verwendungs- und Pflegehinweise

---

- 1) Die Waage ist mit empfindlichen elektronischen Bestandteilen ausgerüstet. Stellen Sie die Waage daher nicht neben Wärmequellen oder an Orten mit übermäßiger Feuchtigkeit auf.
- 2) Um präzise Messungen zu erhalten, stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen und nicht rutschigen Untergrund auf.
- 3) Stellen Sie sich nur barfuß und mit trockenen Füßen auf die Waage. Tragen Sie keine Schuhe oder Socken.
- 4) Vergleichen Sie die Messungen nicht mit den Messungen einer anderen Waage, da aufgrund der Herstellungstoleranzen Unterschiede bestehen können.
- 5) Da sowohl der Wassergehalt wie auch der Fettgehalt Ihres Körpers an einem einzigen Tag schwanken kann, sollten Sie sich immer zur gleichen Tageszeit und vor Mahlzeiten wiegen, um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten. Gleich morgens ist die beste Zeit zum Wiegen.
- 6) Die Waage rundet immer zur nächsten Skalenteilung auf oder ab. Sollten Sie sich zweimal wiegen und unterschiedliche Messungen erhalten, so liegt Ihr Gewicht (bzw. Körperfettanteil) zwischen diesen beiden Werten.
- 7) Reinigen Sie die Waage nur mit einem neutralen Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch.
- 8) Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie die Waage für eine längere Zeit nicht benutzen. Bewahren Sie die Waage an einem trockenen und saubereren Ort auf.
- 9) Versuchen Sie nicht, die Waage zu demontieren oder zu reparieren.
- 10) Behandeln Sie die Waage sorgfältig. Lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht auf sie drauf.
- 11) Diese Waage ist ausschließlich für die Verwendung im Haushalt bestimmt.

## Technische Daten

---

- △ verwendet die moderne Quarzsensortechnologie
- △ Maximale Tragkraft: 150 kg / 330 lb
- △ Min. messbares Gewicht: 2 kg / 4.4 lb
- △ Gewichtsteilung : 100 g / 0.2 lb
- △ Körperfettschritte: 0.1%
- △ Größe: 100 – 220 cm (Voreinstellung = 170 cm)  
3'03" – 7'02" (Voreinstellung = 5'07")
- △ Alter: 15 – 70 (Voreinstellung = 30)

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

---

Wir, Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Germany, erklären hiermit für dieses Produkt die Übereinstimmung mit folgenden EG-Richtlinien:

EG-Niederspannungsrichtlinie:	73/23/EEC
Elektromagnetische Verträglichkeit:	89/336 EEC
Angewandte harmonisierte Normen:	EN 50081-1, EN 55014-2

Type:	KH 88R
-------	--------

Bochum, 30.04.2002



Hans Kompernaß  
- Geschäftsführer -

## Généralités : la graisse corporelle

Le contrôle régulier du taux de graisse et du poids est une condition de base pour votre santé et votre forme. La graisse est une charge considérable pour l'organisme, en particulier pour le système cardio-vasculaire. Le taux de graisse dans le corps est une caractéristique individuelle. Il y a ainsi des gens corpulents avec un excellent rapport masse musculaire/masse adipeuse et d'autres d'apparence plus élancée, mais avec une teneur en graisse supérieure.

La graisse joue un rôle important dans notre corps. C'est elle qui protège les articulations, emmagasine les vitamines et prend en charge la régulation de la température du corps. Il n'est donc pas absolument obligatoire de réduire radicalement le taux de graisse, mais il convient beaucoup plus de veiller à avoir et à garder un rapport équilibré entre la masse musculaire et la masse adipeuse.

Seule la connaissance de votre taux de graisse vous permet d'évaluer correctement le degré actuel de votre forme physique. La balance impédancemètre KH 88R vous permet de régler individuellement vos données corporelles. Le tableau suivant montre la relation du taux de graisse en fonction de l'âge et du sexe. Les valeurs indiquées vous servent de référence pour votre profil personnel.

### Pourcentage de graisse corporelle

Âge	Hommes faible	Ø	élevé	Femmes faible	Ø	élevé
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Effectuez toujours la mesure à la même heure de la journée, car le taux de graisse varie susceptiblement dans l'espace d'un jour. Nous vous conseillons d'effectuer la mesure entre 18.00 et 20.00 heures.

## INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOTRE SÉCURITÉ ⚠

- 1) Si le poids dépasse la portée maximale de 150 kg (ou 330 lb), l'écran affiche "O-Ld". Vous devez alors immédiatement descendre de la balance pour éviter de l'endommager.
- 2) Si l'écran affiche "LO", vous devez remplacer les piles.
- 3) L'affichage "Err" signifie que la balance ne peut pas mesurer le taux de graisse. Dans un tel cas, veuillez vérifier les points suivants :
  - répétez la procédure d'entrée des données pour vérifier si vos données sont correctes ;
  - ne portez pas de chaussures, ni chaussettes. Veillez à ce que vos pieds soient propres et secs (si vos pieds sont trop secs, la balance ne peut pas fonctionner correctement. Veuillez alors humidifier la peau de vos pieds avec un chiffon humide pour résoudre ce problème). Veillez à rester aussi immobile que possible sur la balance et n'interrompez pas la mesure.
- 4) L'affichage "Err1" indique une erreur de transmission infrarouge. Déplacez la balance ou la télécommande pour une meilleure transmission.

### N'UTILISEZ PAS LA BALANCE SI :

- VOUS ÊTES ENCEINTE,
- VOUS UTILISEZ UN APPAREIL MÉDICAL TEL QU'UN STIMULATEUR CARDIAQUE, APPAREIL DE RESPIRATION OU ÉLECTROCARDIOGRAPHE.



**LA BALANCE PEUT AFFICHER DES RÉSULTATS ERRONÉS POUR DES ENFANTS OU DES PERSONNES DE PLUS DE 70 ANS. IL EN EST DE MÊME POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'OSTÉOPOROSE OU AYANT UNE DENSITÉ OSSEUSE TRÈS FAIBLE, SOUS DIALYSE, ET LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU. CETTE BALANCE PERMET CEPENDANT DE CONTRÔLER LES VARIATIONS DU POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE CORPS, BIEN QU'AUCUNE INDICATION PRÉCISE DU TAUX DE GRAISSE NE PUISSE ÊTRE GARANTIE.**

## Compatibilité électromagnétique :

Ce produit est pour une utilisation domestique.

Ce produit est un instrument électronique sensible et peut donc être momentanément dérangé par des instruments de radiotransmission (tels que téléphones mobiles, radios CB, télécommandes radio et appareils à micro-ondes).

En cas de symptômes tels que des erreurs d'affichage, éloignez la balance de la source du dérangement ou éteignez celle-ci lorsque vous utilisez la balance.

## Réglage de l'unité de mesure

Appuyez sur '☐' pour allumer la balance. Lorsque l'écran affiche '0.0', appuyez sur '■', pour sélectionner kg ou lb.

Fonction pèse-personne (mesure du poids sans mesure simultanée du taux de graisse)

Appuyez sur '.' pour allumer la balance. L'écran affiche en clignotant '1-10',

puis '0.0'. Placez-vous sur la balance et restez immobile.

Votre poids est affiché au bout de quelques secondes. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

Si la balance n'est pas utilisée après l'affichage '0.0', elle s'éteint automatiquement au bout de 30 secondes.

Entrée de vos données personnelles (pour la mesure du taux de graisse)

## Fonction pèse-personne

**(mesure du poids sans mesure simultanée du taux de graisse)**

Appuyez sur '☐' pour allumer la balance. L'écran affiche en clignotant '1-10', puis '0.0'. Après que „1-10“ ait clignoté, le voyant de contrôle ON (MARCHE) indique que l'appareil est en marche. Placez-vous sur la balance et restez immobile.

Votre poids est affiché au bout de quelques secondes. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

Si la balance n'est pas utilisée après l'affichage '0.0', elle s'éteint automatiquement au bout de 30 secondes.

## Avant de pouvoir mesurer votre taux de graisse, vous devez d'abord entrer vos données personnelles.

- 1) Appuyez sur '☐' pour allumer la balance ;
- 2) lorsque l'écran affiche '1-10', appuyez sur '■' pour activer le mode de saisie ;
- 3) un chiffre clignote. Appuyez sur la touche '▲' ou '▼' pour sélectionner l'emplacement mémoire pour vos données personnelles. La balance peut mémoriser les données de 10 personnes.
- 4) Une fois parvenu dans votre emplacement mémoire, appuyez sur '■' pour confirmer ;
- 5) l'écran affiche maintenant kg et lb. Appuyez sur la touche '▲' ou '▼' pour sélectionner l'unité de poids.  
Appuyez sur '■' pour confirmer ;
- 6) l'écran affiche alors les symboles 'masculin' et 'féminin'. Appuyez sur '▲' ou sur '▼' pour effectuer la sélection.  
Appuyez sur '■' pour confirmer ;
- 7) l'écran affiche '170 cm' (ou '5' 07", si vous avez sélectionné lb pour le poids). Pour modifier cette valeur, appuyez sur la touche '▲' ou '▼' pour entrer votre taille. Appuyez de nouveau sur la touche '■' pour confirmer ;
- 8) l'écran affiche '30'. Appuyez sur la touche '▲' ou '▼' pour augmenter ou diminuer cette valeur et saisissez votre âge.  
Appuyez sur '■' pour confirmer ;
- 9) vos données personnelles sont à présent enregistrées. L'écran affiche de nouveau '1-10'. Vous pouvez répéter les opérations 2 à 8 afin de modifier vos données personnelles le cas échéant, ou saisir les données d'une autre personne. Vous pouvez également appuyer sur '▲' ou '▼' pour appeler la mémoire de vos données personnelles. Après la sélection de l'emplacement mémoire, l'écran affiche '0.0'. Placez-vous nu-pieds sur la balance et restez immobile durant la mesure du poids et du taux de graisse. OU laissez la balance s'éteindre automatiquement.

# Mesure simultanée du poids et du taux de graisse

---

- 1) Appuyez sur 'ON' pour allumer la balance ;
- 2) l'écran affiche '1-10'. Appuyez sur 'M' ou 'W' pour sélectionner l'emplacement mémoire de vos données personnelles. Attendez jusqu'à ce que l'affichage affiche '0.0', le voyant de contrôle indique ON (MARCHE). Après sélection de la mémoire (individuelle), le voyant de contrôle est sur ON (MARCHE).
- 3) placez-vous nu-pieds sur la balance et restez immobile. Au bout de quelques secondes, l'écran affiche votre poids et votre pourcentage de graisse. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

Pour le taux de graisse, tenir compte des indications suivantes

Taille: 100 cm à 220 cm ou 3'03" à 7'02"

Poids: 10-85 ans

## Commande

---

Cet appareil est commandé par une télécommande infrarouge. Celle-ci peut être utilisée dans chacun des cas suivants:

- elle se trouve dans l'évidement prévu à cet effet sur l'appareil
- on la tient dans la main au-dessus de l'appareil de telle sorte que la lentille de transmission de la télécommande se trouve au-dessus de la lentille du détecteur de l'appareil, ou
- elle est montée au mur au-dessus de l'appareil, la lentille de transmission est horizontale.

Remarque:

L'appareil ne peut travailler que s'il reçoit un signal de la télécommande. Dans ce cas, le voyant de contrôle ON (MARCHE) est allumé.

## Conseils d'utilisation et d'entretien

---

- 1) La balance est équipée de composants électroniques fragiles. Ne la placez pas près de sources de chaleur, ni dans des endroits d'une humidité excessive.
- 2) Pour obtenir des mesures précises, placez la balance sur une surface solide, plane et non-glissante.
- 3) Placez-vous nu-pieds et avec les pieds secs sur la balance. Ne portez pas de chaussures, ni chaussettes.
- 4) Ne comparez pas les résultats avec ceux d'une autre balance, les tolérances de fabrication peuvent entraîner des différences sensibles.
- 5) Étant donné que la teneur en eau, comme aussi le taux de graisse de votre corps, peut varier durant une journée, effectuez toujours les mesures à la même heure et avant de prendre le repas afin d'obtenir des résultats comparables. La meilleure heure pour le pesage est le matin.
- 6) La balance arrondit toujours par excès ou par défaut à la prochaine graduation. Si vous vous pesez deux fois et obtenez deux résultats différents, votre poids (ou votre taux de graisse) effectif est entre ces deux valeurs.
- 7) Nettoyez la balance avec un détergent neutre et un chiffon humide.
- 8) Retirez les piles si vous n'utilisez pas la balance pour une période prolongée. Rangez la balance dans un endroit propre et sec.
- 9) N'essayez pas de démonter, ni de réparer la balance.
- 10) Manipulez la balance avec précaution. Ne la laissez pas chuter et ne sautez pas dessus.
- 11) Cette balance est exclusivement destinée à un emploi domestique.

## Caractéristiques

---

- △ Utilise une technologie moderne basée sur des capteurs à quartz
- △ Portée maximale: 150 kg / 330 lb
- △ Poids min. mesurable: 2 kg / 4.4 lb
- △ Graduation : 100 g / 0.2 lb
- △ Échelons du taux de graisse : 0.1%
- △ Tailles : 100 – 220 cm (préréglage = 170 cm)  
3'03" – 7'02" (préréglage = 5'07")
- △ Age : 15 – 70 (préréglage = 30)
  
- △ Mémoire pour 10 personnes
- △ Fonction 'pèse-personne'
- △ Unités de mesure sélectionnables (kg, lb)
- △ Affichage d'état des piles
- △ Affichage de surcharge
- △ Affichage d'erreurs
- △ Température de fonctionnement : 20 +/- 10 C

## CERTIFICAT DE CONFORMITE

---

Le société Kampernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Allemagne, certifie par le présent document que ce produit est conforme aux directives européennes suivantes:

Directive sur les basses tensions: 73/23/EEC  
Compatibilité électromagnétique: 89/336 EEC  
Normes correspondantes applicables: EN 50081-1, EN 55014-2

Type: KH 88 R

Bochum, le 30.04.2002



Hans Kampernaß  
- Directeur/Gérant-

## EXCURSIE: LICHAAMSVET

De regelmatige controle van vet en gewicht is de basisvoorwaarde voor uw gezondheid en fitness. Vet draagt in aanzienlijke mate bij aan de belasting van het organisme, vooral van hart en bloedsomloop. Daarbij is het aandeel lichaamsvet bij de mens zeer individueel. Er zijn zware mensen die toch een evenwicht hebben tussen vet- en spiermassa en er zijn schijnbaar slanke mensen met een duidelijk verhoogd aandeel lichaamsvet.

Het lichaamsvet vervult in ons lichaam belangrijke taken. Het beschermt de gewrichten, is vitaminebunker en regelt de lichaamstemperatuur. Het primaire doel moet dus niet zijn, vet radicaal te reduceren, maar veeleer om een evenwichtige verhouding tussen spiermassa en lichaamsvet te bereiken en in stand te houden.

Alleen wanneer u het vetgehalte van uw lichaam kent, kunt u ook echt iets weten over de werkelijke graad van uw fitheid. Met de weegschaal met lichaamsvetanalyse KH 88R kunt u uw lichaamsgegevens individueel instellen. In onderstaande tabel kunt u zien hoe de lichaamsvetwaarden afhangen van de leeftijd en het geslacht. Zij zijn bedoeld als richtsnoer voor uw persoonlijke fitnessprofiel.

### Lichaamsvetgehalte in %

Leeftijd	Mannen laag	Ø	verhoogd	Vrouwen laag	Ø	verhoogd
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Meet altijd op hetzelfde tijdstip van de dag, want het vetgehalte is gedurende de dag onderhevig aan sterke schommelingen. De tijd tussen 18.00 en 20.00 uur is het meest geschikt voor de meting.

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- 1) Wanneer het gewicht het maximale draagvermogen van 150 kg (of 330 lb) overschrijdt, wordt " 0-Ld" aangegeven. Stap dan onmiddellijk van de weegschaal om beschadiging te voorkomen.
- 2) Bij de melding "LO" moeten de batterijen worden vervangen.
- 3) De melding "Err" betekent dat de weegschaal geen lichaamsvet kan meten. Controleer in dit geval het volgende:
  - ga nogmaals de gegevensinvoer door om te controleren of uw eigen gegevens nog correct zijn;
  - draag geen schoenen of sokken. zorg ervoor dat uw voeten schoon en droog zijn
  - (wanneer uw voeten te droog zijn, kan de weegschaal niet goed functioneren. Bevochtig in dit geval uw voeten met een vochtige doek om het probleem op te lossen). - blijf altijd zo rustig mogelijk op de weegschaal en onderbreek de meting niet.
- 4) Wanneer de melding 'Err1 ' verschijnt, is er een storing in de infrarood-overdracht. Verplaats de weegschaal of het handapparaat om een betere overdracht te verkrijgen.

### GEbruik DE WEEGSCHAAL NIET WANNEER U:

- **ZWANGER BENT,**
- **MEDISCHE APPARATEN ZOALS PACEMAKERS, BEADEMINGSAPPARATEN OF ELEKTROCARDIOGRAFEN GEBRUIKT.**

**BIJ KINDEREN ONDER 15 JAAR OF MENSEN BOVEN 70 JAAR KAN DE WEEGSCHAAL EEN VERVALST RESULTAAT WEERGEVEN. DIT GELDT EVENEENS VOOR MENSEN MET OSTEOPOROSE OF ZEER GERINGE BOTDICHTHEID, DIALYSEPATIËNTEN EN TOPSPORTERS. DEZE WEEGSCHAAL KAN ECHTER ZINVOL ZIJN VOOR DE BEWAKING VAN VERANDERINGEN IN HET LICHAAMSVETGEHALTE, ALS IS DAARBIJ GEEN NAUWKEURIGE WEERGAVE VAN LICHAAMSVETGEHALTE GEWAARBORGD:**

## Elektromagnetische compatibiliteit:

---

Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

Dit product is een gevoelig elektronisch instrument en kan dus eventueel worden beïnvloed door radiografische apparatuur in de directe omgeving (bijv. mobiele telefoons walkietalkies, CB-zendapparatuur, radiografische besturingen en magnetrons). Wanneer symptomen als display- of foutmeldingen optreden, verwijdt u het product van de storingsbron of schakelt u de storingsbron uit zo lang u de weegschaal gebruikt.

## De maateenheid instellen

---

Druk op '☐' om de weegschaal in te schakelen. Wanneer op het display '0.0' verschijnt, drukt u op '■', om kg of lb te kiezen.

## Functie "Wegen" (wegen zonder gelijktijdige lichaamsvetanalyse)

---

Druk op '☐' om de weegschaal in te schakelen. Op het display knippert eerst de melding '1-10', vervolgens verschijnt '0.0'. Nadat '1-10' heeft geknippert, brandt het controlelampje „ON". Stap nu op de weegschaal en blijf stil staan. Uw gewicht wordt binnen enkele seconden aangegeven. De weegschaal schakelt automatisch uit. Wanneer de weegschaal geen gewicht detecteert nadat '0.0' is weergegeven, schakelt hij na 30 seconden automatisch uit.

## Uw persoonlijke gegevens invoeren (voor de lichaamsvetanalyse)

---

Voordat u uw lichaamsvet kunt meten, moet u eerst uw persoonlijke gegevens invoeren.

- 1) Druk op '☐' om de weegschaal in te schakelen.
- 2) Wanneer op het display '1-10' verschijnt, drukt u op '■' om naar de invoermodus te schakelen.
- 3) Er knippert een getal. Druk ofwel op de toets '▲' of op de toets '▼' om een geheugenplaats voor uw persoonlijke gegevens te selecteren. De weegschaal is uitgerust met een geheugen voor 10 persoonlijke gegevensrecords.
- 4) Nadat u de geheugenplaats voor uw persoonlijke gegevens hebt bereikt, drukt u op '■' om de selectie te bevestigen.
- 5) Op het display verschijnen nu kg en lb. Druk ofwel op de toets '▲' of op de toets '▼' om de gewichtseenheid te selecteren. Druk op '■' als bevestiging.
- 6) Op het display knipperen nu de symbolen 'mannelijk' en 'vrouwelijk'. Druk ofwel op '▲' of '▼' om uw geslacht te selecteren. Druk op '■' als bevestiging.
- 7) Op het display verschijnt '170 cm' (of '5' 07", wanneer u de lb-eenheid hebt geselecteerd). Druk op de toets '▲' of '▼' om de waarde te verhogen of te verminderen en uw daadwerkelijke lichaamslengte in te voeren. Druk eenmaal op '■' als bevestiging.
- 8) Op het display verschijnt '30'. Druk ofwel op de toets '▲' of op de toets '▼' om door verhogen of verminderen van de waarde uw werkelijke leeftijd in te voeren. Druk op '■' als bevestiging.
- 9) Uw persoonlijke gegevens zijn nu opgeslagen. Op het display verschijnt weer '1-10'. U kunt de stappen 2 t/m 8 herhalen om uw persoonlijke gegevens te wijzigen of de gegevens van een nieuwe gebruiker in te voeren. OF drukt op '▲' of '▼' om de geheugenplaats voor uw persoonlijke gegevens op te roepen. Zodra u de geheugenplaats hebt geselecteerd, verschijnt '0.0' op het display. Stap nu met blote voeten op de weegschaal en blijf stil staan om lichaamsgewicht en -vetgehalte te meten. OF laat de weegschaal automatisch uitschakelen.

# Meting van gewicht met gelijktijdige lichaamsvetanalyse

---

- 1) Druk op 'ON' om de weegschaal in te schakelen.
- 2) Op het display verschijnt '1 - 10'. Druk op 'M' of 'W' om de geheugenplaats voor uw persoonlijke gegevens op te roepen. Wacht tot op het display "0.0" verschijnt. Het controlelampje meldt ON. Nadat u de individuele geheugenplaats hebt gekozen, is het controlelampje op „ON" geschakeld.
- 3) Stap nu met blote voeten op de weegschaal en blijf stil staan. Na een paar seconden verschijnen uw lichaamsgewicht en het vetgehalte. Vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

Belangrijk voor het meten van het lichaamsvet!

Lichaamslengte: 100 cm tot 220 cm of 3'03" tot 7'02"

Leeftijd: 10 - 85 jaar

## Besturing

---

Dit apparaat wordt bestuurd door een infrarood-afstandsbediening. Deze kan als volgt worden gebruikt:

- neem het uit de daarvoor aangebrachte uitsparing aan het apparaat
- houd het in uw hand zodanig (verticaal) boven het apparaat dat de lens van de afstandsbediening zich boven de sensor van het apparaat bevindt  
of
- houd de afstandsbediening horizontaal het apparaat aan de wand bevestigd is.

Opmerking:

Het apparaat werkt alleen wanneer het een signaal van de afstandsbediening krijgt. In dit geval brandt het controlelampje „ON".

## Gebruiks- en onderhoudsinstructies

---

- 1) De weegschaal is uitgerust met gevoelige elektronische onderdelen. Plaats de weegschaal dus nooit in de directe nabijheid van warmtebronnen of op plaatsen met overmatig veel vocht.
- 2) Voor het verkrijgen van een nauwkeurige meting is het belangrijk dat u de weegschaal op een stabiele, vlakke en stroeve ondergrond plaatst.
- 3) Ga altijd alleen met blote en droge voeten op de weegschaal staan. Draag geen schoenen of sokken.
- 4) Vergelijk de metingen niet met die van andere weegschalen omdat op grond van fabriekstoleranties verschillen kunnen bestaan.
- 5) Aangezien zowel het water- als het vetgehalte van uw lichaam over een hele dag aanzienlijk kan variëren, is het zinvol om uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag en vóór de maaltijd te wegen, zodat u vergelijkbare gegevens krijgt. 's Morgens vroeg is de beste tijd om u te wegen.
- 6) De weegschaal rondt altijd af naar de volgende schaalindeling. Wanneer u zelf tweemaal weegt en daarbij verschillende resultaten krijgt, ligt uw gewicht (lichaamsvetgehalte) tussen deze beide waarden.
- 7) Reinig de weegschaal alleen met een neutrale reiniger en een vochtige doek.
- 8) Verwijder de batterijen wanneer u denkt, de weegschaal langere tijd niet te gebruiken.  
Bewaar de weegschaal op een droge, schone plaats.
- 9) Tracht nooit, de weegschaal te demonteren of te repareren.
- 10) Behandel de weegschaal met zorg. Laat hem niet vallen en spring er nooit op.
- 11) Deze weegschaal is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

## Technische gegevens

---

- △ Gebruikt de moderne kwartssensortechnologie
- △ Maximaal draagvermogen: 150 kg / 330 lb
- △ Minimaal meetbaar gewicht: 2 kg / 4.4 lb
- △ Schaalverdeling : 100 g / 0.2 lb
- △ Indeling lichaamsvet: 0.1%
- △ Lichaamslengte: 100 – 220 cm (fabrieksinstelling = 170 cm)  
3'03" – 7'02" (fabrieksinstelling = 5'07")
- △ Leeftijd: 15 – 70 (fabrieksinstelling = 30)
  
- △ Geheugenplaatsen voor 10 personen
- △ Bedrijfsfunctie ,alleen wegen'
- △ Maateenheden selecteerbaar door gebruiker (kg, lb)
- △ Batterij-indicatie
- △ Overbelastingsindicatie
- △ Storingsindicatie
- △ Bedrijfstemperatuur : 20 +/- 10 C

## CONFORMITEITSVERKLARING

---

Wij, Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Duitsland, verklaren hiermede dat dit product overeenstemt met de volgende EG-richtlijnen:

EG-laagspanningsrichtlijn:	73/23/EEC
Elektromagnetische compatibiliteit:	89/336 EEC
Aangewende, aangepaste normen:	EN 50081-1, EN 55014-2

Type: KH 88 R

Bochum, 30.04.2002



Hans Kompernaß  
- Directeur -

## ΠΑΡΕΚΒΑΣΗ: ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Ο τακτικός έλεγχος λίπους και βάρους είναι βασική προϋπόθεση για την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Το λίπος συμβάλλει σημαντικά στην επιβάρυνση του οργανισμού, ιδιαίτερα του κυκλοφοριακού συστήματος. Το ποσοστό λιπώδους ιστού στο σώμα διαφέρει πολύ από άνθρωπο σε άνθρωπο. Υπάρχουν εύσωμοι άνθρωποι, που έχουν όμως μια εξισορροπημένη αναλογία μεταξύ λιπώδους ιστού και μυϊκής μάζας, και φαινομενικά αδύνατοι άνθρωποι με σημαντικά αυξημένες τιμές λιπώδους ιστού.

Το σωματικό λίπος αναλαμβάνει σημαντικά καθήκοντα στο σώμα μας. Προστατεύει τις αρθρώσεις, λειτουργεί σαν αποταμιευτήρας βιταμινών και αναλαμβάνει τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Επομένως, στόχος δεν πρέπει να είναι οπωσδήποτε η ραγδαία μείωση του λίπους, αλλά περισσότερο η επίτευξη και διατήρηση μιας εξισορροπημένης αναλογίας μεταξύ μυϊκής μάζας και λιπώδους ιστού.

Μόνο όταν γνωρίζετε το ποσοστό λιπώδους ιστού του σώματός σας μπορείτε να βγάλετε συμπεράσματα για την πραγματική φυσική σας κατάσταση.

Με τη ζυγαριά λιπώδους ιστού KH 88R μπορείτε να ρυθμίσετε τα προσωπικά σας σωματικά δεδομένα. Ο πίνακας που ακολουθεί δείχνει τις τιμές των ποσοστών λιπώδους ιστού σε συνάρτηση με την ηλικία και το φύλο. Χρησιμεύουν ως τιμές αναφοράς για το προφίλ της δικής σας φυσικής κατάστασης.

### Ποσοστό σωματικού λίπους (%)

Ηλικία	Άνδρες χαμηλό	0	αυξημένο	Γυναίκες χαμηλό	0	αυξημένο
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
> 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,7

Μετρήστε πάντα την ίδια ώρα της ημέρας, διότι το ποσοστό λίπους υπόκειται σε έντονες διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το χρονικό διάστημα που ενδεικνύεται για τη μέτρηση είναι μεταξύ 18.00 και 20.00.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ⚠

- 1) Όταν το βάρος ξεπερνάει τη μέγιστη ένδειξη των 150 kg (ή 330 lb), εμφανίζεται η ένδειξη “0-Ld”. Πρέπει να κατεβείτε αμέσως από τη ζυγαριά, για να αποφευχθεί η πρόκληση βλάβης στη ζυγαριά.
- 2) Όταν εμφανίζεται η ένδειξη “Lo” πρέπει να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες.
- 3) Η ένδειξη “Err” σημαίνει, ότι η ζυγαριά δεν μπορεί να μετρήσει το σωματικό λίπος. Σε αυτή τη περίπτωση ελέγξτε τα εξής:
  - επαναλάβετε τη διαδικασία εισαγωγής των δεδομένων, για να ελέγξετε, αν τα προσωπικά σας δεδομένα είναι ακόμη σωστά.
  - μη φοράτε παπούτσια ή κάλτσες. Προσέξτε ώστε τα πόδια σας να είναι καθαρά και στεγνά (όταν τα πόδια σας είναι πολύ στεγνά, η ζυγαριά δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Σε αυτή τη περίπτωση βρέξτε τα πόδια σας ελαφρώς με ένα βρεγμένο πανί, για να λύσετε το πρόβλημα). Σταθείτε πάντα όσο πιο ακίνητοι μπορείτε επάνω στη ζυγαριά και μη διακόπτετε τη μέτρηση.



- 4) Όταν εμφανίζεται η ένδειξη “Err1”, υπάρχει σφάλμα μετάδοσης των υπερύθρων ακτινών. Μετακινήστε τη ζυγαριά ή το τηλεχειριστήριο, για να έχετε καλύτερη μετάδοση.

#### **ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΝ ΖΥΓΑΡΙΑ, ΟΤΑΝ:**

- **ΕΙΣΤΕ ΕΓΚΥΟΣ**
- **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΟΠΩΣ ΒΗΜΑΤΟΔΟΤΕΣ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ Η ΗΛΕΚΤΡΟΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΟΥΣ.**

**ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 15 ΕΤΩΝ Ή ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 70 ΕΤΩΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΕΙΚΝΕΙ ΛΑΘΑΣΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ Ή ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΟΣΤΩΝ, ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ. Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΩΣΤΟΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΑΚΡΙΒΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ.**

## **Ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα:**


Το προϊόν αυτό προορίζεται για οικιακή χρήση.

Το προϊόν αυτό είναι ένα ευαίσθητο ηλεκτρονικό όργανο και συνεπώς η λειτουργία του θα μπορούσε κατά διαστήματα να επηρεαστεί από συσκευές ασύρματης μετάδοσης που χρησιμοποιούνται στο άμεσο περιβάλλον του (όπως κινητά τηλέφωνα, ασύρματα τηλέφωνα, ασύρματοι CB, τηλεχειριστήρια και συσκευές μικροκυμάτων).


Στην περίπτωση που παρουσιαστεί κάποια μορφή δυσλειτουργίας, όπως λανθασμένες ενδείξεις στην οθόνη, απομακρύνετε το προϊόν από την πηγή παρεμβολών, ή κλείστε την πηγή παρεμβολών, ενώ χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά.

## **Ρύθμιση της μονάδας μέτρησης**

Πατήστε ‘’ για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.

Όταν στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη ‘0,0’, πατήστε ‘’ για να επιλέξετε kg ή lb.

## **Λειτουργία ζύγισης (ζύγιση χωρίς ταυτόχρονη λιπομέτρηση)**






Πατήστε ‘’ για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά. Στην οθόνη αναβοσβήνει αρχικά η ένδειξη ‘1-10’. Στη συνέχεια εμφανίζεται η ένδειξη ‘0,0’. Μόλις αναβοσβήσει η ένδειξη “1-10”, η λυχνία ελέγχου δείχνει ΕΝΤΟΣ. Ανεβείτε τώρα στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι. Το βάρος σας εμφανίζεται εντός λίγων δευτερολέπτων. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Εάν η ζυγαριά δε διαπιστώσει την ύπαρξη βάρους, αφού έχει εμφανιστεί η ένδειξη ‘0,0’, απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 30 δευτερόλεπτα.

## **Εισαγωγή των προσωπικών σας δεδομένων**

**(για τη λιπομέτρηση)**

Για να κάνετε λιπομέτρηση, πρέπει προηγουμένως να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα.

- 1) Πατήστε ‘’, για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Όταν εμφανιστεί η ένδειξη ‘1-10’ στην οθόνη, πατήστε ‘’, για να μεταβείτε στον τρόπο λειτουργίας εισαγωγής δεδομένων.
- 3) Ένας αριθμός αναβοσβήνει. Πατήστε το πλήκτρο ‘’ ή το πλήκτρο ‘’, για να επιλέξετε τη θέση της μνήμης για τα προσωπικά σας δεδομένα.
- 4) Αφού έχετε μεταβεί στη θέση μνήμης για τα προσωπικά σας δεδομένα, πατήστε ‘’ για επιβεβαίωση.

- 5) Στην οθόνη εμφανίζονται τώρα οι ενδείξεις kg και lb. Πατήστε το πλήκτρο '▲' ή το πλήκτρο '▼', για να επιλέξετε τη μονάδα μέτρησης του βάρους. Για επιβεβαίωση πατήστε 'II'.
- 6) Στην οθόνη αναβοσβήνουν τώρα τα σύμβολα 'άρρεν' και 'θήλυ'. Πατήστε '▲' ή '▼', για να επιλέξετε το φύλο σας. Για επιβεβαίωση πατήστε 'II'.
- 7) Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη '170 cm' (ή '5' 07"', αν έχει επιλεγεί η μονάδα μέτρησης lb). Για να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή αυτή, πατήστε το πλήκτρο '▲' ή το πλήκτρο '▼', για να εισάγετε το πραγματικό σας ύψος. Για επιβεβαίωση πατήστε μια φορά το πλήκτρο 'II'.
- 8) Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη '30'. Πατήστε το πλήκτρο '▲' ή το πλήκτρο 'II', για να εισάγετε μέσω αύξησης ή μείωσης του αριθμού αυτού την πραγματική σας ηλικία.
- 9) Τα προσωπικά σας δεδομένα έχουν τώρα αποθηκευτεί. Στην οθόνη εμφανίζεται ξανά η ένδειξη '1-10'. Μπορείτε να επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 8, για να τροποποιήσετε, εάν είναι αναγκαίο, τα προσωπικά σας δεδομένα, ή για να εισάγετε τα δεδομένα ενός άλλου ατόμου. ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ πατήστε '▲' ή '▼', για να ανακαλέσετε την θέση της μνήμης που αντιστοιχεί στα προσωπικά σας δεδομένα. Μόλις επιλέξετε την θέση της μνήμης, εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη '0.0'. Ανεβείτε ξυπόλυτοι στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι για να γίνει η μέτρηση βάρους και η λιπομέτρηση. Η αφήστε τη ζυγαριά να απενεργοποιηθεί αυτόματα.

## Μέτρηση βάρους με ταυτόχρονη λιπομέτρηση

- 1) Πατήστε '☺', για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη '1-10'. Πατήστε '▲' ή '▼', για να επιλέξετε τη θέση της μνήμης που αντιστοιχεί στα προσωπικά σας δεδομένα. Περιμένετε έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη "0.0", η λυχνία ελέγχου δείχνει ΕΝΤΟΣ. Μόλις γίνει η επιλογή της θέσης μνήμης (προσωπικά δεδομένα), η λυχνία ελέγχου ενεργοποιείται στη λειτουργία ΕΝΤΟΣ.
- 3) Ανεβείτε ξυπόλυτοι στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί στην οθόνη το βάρος σας καθώς και το ποσοστό λιπώδους ιστού του σώματός σας. Στη συνέχεια, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

Παρακαλούμε κατά τη ζύγιση σωματικού λίπους να προσέξετε  
 Ύψος: 100 cm έως 220 cm ή/ και 3'03" έως 7'02"  
 Ηλικία: 10-85 χρονών

## Χειρισμός

Ο χειρισμός της συσκευής αυτής γίνεται μέσω ενός τηλεχειριστηρίου υπέρυθρων ακτίνων. Η χρήση του μπορεί να γίνει σε κάθε μία από τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- όταν βρίσκεται στην προβλεπόμενη υποδοχή στη συσκευή
- όταν το κρατάτε στο χέρι σας πάνω από τη συσκευή έτσι ώστε ο φακός εκπομπής του τηλεχειριστηρίου να βρίσκεται πάνω από το φακό του αισθητήρα της συσκευής ή
- όταν είναι εγκατεστημένο στον τοίχο πάνω από τη συσκευή, ο φακός εκπομπής βρίσκεται σε οριζόντια θέση.

Σημείωση:

Η συσκευή μπορεί να λειτουργήσει μόνο όταν λάβει ένα σήμα από το τηλεχειριστήριο. Στην περίπτωση αυτή ανάβει η λυχνία ελέγχου ΕΝΤΟΣ.

## Υποδείξεις ορθής χρήσης και τη συντήρησης

- 1) Η ζυγαριά είναι εφοδιασμένη με ευαίσθητα ηλεκτρονικά εξαρτήματα. Για το λόγο αυτό, μην τοποθετείτε τη ζυγαριά κοντά σε πηγές θερμότητας ή σε χώρους με αυξημένη υγρασία.
- 2) Για να λάβετε ακριβείς μετρήσεις, τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ένα σταθερό, επίπεδο και αντιολισθηρό υπόστρωμα.
- 3) Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο ξυπόλυτοι και με στεγνά πόδια.  
Μη φοράτε παπούτσια ή κάλτσες.

- 4) Μη συγκρίνετε τις μετρήσεις με αυτές μίας άλλης ζυγαριάς, διότι λόγω των κατασκευαστικών αποκλίσεων μπορεί να υπάρχουν διαφορές.
- 5) Επειδή τόσο η περιεκτικότητα σε νερό, όσο και το ποσοστό λιπώδους ιστού του σώματός σας μπορεί να παρουσιάζουν διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια μίας ημέρας, θα πρέπει να ζυγίζεστε πάντα την ίδια ώρα της ημέρας και πριν από τα γεύματα, για να λάβετε συγκρίσιμα αποτελέσματα. Η καλύτερη ώρα για να ζυγιστείτε είναι το πρωί.
- 6) Η ζυγαριά στρογγυλοποιεί τα αποτελέσματα προς τα πάνω ή κάτω, πάντα προς την πλησιέστερη υποδιαίρεση της κλίμακας. Εάν ζυγιστείτε δύο φορές και λάβετε διαφορετικά αποτελέσματα, τότε το βάρος σας (ή το ποσοστό λιπώδους ιστού) βρίσκεται ανάμεσα σε αυτές τις δύο τιμές.
- 7) Καθαρίζετε τη ζυγαριά μόνο με ένα ουδέτερο απορροπαντικό και ένα βρεγμένο πανί.
- 8) Αφαιρείτε τις μπαταρίες, όταν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά για κάποιο μεγάλο χρονικό διάστημα. Φυλάξτε τη ζυγαριά σε ξηρό και καθαρό μέρος.
- 9) Μην προσπαθήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να επισκευάσετε τη ζυγαριά.
- 10) Χειριστείτε τη ζυγαριά με προσοχή. Μη την αφήνετε να πέσει και μη πηδάτε πάνω σε αυτήν.
- 11) Η ζυγαριά αυτή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.

## Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Δ Χρησιμοποιεί σύγχρονη τεχνολογία αισθητήρων χαλαζία.
- Δ Μέγιστη ένδειξη βάρους: 150 kg / 330 lb
- Δ Ελάχιστο μετρήσιμο βάρος: 2 kg / 4,4 lb
- Δ Υποδιαίρεση βάρους: 100 g / 0,2 lb
- Δ Βήματα μέτρησης λιπώδους ιστού: ανά 0,1 %
- Δ Ύψος: 100 – 220 cm (αρχική ρύθμιση = 170 cm)  
3'03" – 7'02" (αρχική ρύθμιση = 5'07")
- Δ Ηλικία: 15 – 70 (αρχική ρύθμιση = 30)
  
- Δ Μνήμη με θέσεις για 10 άτομα
- Δ Με λειτουργία "μόνο ζύγιση"
- Δ Η μονάδα μέτρησης μπορεί να επιλεγεί από το χρήστη (kg, lb)
- Δ Ένδειξη μπαταρίας
- Δ Ένδειξη υπερφόρτωσης
- Δ Ένδειξη σφαλμάτων
- Δ Θερμοκρασία λειτουργίας: 20 +/- 10° C

## ΔΗΛΩΣΗ ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΑΣ

Εμείς, Kompernai Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Germany, δηλώνουμε με το παρόν την ισοδυναμία του προϊόντος αυτού με τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Κοινότητας:

Κατευθυντήρια γραμμή της ΕΚ  
περί χαμηλής ηλεκτρικής τάσης: 73/23/EEC  
Ηλεκτρομαγνητικός συμβιβασμός: 89/336 EEC  
Εφαρμοζόμενοι εναρμονισμένοι κανονισμοί: EN 50081-1, EN 55014-2

Type: KH 88 R

Bochum, 30.04.2002



Hans Kompurnai  
- Διευθυντής καταστήματος -

power



**TRONIC**  
digital personal scale