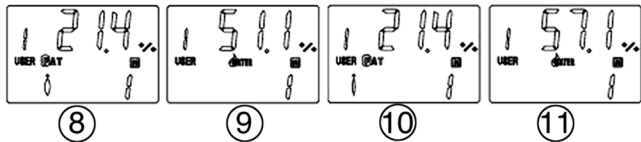
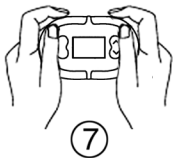
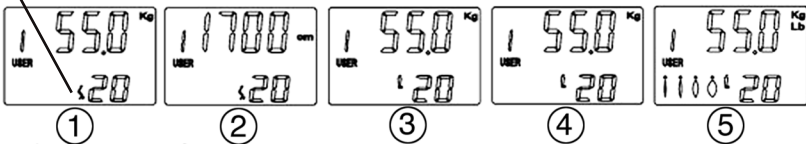
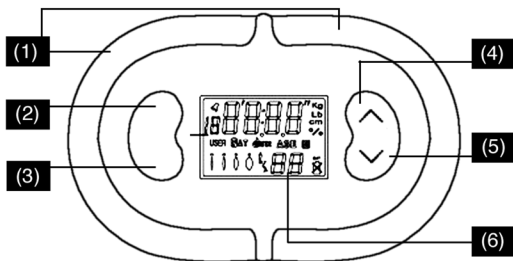
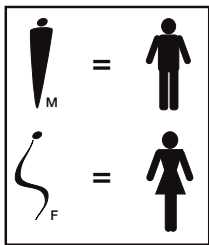




# BALANCE

**KH 390**

ⓓ	<b>Bedienungs- und Sicherheitshinweise</b>	Seite:	4
ⓕ	<b>Mode d'emploi et instructions de sécurité</b>	Page:	11
Ⓝ	<b>Bedienings- en veiligheidsaanwijzingen</b>	Pagina:	18
Ⓜ	<b>Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας</b>	Σελίδα:	25



## Körperfett- & Wasseranalysegerät KH 390

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Produktes. Mit unserem Körperfett- & Wasseranalysegerät können Sie Ihren Körper überwachen – jederzeit und überall. Denn das Körpergewicht allein ist kein Indikator für Gesundheit und Fitness. Es ist viel wichtiger zu wissen, wie sich Ihr Körpergewicht zusammensetzt. Ein zu hoher Körperfettanteil kann zu ernsthaften Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen führen, ein zu niedriger Fettanteil kann zu Mangelerscheinungen führen, denn das Körperfett speichert z. B. Vitamine und legt Reserven für Notzeiten an. Weiterhin schützt es die inneren Organe und reguliert die Körpertemperatur.

Je nach Alter und Geschlecht wird ein unterschiedlicher Körperfettanteil als gesund erachtet:

### Fettgehalt im Körper in %

Alter	Frauen			Männer		
	niedrig	normal	erhöht	niedrig	normal	erhöht
20-24	18-22	22-25	25-30	11-15	15-19	19-24
25-29	19-22	22-26	26-30	12-17	17-21	21-25
30-34	20-23	23-27	27-31	14-18	18-22	22-25
35-39	21-24	24-28	28-31	16-20	20-23	23-26
40-44	23-26	26-30	30-33	17-21	21-24	24-27
45-49	24-27	27-31	31-35	18-22	22-25	25-28
50-59	27-30	30-33	33-36	20-23	23-26	26-29
>60	28-31	31-34	34-38	20-23	23-26	26-30

Abhängig vom Alter besteht der Körper bis zu 80 Prozent aus Wasser (siehe unten). Wasser dient wichtigen Stoffwechselfunktionen: es reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe zwischen Zellen und Organen. Da der Körper ständig Wasser verliert, muss der Flüssigkeitshaushalt ausreichend ergänzt werden. Wassermangel im Körper hat eine Konzentration von Giftstoffen in der Körperflüssigkeit zur Folge. Ein Wassergehalt von 20 Prozent unter dem Durchschnittswert kann sogar das Leben bedrohen.

#### **Wassergehalt im Körper:**

Säugling 1. Tag	80 %
Säugling 3. Monat	70 %
Erwachsener 25 Jahre	60 %
Erwachsener 85 Jahre	50 %

#### **Die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)**

Unser handliches Körperfett- & Wasseranalysegerät basiert auf der BIA-Technik, bei der ein schwacher, nicht spürbarer und ungefährlicher elektrischer Strom durch den Körper geleitet wird. Es wird dann die Impedanz (der Widerstand) gemessen, auf den das Signal auf seinem Weg durch den Körper stößt. Je mehr Muskeln eine Person hat, desto größer ist der Wassergehalt im Körper und desto einfacher kann der Strom durch den Körper fließen. Je größer der Fettgehalt ist, umso größer ist der Widerstand, auf den der Strom stößt. Anhand des gemessenen Widerstandes und der persönlichen Daten (Größe/Gewicht/Geschlecht/Alter) werden dann sekundenschnell Fett- und Wasseranteil bestimmt. Die 10 Speicherplätze pro Benutzer ermöglichen eine Dokumentation der Messergebnisse über einen längeren Zeitraum.

**Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und vollständig, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.**

Folgende Situationen haben starken Einfluss auf den Wasserhaushalt des Körpers, daher sollten Sie keine Messungen

- nach dem Sport,
- nach dem Duschen / Baden,
- nach dem Genuss alkoholischer Getränke,
- 1-2 Std. nach dem Essen / Trinken.

vornehmen.

Bei folgenden Personengruppen können Messfehler auftreten, bzw. die Ergebnisse können stark von den tatsächlichen Werten abweichen, da Schwankungen des durchschnittlichen Wassergehaltes und der Knochendichte vorkommen können.

- Kinder
- Frauen in den Wechseljahren
- Sportler
- An Grippe oder Fieber Erkrankte
- Personen mit geschwollenen Beinen
- Osteoporose-Patienten
- Schwangere
- Dialyse-Patienten

Personen mit Herzschrittmacher oder anderen elektronischen Implantaten wird von der Benutzung dieses Gerätes abgeraten - auch Kinder sollten erst ab einem Alter von 10 Jahren oder einer Körpergröße von über 100 cm ein Fettanalysegerät benutzen.

## Gerätebeschreibung

- (1) Elektrode
- (2) MODE-Taste (Modus-Auswahl):
  - Uhrzeit-Modus
  - Körperfettanalyse-Modus
  - Wecker-Modus
- (3) SET-Taste (Einstellungs-Taste):
  - Uhrzeit-Einstellung
  - Einstellung der Benutzerdaten
  - Start der Körperfettmessung
  - Wecker-Einstellung
- (4) ⬆ -Taste:
  - Erhöhen des Einstellungswertes
  - Wechseln in den Körperfettwert Modus des Benutzers
  - Wecker an/aus
- (5) ⬇ -Taste:
  - Senken des Einstellungswertes
  - Körperfett-Modus, Anzeige gespeicherter Ergebnisse
- (6) LCD Display / Wertanzeige.

## Bedienungshinweise

- (1) Zeit-Modus (2) Körperfettanalyse-Modus (3) Wecker-Modus.

## (1) Zeit-Modus

### **Zeiteinstellung:**

Drücken Sie die SET-Taste ca. 2 Sekunden um in den Uhrzeit-Modus zu gelangen und wählen Sie zwischen dem 12 / 24 Stunden-Modus indem Sie die  $\text{⤴} / \text{⤵}$  - Taste betätigen. Mit der SET-Taste speichern Sie diese Einstellung. Stellen Sie die Stunden mit der  $\text{⤴} / \text{⤵}$  - Taste ein und speichern Sie mit der SET-Taste. Stellen Sie die Minuten mit der  $\text{⤴} / \text{⤵}$  - Taste ein und bestätigen Sie ebenfalls mit der SET-Taste, um zu speichern und die Sekunden zurückzusetzen.

## (2) Körperfettanalyse-Modus

Drücken Sie im Uhrzeit-Modus einmal auf die MODE-Taste um in den Körperfettanalyse-Modus zu gelangen.

### **Benutzer-Auswahl:**

Durch drücken der  $\text{⤴}$  - Taste wechseln Sie in die einzelnen Benutzerdaten (USER0,1, ..., 10).

USER0: Dies ist ein Gast (nicht spezifizierter Benutzer), dessen Daten und Messergebnisse nicht gespeichert werden.

USER1-10: Benutzerdaten und bis zu 10 Messergebnisse werden gespeichert.

### **Benutzerdaten eingeben:**

Wählen Sie einen Benutzer (USER0 bis 10) aus und drücken ca. 2 Sekunden die SET-Taste um in den Einstellmodus für Gewicht (Abb. 1), Größe (Abb. 2), Geschlecht (Abb. 3) und Alter (Abb. 4) zu gelangen. Der aktuelle Modus wird durch Blinken angezeigt. Drücken Sie die  $\text{⤴} / \text{⤵}$  - Taste um die Einstellungen zu ändern. Drücken Sie nach jeder Einstellung die SET-Taste, um in den nächsten Modus zu gelangen, bis alle Einstellungen gespeichert sind. (Für USER1-10 werden alle eingegebenen Einstellungen gespeichert.)



### **Körperfett-Messung:**

Wählen Sie den gewünschten Benutzer (USER1-10) aus und drücken Sie kurz (weniger als 1 Sekunde) die SET-Taste. Nun befinden Sie sich im Standby-Modus (Abb. 5).

Folgen Sie den in Abb. 6 und 7 angegebenen Instruktionen. Die Messung beginnt, wenn Sie die Elektroden mit beiden Händen berühren. Die Ergebnisse des Fett- und Wasseranteils werden nach ca. 5 Sekunden abwechselnd in einem Zeitabstand von ca. 2 Sekunden angezeigt (Abb. 8 und 9).

Wenn Sie ältere Daten aufrufen möchten, drücken Sie die ⤴ - Taste um den Benutzer (USER1-10) zu markieren, danach die ⤵ - Taste um sich die gespeicherten Daten anzeigen zu lassen (Abb. 10 und 11). Die Daten werden abwechselnd angezeigt. Sobald alle 10 Speicherplätze eines Benutzers belegt sind, wird bei jeder neuen Messung automatisch der älteste Datensatz ersetzt.

### **(3) Wecker-Modus**

#### **Wecker einschalten:**

Betätigen Sie die ⤴ - Taste um den Wecker an- oder auszuschalten.

#### **Weckzeit einstellen:**

Betätigen Sie im Uhrzeitmodus zweimal die MODE-Taste um in den Wecker-Modus zu gelangen. Drücken Sie die SET-Taste ca. 2 Sekunden um die Wecker-Einstellung vorzunehmen. Stellen Sie die Stunden durch Betätigung der ⤴ / ⤵ - Taste ein, drücken Sie die SET-Taste um die Einstellung zu speichern und in die Minuteneinstellung zu gelangen. Stellen Sie die Minuten mit der ⤴ / ⤵ - Taste ein und drücken Sie zum Speichern die SET-Taste.

## Konformitätserklärung

Wir, Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Germany, erklären hiermit für dieses Produkt die Übereinstimmung mit allen anwendbaren internationalen Sicherheitsnormen, Vorschriften sowie EG-Richtlinien.

Gerätetyp/Type: KH 390

Bochum, 31. 10. 2002



Hans Kompernaß  
- Geschäftsführer -

## Appareil d'analyse de la graisse et de l'eau corporelle KH 390

Félicitations pour l'achat de ce produit. Avec notre appareil d'analyse de l'eau et de la graisse, il vous est maintenant possible de surveiller votre corps - à tout temps et partout, car le poids n'est pas un indicateur pour la santé et la condition physique. Il est beaucoup plus important de connaître la manière de composition de votre poids. Un pourcentage trop élevé de la graisse corporelle peut conduire à des maladies graves comme le diabète, la haute tension ou l'infarctus du myocarde. Un pourcentage trop bas peut conduire à des manifestations carencielles, car la graisse corporelle sauvegarde, par exemple, des vitamines et elle constitue des réserves pour les temps mauvais. Elle protège de plus les organes internes et elle régule la température corporelle.

En dépendance de l'âge et du sexe, un pourcentage différent de la graisse corporelle est considéré comme bon pour la santé:

### Pourcentage de la graisse corporelle dans le corps

Age	Graisse corporelle en % pour les femmes			Graisse corporelle en % pour les hommes		
	bas	moyen	élevé	bas	moyen	élevé
20-24	18-22	22-25	25-30	11-15	15-19	19-24
25-29	19-22	22-26	26-30	12-17	17-21	21-25
30-34	20-23	23-27	27-31	14-18	18-22	22-25
35-39	21-24	24-28	28-31	16-20	20-23	23-26
40-44	23-26	26-30	30-33	17-21	21-24	24-27
45-49	24-27	27-31	31-35	18-22	22-25	25-28
50-59	27-30	30-33	33-36	20-23	23-26	26-29
>60	28-31	31-34	34-38	20-23	23-26	26-30

Le corps est, dépendant de l'âge, constitué de 80% d'eau (voir en bas). L'eau sert en outre à des fonctions importantes du métabolisme. Elle régule la température du corps et transporte des nutriments entre les cellules et les organes. Il est nécessaire de toujours bien gérer la balance des liquides, car le corps perd de l'eau en permanence. Un manque d'eau est la cause d'une affluence de toxines dans le liquide corporelle. Un pourcentage d'eau en dessous de 20 % peut même être létale.

#### **Pourcentage d'eau dans le corps**

Nourisson 1er jour	80%
Nourisson 3eme jour	70%
Adulte 25 ans	60%
Adulte 85 ans	50%

#### **L'analyse de l'impédance bioélectrique (AIB)**

Notre appareil pratique d'analyse de la graisse et de l'eau corporelle est basé sur la technique AIB. Ici, un courant électrique faible, non sensible et non dangereux est envoyé à travers le corps.

L'impédance (la résistance) que le signale rencontre pendant son passage à travers le corps est alors mesurée. S'il y a plus des muscles dans le corps d'une personne, la teneur de l'eau est plus élevée et il est plus facile pour le courant de passer à travers le corps. Si le pourcentage de la graisse est plus élevé, la résistance que le courant rencontrera sera plus élevée. A partir de la résistance mesurée et des données personnelles (taille, poids, sexe, âge), le pourcentage de la graisse et de l'eau sont fixés en quelques secondes. Les 10 places de mémoire par personne rendent possible une documentation des résultats mesurés pour une longue période de temps.

**Veillez lire le mode d'emploi attentivement et complètement avant de mettre l'appareil en marche.**

Les situations suivantes exercent une forte influence sur le système métabolique de l'eau. Vous ne devriez donc pas faire de mesure :

- Après le sport
- Après avoir pris une douche ou un bain
- Après avoir consommé des boissons alcoolisées
- 1 à 2 heures après avoir mangé.

Il peut y avoir des fautes dans les mesures ou bien les résultats peuvent s'écarter des valeurs réelles chez les personnes suivantes. Ceci est possible, car il peut y avoir des variations du pourcentage de l'eau et de la densité des os.

- Chez les enfants
- Chez les femmes en ménopause
- Chez les sportifs
- Chez les personnes atteintes d'une maladie fiévreuse ou d'une grippe
- Chez les personnes avec des jambes gonflées
- Chez les malades atteints d'une ostéoporose
- Chez les femmes enceintes
- Chez les dialysés

L'utilisation de l'appareil est déconseillé aux personnes portant un stimulateur cardiaque ou d'autres implanter électroniques. De plus, seulement les enfants à partir d'un âge de 10 ans et d'une taille de 100 cm devraient utiliser un appareil d'analyse de la graisse corporelle.

## Description de l'appareil

- (1) Electrode
- (2) Touche << MODE >> (pour choisir le mode)  
Mode de l'heure  
Mode d'analyse de la graisse corporelle  
Mode de reveil
- (3) Touche <<SET>> (touche de réglage )  
Réglage de l'heure  
Réglage des données de l'utilisateur  
Commencement de la mesure de la graisse corporelle  
Réglage du réveil
- (4) Touche <<⬆>> (touche de renvoi en haut)  
Augmentation de la valeur fixée  
Changement dans le mode de la graisse corporelle de l'utilisateur  
Marche/ arrêt du réveil
- (5) Touche <<⬇>> (touche de renvoi en bas)  
Réduction de la valeur fixée  
Mode de la graisse corporelle, indication des valeurs mémorisées
- (6) Ecran de visualisation en affichage à cristaux liquides

## Consignes d'utilisation

- (1) temps (2) Mode d'analyse de la graisse corporelle (3) Mode de réveil

## (1) Mode de l'heure

### Réglage du temps:

Pressez la touche <<SET>> pendant 2 secondes à peu près pour arriver dans le mode du temps et choisissez entre le mode de 12/ 24 heures en actionnant la touche <<⤴ / ⤵>>. Vous fixez ce réglage avec la touche <<SET>>. Réglez les heures avec la touche <<⤴ / ⤵>> et fixez avec la touche <<SET>>. Réglez avec la touche <<⤴ / ⤵>> les minutes et confirmez avec la touche <<SET>> de nouveau pour les fixer et pour remettre les secondes (à zéro).

## (2) Mode d'analyse de la graisse corporelle

Pressez avec la touche <<MODE>> une fois dans le mode de l'heure pour arriver au mode d'analyse de la graisse corporelle.

### Choix de l'utilisateur:

En pressant la touche <<⤴>>, vous changez dans les dates des utilisateur individuels. (USER 0,1 ..... 10) (USER = Utilisateur)

USER 0 : Ceci est un invité (un utilisateur non spécifié) duquel les dates et résultats de mesures ne seront pas retenues.

USER 1 – 10: Seront retenus les dates d'utilisateur et jusque 10 résultats de mesures.

### Entrée des dates de l'utilisateur:

Choisissez l'utilisateur (USER 1 – 10) et pressez pendant 2 secondes la touche <<SET>> pour arriver dans le mode de fixation pour le poids (illustration 1), la taille (illustration 2), le sexe (illustration 3) et l'âge. Le mode actuel est montré en clignotant. Pressez la touche <<⤴ / ⤵>> pour changer les fixations. Pressez après chaque fixation la touche <<SET>> pour arriver dans le mode suivant jusqu'à ce que toutes les fixations soient mémorisées.

(Pour les utilisateurs 1 – 10(<<USER 1 – 10>>), toutes les fixations sont mémorisées).

### **Mesure de la graisse corporelle:**

Choisissez l'utilisateur désiré (<<USER 1 – 10>>) et pressez la touche <<SET>> pendant une courte durée (moins qu'une seconde). Vous êtes maintenant dans le mode stand-by (illustration 5). Suivez les instructions données sur les illustrations 6 et 7. La mesure commence, si vous touchez l'électrode avec les deux mains. Les résultats des mesures du pourcentage de la graisse et de l'eau seront montrés à tour de rôle à peu près 5 secondes plus tard, et ceci pendant un intervalle de 2 secondes (illustration 8 et 9).

Si vous voulez appeler des données anciennes, pressez la touche <<⤴>> pour marquer l'utilisateur et après la touche <<⤵>> pour se faire montrer les données fixées (illustration 10 et 11). Les dates seront montrées à tour de rôle. Si toutes les 10 places de mémoire d'un utilisateur sont pleines, les données les plus anciennes seront automatiquement remplacées à chaque nouvelle mesure.

### **(3) Mode de réveil**

#### **Actionner le réveil:**

Actionnez la touche <<⤴>> pour mettre en marche et arrêter le réveil.

#### **Régler le réveil:**

Actionnez deux fois dans le mode du temps la touche <<MODE>> pour arriver dans le mode du réveil. Pressez la touche <<SET>> à peu près 2 secondes pour régler le réveil. Fixez les heures en actionnant la touche <<⤴ / ⤵>>, pressez la touche <<SET>> pour fixer le réglage et pour arriver dans le réglage des minutes. Fixez les minutes avec la touche <<⤴ / ⤵>> et pressez pour les mémoriser la touche <<SET>>.



## Déclaration de conformité

Nous soussignés, Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Allemagne, déclarant par la présente, que ce produit concorde avec tout les normes de sécurité internationales, les instructions et les directives de l'UE.

Type de l'appareil / Type : KH 390

Bochum, le 31.10.2002.



Hans Kompernaß  
- Directeur -

## Lichaamsvet- & vochtanalyse-apparaat KH 390

Gefeliciteerd met de aankoop van dit produkt. Met ons lichaamsvet- en vochtanalyse-apparaat kunt u uw lichaam in de gaten houden – altijd en overal. Het lichaamsgewicht alleen is namelijk geen indicatie voor gezondheid. Het is veel belangrijker om te weten hoe uw lichaamsgewicht samengesteld is. Een te hoog lichaamsvetgehalte kan ernstige aandoeningen veroorzaken, zoals diabetes, hoge bloeddruk, of hartziekten. Een te laag vetgehalte kan tot tekorten leiden, omdat lichaamsvet bijv. vitamines opslaat en noodreserves aanlegt. Bovendien beschermt lichaamsvet de inwendige organen en reguleert het de lichaamstemperatuur.

Al naar gelang leeftijdsgroep en geslacht worden verschillende lichaamsvetwaarden als gezond beschouwd:

### Vetgehalte in het lichaam

Leeftijd	Lichaamsvet vrouwen in %			Lichaamsvet mannen in %		
	laag	ø	verhoogd	laag	ø	verhoogd
20-24	18-22	22-25	25-30	11-15	15-19	19-24
25-29	19-22	22-26	26-30	12-17	17-21	21-25
30-34	20-23	23-27	27-31	14-18	18-22	22-25
35-39	21-24	24-28	28-31	16-20	20-23	23-26
40-44	23-26	26-30	30-33	17-21	21-24	24-27
45-49	24-27	27-31	31-35	18-22	22-25	25-28
50-59	27-30	30-33	33-36	20-23	23-26	26-29
>60	28-31	31-34	34-38	20-23	23-26	26-30

Afhankelijk van leeftijd bestaat een lichaam tot 80% uit water (zie onder). Water speelt bij verschillende stofwisselingsfuncties een belangrijke rol: het reguleert de lichaamstemperatuur en transporteert voedingsstoffen tussen cellen en organen. Omdat het lichaam voortdurend vocht verliest, moet de vochtthuishouding voldoende aangevuld worden. Een watertekort in het lichaam heeft tot gevolg dat giftige stoffen zich concentreren in het lichaamsvocht. Een vochtgehalte van 20 procent onder de normale waarde kan zelfs levensbedreigend zijn.

#### **Watergehalte in het lichaam:**

Zuigeling eerste dag	80 %
Zuigeling 3e maand	70 %
Volwassene 25 jaar	60 %
Volwassene 85 jaar	50 %

#### **De Bioelektrische Impedantie Analyse (BIA)**

Ons handige lichaamsvet- en vochtanalyse-apparaat is gebaseerd op de zgn. BIA-techniek, waarbij een zwakke, niet merkbare en ongevaarlijke elektrische stroom door het lichaam geleid wordt. Hiermee wordt de impedantie (weerstand) gemeten, waarop het signaal op zijn weg door het lichaam stoot. Naarmate een persoon meer spieren heeft, zal het vochtgehalte in zijn/haar lichaam groter zijn en kan de stroom makkelijker door zijn/haar lichaam stromen. Hoe groter het vetgehalte is, hoe groter de weerstand waarop de stroom stoot. Aan de hand van de gemeten weerstand en de persoonlijke gegevens (lichaamslengte/gewicht/geslacht/leeftijd) worden het vet- en vochtgehalte in enkele seconden bepaald. Met behulp van de tien geheugenplaatsen per gebruiker kunt u uw meetresultaten gedurende een langere periode documenteren.

**Lees deze gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig en volledig door, voordat u dit apparaat in gebruik neemt.**

De volgende omstandigheden oefenen een sterke invloed uit op de vochthuishouding van het lichaam. Voer daarom

- na het sporten,
- na het douchen / baden,
- na het nuttigen van alcoholische dranken,
- 1-2 uur na het eten / drinken

geen metingen uit.

Bij de onderstaande groepen kunnen meetfouten optreden. De resultaten kunnen sterk van de daadwerkelijke waarden afwijken, omdat er mogelijk schommelingen in de gemiddelde vochthuishouding en botdichtheid voorkomen.

- Kinderen
- Vrouwen in de overgang
- Sporters
- Patiënten met griep en/of koorts
- Personen met opgezwollen benen
- Osteoporosepatiënten
- Zwangere vrouwen
- Dialysepatiënten

Personen met een pacemaker of ander elektronische implantaten wordt ontraden dit apparaat te gebruiken. Kinderen wordt aangeraden om pas vanaf 10 jaar of vanaf een lichaamslengte van meer dan 100 cm een vetanalyseapparaat te gebruiken.

## Beschrijving apparaat

- (1) Elektrode
- (2) MODE-toets (stand-keuze):
  - Tijd-stand
  - Lichaamsvetanalyse-stand
  - Wekker-stand
- (3) SET-toets (insteltoets):
  - Tijdsinstelling
  - Instelling gebruikergegevens
  - Start lichaamsvetmeting
  - Wekker-instelling
- (4) ⬆-toets:
  - Verhogen van de instellingswaarde
  - Wisselen naar de lichaamsvetwaarde-stand van de gebruiker
  - Wekker aan/uit
- (5) ⬇-toets:
  - Verlagen van de instellingswaarde
  - Lichaamsvet-stand, aflezen van opgeslagen resultaten
- (6) LCD display / aflezen waarde.

## Gebruiksaanwijzingen

- (1) Tijd (2) Lichaamsvetanalyse-stand (3) Wekker-stand.

## (1)Tijd-stand

Tijdsinstelling: Druk ca. 2 seconden op de SET-toets om in de tijd-stand te komen en kies tussen de 12 / 24 uur-stand met behulp van de ⤴ / ⤵ -toets. Instelling bewaren met de SET-toets. Stel de uren in met de ⤴ / ⤵ -toets en bewaar met de SET-toets. Stel de minuten in met de ⤴ / ⤵ -toets en bevestig ook deze met de SET-toets, om de instellingen op te slaan en de seconden terug te zetten.

## (2) Lichaamsvetanalyse-stand

Druk een maal op de MODE-toets om in de Lichaamsvetanalyse-stand te komen.

### Gebruikerskeuze:

Door op de ⤴ -toets te drukken kunt u tussen de verschillende gebruikersgegevens wisselen. (USER0,1, ..., 10).

USER0: Dit is voor een gast (niet gespecificeerde gebruiker), wiens gegevens en meetresultaten niet opgeslagen worden. USER1-10: gebruikersgegevens en max. 10 meetresultaten worden opgeslagen.

### Gebruikersgegevens invoeren:

Kies een gebruiker uit (USER0 tot 10) en druk de SET-toets ca. 2 seconden in om in de instellingsstand voor gewicht (afb. 1), lichaamslengte (afb. 2), geslacht (afb. 3) en leeftijd (afb. 4) te komen. De actieve stand knippert. Druk op de ⤴ / ⤵ -toets om de instellingen te veranderen. Druk na elke instelling op de SET-toets, om in de volgende stand te komen, totdat alle instellingen opgeslagen zijn. (Voor USER1-10 worden alle ingevoerde instellingen opgeslagen.)

**Lichaamsvetmeting:** Kies de gewenste gebruiker (USER1-10) uit en druk kort (minder dan 1 seconde) op de SET-toets. Nu bevindt u zich in de standby-stand (afb. 5).

Volg de instructies zoals aangegeven in afb. 6 en 7. De meting begint wanneer u de elektroden met beide handen aanraakt. De resultaten van de vet- en vochtgehalte worden na ca. 5 seconden afwisselend aangegeven met een tussentijd van ca. 2 seconden (afb. 8 en 9).

Als u oudere gegevens wilt oproepen, druk dan op de ⤴-toets om de gebruiker (USER1-10) te markeren, daarna op de ⤵-toets om de opgeslagen gegevens op de display weer te geven. (afb. 10 en 11). De gegevens worden afwisselend weergegeven. Zodra alle 10 geheugenplaatsen van een gebruiker vol zijn, wordt bij elke nieuwe meting automatisch de oudste opgeslagen informatie vervangen.

### **(3) Wekker-stand**

#### **Wekker aan- of uitzetten:**

Gebruik de ⤴-toets om de wekker aan of uit te zetten.

#### **Wektijd instellen:**

Druk in de tijd-stand twee maal op de MODE-Taste om in de wekker-stand te komen. Houd de SET-toets ca. 2 seconden ingedrukt om over te gaan op de wekkerinstelling. Stel de uren in met behulp van de ⤴ / ⤵ -toets, druk op de SET-toets om de instelling te bewaren en in de minuteninstelling te komen. Stel de minuten in met behulp van de ⤴ / ⤵ -toets en druk op de SET-toets om te bewaren.

## Conformiteitsverklaring

Wij, Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Germany, verklaren hierbij dat dit product voldoet aan alle van toepassing zijnde internationale veiligheidsnormen, voorschriften en EG-richtlijnen.

Type apparaat/type: KH 390

Bochum, 31.10.2002

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kompernaß', written in a cursive style.

Hans Kompernaß  
- directeur -



## Συσκευή ελέγχου σωματικού λίπους και ύδατος KH 390

Σας ευχαριστούμε για την αγορά του προϊόντος μας. Με αυτή την εύχρηστη συσκευή μπορείτε να κάνετε έλεγχο στη σύσταση του σώματός σας - παντού και πάντοτε. Το βάρος μόνο δεν είναι δείκτης υγείας και φυσικής κατάστασης. Πιο σημαντικό είναι να ελέγχουμε την αναλογία μεταξύ λιπώδους ιστού και μυϊκής μάζας. Αυξημένες τιμές λιπώδους ιστού μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ασθένειες όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση και καρδιακές παθήσεις. Ένα πολύ χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα ανεπάρκειας, διότι το σωματικό λίπος αποταμιεύει βιταμίνες και συσσωρεύει ενέργεια. Επιπλέον προστατεύει τα όργανα και αναλαμβάνει τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Το ποσοστό λίπους που πρέπει να έχουμε είναι μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια και μεταβάλλετε ανάλογα με το γένος και την ηλικία, όπως δείχνει ο παρακάτω πίνακας:

### Ποσοστό σωματικού λίπους

Ηλικία	Γυναίκες σε %			Άντρες σε %		
	χαμηλό	σ	αυξημένο	χαμηλό	σ	αυξημένο
20-24	18-22	22-25	25-30	11-15	15-19	19-24
25-29	19-22	22-26	26-30	12-17	17-21	21-25
30-34	20-23	23-27	27-31	14-18	18-22	22-25
35-39	21-24	24-28	28-31	16-20	20-23	23-26
40-44	23-26	26-30	30-33	17-21	21-24	24-27
45-49	24-27	27-31	31-35	18-22	22-25	25-28
50-59	27-30	30-33	33-36	20-23	23-26	26-29
>60	28-31	31-34	34-38	20-23	23-26	26-30

Ανάλογα με την ηλικία, το ποσοστό ύδατος στο σώμα είναι μέχρι 80% (βλέπε κάτω). Το ύδωρ αναλαμβάνει σημαντικές λειτουργίες στο μεταβολισμό μας: μεταφέρει θρεπτικές ουσίες μεταξύ κυττάρων και οργάνων και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Επειδή ο οργανισμός μας χάνει συνεχώς υγρά, πρέπει να αναπληρώνεται με ύδωρ. Η έλλειψη ύδατος οδηγεί σε υπερβολική συγκέντρωση τοξικών ουσιών στο σώμα και μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ζωής, εάν ο οργανισμός χάσει πάνω από 20% του ύδατός του.

### **Ποσοστό ύδατος στον οργανισμό**

Βρέφος 1. ημέρα	80 %
Βρέφος 3. μήνας	70 %
Ενήλικας 25 χρονών	60 %
Ενήλικας 85 χρονών	50 %

### **Η βιοηλεκτρική αντίσταση**

Η συσκευή ελέγχου σωματικού λίπους και ύδατος λειτουργεί με την μέτρηση της βιοηλεκτρικής αντίστασης κατά την οποία μια χαμηλή, μη αισθητή και ακίνδυνη τάση ρεύματος διοχετεύεται στο σώμα. Με τη μέτρηση της αντίστασης που συναντά το ρεύμα όταν περνά από το σώμα, γίνεται η ανάλυση της σύστασης του σώματος: όσο μεγαλύτερη η μυϊκή μάζα, τόσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ύδατος και τόσο πιο λίγη αντίσταση βρίσκει το ρεύμα στο σώμα. Αντίθετα, όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα σε σωματικό λίπος, τόσο μεγαλύτερη αντίσταση βρίσκει το ρεύμα στο σώμα. Με τη μέτρηση της αντίστασης και τα προσωπικά στοιχεία (ύψος /βάρος /φύλο /ηλικία) εξακριβώνεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα το ποσοστό σωματικού λίπους και ύδατος. Με τις 10 θέσεις απομνημόνευσης ανά χρήση έχετε τη δυνατότητα να παρακολουθήσετε τα αποτελέσματα σε ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

**Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά.**

Οι ακόλουθες περιπτώσεις επηρεάζουν το ποσοστό ύδατος στο σώμα μας, γι' αυτό μην κάνετε μετρήσεις

- μετά από γύμναση / σπορ,
- μετά το μπάνιο / ντους,
- μετά τη χρήση αλκοόλ,
- 1-2 ώρες αφού έχετε φάει / πει.

Στις ακόλουθες ομάδες πληθυσμού μπορεί να παρουσιαστούν διακυμάνσεις στο ποσοστό ύδατος και την πυκνότητα οστών και τα αποτελέσματα της μέτρησης να είναι λανθασμένα:

- παιδιά
- γυναίκες στην κλιμακτήριο
- αθλητές
- άτομα που πάσχουν από γρίπη ή πυρετό
- άτομα με πρησμένα πόδια
- άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση
- γυναίκες στην εγκυμοσύνη
- νεφροπαθείς που κάνουν αιμοκάθαρση

Η χρήση της συσκευής απαγορεύεται από άτομα που έχουν τοποθετημένη στο σώμα τους ηλεκτρονική ιατρική συσκευή όπως βηματοδότη και από παιδιά κάτω από 10 χρονών ή μικρότερα των 100 εκατοστών.

## Περιγραφή







- (1) Ηλεκτρόδιο
- (2) Πλήκτρο MODE για την επιλογή της λειτουργίας:  
Ρολόι  
Λιπομέτρηση  
Ξυπνητήρι
- (3) Πλήκτρο SET για τις ακόλουθες ρυθμίσεις:  
Ρύθμιση ρολογιού  
Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων  
Έναρξη της λιπομέτρησης  
Ρύθμιση ξυπνητηριού
- (4) Πλήκτρο ⏪  
Αύξηση τιμής  
Αλλαγή στη λειτουργία της λιπομέτρησης του χρήστη
- (5) Πλήκτρο ⏩  
Ελάττωση τιμής  
Λειτουργία λιπομέτρησης / ένδειξη απομνημονευμένων αποτελεσμάτων
- (6) Ένδειξη LCD

## Υποδείξεις χρήσης

- (1) Ρολόι (2) Λιπομέτρηση (3) Ξυπνητήρι

## (1) Λειτουργία Ρολόι

### Ρύθμιση:

Πατήστε SET για 2 δευτερόλεπτα περίπου για να επιλέξετε τη λειτουργία Ρολόι και διαλέξετε με το πλήκτρο  /  τη 12ωρη ή 24ωρη ένδειξη. Πατήστε SET για επιβεβαίωση. Ρυθμίστε την ώρα με το πλήκτρο  /  και επιβεβαιώστε πατώντας SET. Ρυθμίστε τα λεπτά με το πλήκτρο  /  και πατήστε SET για να επιβεβαιώσετε και να μηδενίσετε τα δευτερόλεπτα.

## (2) Λειτουργία Λιπομέτρηση

Όταν βρίσκεστε λειτουργία Ρολόι πατήστε μια φορά το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε τη λειτουργία Λιπομέτρηση.



### Επιλογή χρήστη:

Πατώντας το πλήκτρο  επιλέγετε τον κάθε χρήστη (USER0,...,10).

USER0: Επισκέπτης του οποίου τα προσωπικά στοιχεία και αποτελέσματα δεν απομνημονεύονται.

USER1-10: Χρήστες των οποίων τα προσωπικά στοιχεία και (έως 10) αποτελέσματα απομνημονεύονται.

### Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων του χρήστη:

Επιλέξτε έναν χρήστη (USER0-10) και πατήστε SET για 2 δευτερόλεπτα περίπου. Τώρα μπορείτε να εισάγετε αλληλοδιαδόχως τα προσωπικά σας στοιχεία: βάρος (απεικόνιση 1), ύψος (απεικόνιση 2), φύλο (απεικόνιση 3) και ηλικία (απεικόνιση 4). Η ένδειξη που αναβοσβήνει σας πληροφορεί σε ποιο σημείο βρίσκεστε. Με το πλήκτρο  /  ρυθμίζετε τις τιμές. Μετά από κάθε ρύθμιση επιβεβαιώστε με το πλήκτρο SET για να απομνημονεύσετε και να κάνετε την επόμενη ρύθμιση, έως ότου τελειώσετε με την εισαγωγή όλων των στοιχείων (για USER1-10 απομνημονεύονται όλα τα στοιχεία).

### **Λιπομέτρηση:**

Επιλέξτε έναν χρήστη (USER0-10) και πατήστε για λίγο (λιγότερο από 1 δευτερόλεπτο) το πλήκτρο SET. Τώρα βρίσκεστε στο STANDBY (απεικόνιση 5). Ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνουν οι απεικονίσεις 6 και 7. Η μέτρηση θα αρχίσει όταν ακουμπήσετε τα ηλεκτρόδια και με τα δυο χέρια. Τα αποτελέσματα της μέτρησης, δηλ. το ποσοστό σωματικού λίπους και ύδατος, θα εμφανιστούν στην ένδειξη LCD σε περίπου 5 δευτερόλεπτα εναλλάξ, κάθε 2 δευτερόλεπτα περίπου (απεικονίσεις 8 και 9). Εάν θελήσετε να δείτε αποθηκευμένα αποτελέσματα παλαιότερων μετρήσεων, πατήστε το πλήκτρο ⏪ για την επιλογή του χρήστη (USER1-10), μετά το πλήκτρο ⏩ για να εμφανιστούν τα αποθηκευμένα αποτελέσματα. Οι ενδείξεις εμφανίζονται εναλλάξ (απεικονίσεις 10 και 11). Όταν οι 10 θέσεις αποθήκευσης για έναν χρήστη έχουν γεμίσει, αυτόματα αντικαθιστούνται οι παλαιότερες απομνημονεύσεις.

### **(3) Λειτουργία Ξυπνητήρι**

#### **Δραστηριοποίηση:**

Πατώντας το πλήκτρο ⏪ δραστηριοποιείτε το Ξυπνητήρι.

#### **Ρύθμιση:**

Όταν βρίσκεστε στη λειτουργία Ρολόι πατήστε δυο φορές το πλήκτρο MODE για να επιλέξετε τη λειτουργία Ξυπνητήρι. Πατήστε SET για 2 δευτερόλεπτα περίπου για να ρυθμίσετε το Ξυπνητήρι. Ρυθμίστε την ώρα με το πλήκτρο ⏪ / ⏩ και επιβεβαιώστε πατώντας SET. Ρυθμίστε τα λεπτά με το πλήκτρο ⏪ / ⏩ και πατήστε SET για να επιβεβαιώσετε.

## Δήλωση συμφωνίας

Εμείς, η εταιρία Kompernaß Handelsgesellschaft mbH, Burgstr. 21, D-44867 Bochum, Γερμανία, δηλώνουμε με την παρούσα ότι το προϊόν αυτό ανταποκρίνεται σε όλες τις εφαρμοστέες διεθνείς προδιαγραφές, στις διατάξεις και τους κανονισμούς της ΕΕ.

Τύπος συσκευής: KH 390

Bochum, 31.10.2002



Hans Kompernaß  
- Διευθυντής -