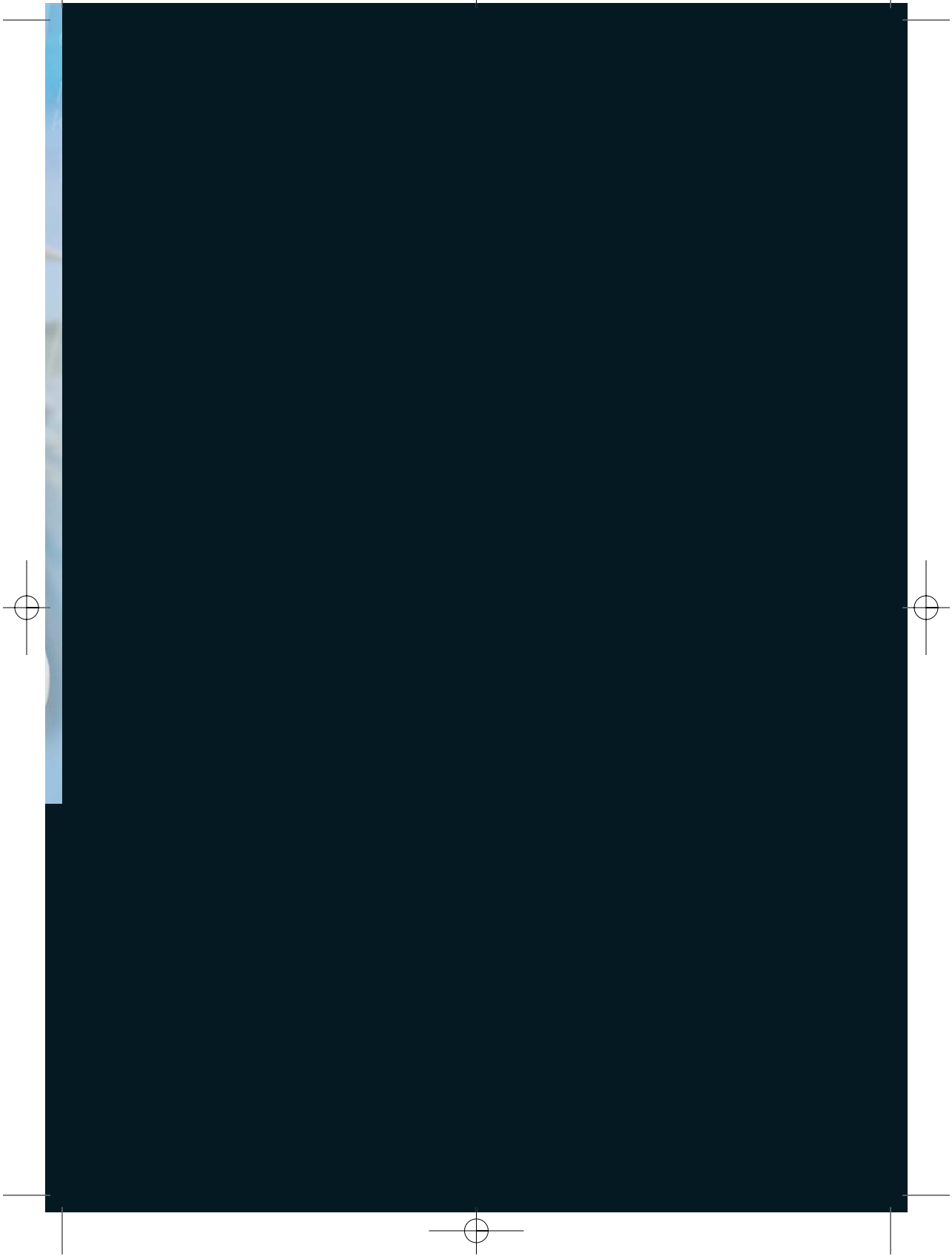


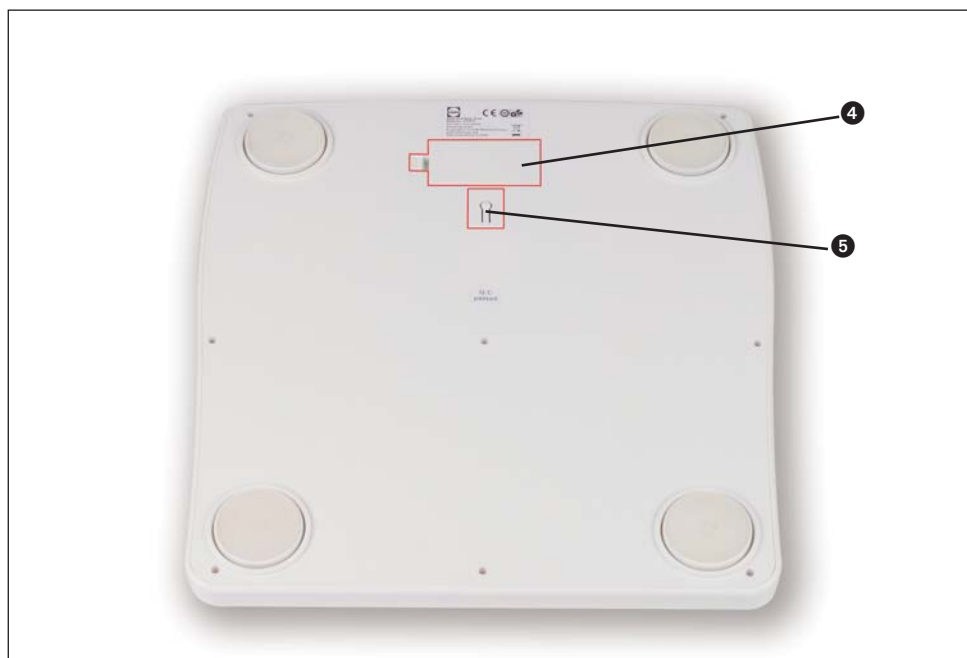
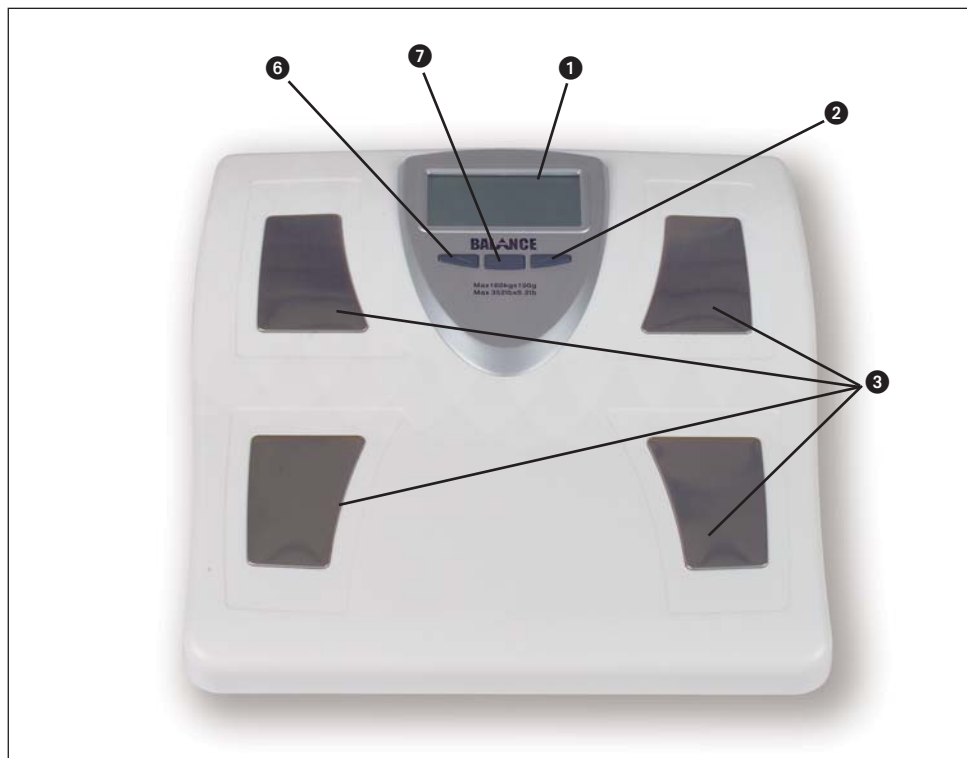
W



© Körperfett- und Wasseranalysewaage KH5516
Bedienungsanleitung

© Balance pour taux de graisse
corporelle KH5516
Mode d'emploi





Index

1. Sicherheitshinweise	4
2. Verwendung	5
3. Technische Daten	6
4. Lieferumfang	6
5. Komponenten und Bedienelemente	6
6. Waage in Betrieb nehmen	6
6.1. Waage auspacken	6
6.2. Stromversorgung	6
7. Einen geeigneten Aufstellort wählen	7
8. Vor dem ersten Benutzen	7
9. Die Waage benutzen	8
9.1. Körpergewicht einzeln messen	8
9.2. Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen	9
9.3. Abrufen der letzten Messergebnisse	11
10. Die Waage instand halten	12
10.1. Batterien der Waage auswechseln	12
11. Funktionsstörungen beheben/Fehlermeldungen	12
11.1. Waage lässt sich nicht einschalten	12
11.2. Es treten Display-Störungen auf	12
11.3. Es werden Fehlermeldungen im Display angezeigt	12
11.4. Messergebnisse erscheinen unrealistisch	13
11.5. Andere Funktionsstörungen	14
12. Die Waage reinigen	14
13. Aufbewahrung der Waage	15
14. Entsorgen	15
15. Garantie & Service	15
16. Übersicht der durchschnittlichen Werte	16

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung aufmerksam durch und heben Sie diese für den späteren Gebrauch auf. Händigen Sie bei Weitergabe des Gerätes an Dritte auch die Anleitung aus.

KH5516

Körperfett- und Wasseranalysewaage KH5516

i Hinweis:

Die Körperfett- und Wasseranalysewaage wird in dieser Bedienungsanleitung „Waage“ genannt.

1. Sicherheitshinweise

⚠ Gefahr!

Benutzen Sie die Waage keinesfalls, wenn Sie einen Herzschrittmacher, ein Beatmungsgerät, einen Elektro-Kardiografen oder ähnliche medizinische Geräte benutzen! Diese Geräte können durch das Benutzen der Waage eventuell in ihrer Funktion gestört werden! In diesem Falle kann Lebensgefahr bestehen! Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Waage benutzen dürfen: Halten Sie vor Benutzen der Waage unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Benutzen Sie die Waage keinesfalls, wenn Sie schwanger sind. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Waage benutzen dürfen: Halten Sie vor Benutzen der Waage unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Wenn Sie das Körpergewicht bei Übergewicht verringern oder bei Untergewicht erhöhen wollen, sollten Sie immer einen Arzt konsultieren. Jede Behandlung und Diät bitte nur in Rücksprache mit einem Arzt. Empfehlungen für Diäten oder Fitnessprogrammen auf Basis der ermittelten Werte sollten von einem Arzt oder einer anderen qualifizierten Person gegeben werden. Versuchen Sie nicht, die Daten für sich selbst umzusetzen.

Sorgen Sie dafür, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in die Waage eindringen kann. Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

⚠ Warnung!

Stellen Sie die Waage nicht in unmittelbarer Nähe von Hitzequellen auf. Dazu zählen z.B. Öfen, Heizlüfter und ähnliche Geräte. Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden. Die Waage darf nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40°C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 160 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

Die Waage enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wird das Gehäuse der Waage geöffnet, so erlischt die Garantie! Wenden Sie sich im Falle einer Reparatur an einen unserer Servicepartner in Ihrer Nähe. Die Adressen unserer Servicepartner entnehmen Sie bitte der Garantiekarte. Diese liegt der Waage bei.

⚠ Vorsicht!

Insbesondere bei alten Batterien kann es zum Auslaufen von Batteriesäure kommen. Entnehmen Sie daher die Batterien, wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen. So schützen Sie Waage vor Schäden durch auslaufende Batteriesäure.

ⓘ Hinweis:

Vermeiden Sie statische Auf- bzw. Entladung. Anderenfalls kann es zu fehlerhaften Display-Anzeigen bzw. plötzlichem Ausschalten der Waage kommen.

Für Schäden durch ...

- Öffnen des Gehäuses der Waage
- nicht von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführte Reparaturversuche
- nicht bestimmungsgemäße Verwendung der Waage


wird keine Haftung/Gewährleistung übernommen!

2. Verwendung

Die Körperfett-, Muskelmasse- und Wasseranalysewaage Balance KH 5516 ist ausschließlich bestimmt ...

- zum Messen des Körpergewichts sowie von Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil von Menschen ab einem Alter von zehn Jahren und einer Körpergröße von mindestens 100 cm
- zum Messen des ungefähren täglichen Kalorienbedarfs
- zur nicht-kommerziellen Nutzung im privaten Haushalt.

Die Körperfett-, Muskelmasse und Wasseranalysewaage Balance KH 5516 ist nicht bestimmt für die Benutzung durch Personen, die medizinische Geräte wie ...

- Herzschrittmacher 
- Beatmungsgeräte oder
- Elektro-Kardiografen

benutzen.

Die Körperfett-, Muskelmasse- und Wasseranalysewaage Balance KH5516 ist nicht für den professionellen Betrieb in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen ausgelegt.

KH 5516

ⓘ Hinweis:

Für Schäden durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung der Waage wird keine Haftung/Gewährleistung übernommen!

3. Technische Daten

- Stromversorgung: 2x 3V CR 2032
- Max. Tragkraft / Max. messbares Gewicht: 160 kg / 352 lb
- Min. messbares Gewicht: 3 kg / 6,6 lb
- Messverfahren: Bioelektrische Impedanz-Analyse über vier Fuß-Sensoren
- Intervall bei Gewichtsmessung: 0,1 kg / 0,2 lb
- Messung Fettanteil: 5–55 %
- Intervall bei Fettanteilmessung: 0,1 %
- Messung Wasseranteil: 25–77 %
- Intervall bei Wasseranteilmessung: 0,1 %
- Messung Muskelmasseanteil: 20–70 %
- Intervall Muskelmasseanteil: 0,1 %
- Anzeige Kalorienbedarf: in kcal
- Intervall Kalorienbedarfsanzeige: 1 kcal
- Eingabemöglichkeiten Körpergröße: 100–220 cm / 3'03"–7'03" inch
- Eingabemöglichkeiten Alter: 10–99 Jahre
- 12 Speicherplätze für persönliche Daten
- Funktionen: Reine Gewichtsmessung/Gewichts-, Körperfettanteil-, Muskelmasseanteil- und Körperwasseranteilmessung/Messung ungefährender täglicher Kalorienbedarf
- Maßeinheiten einstellbar: kg/lb, cm/inch
- Batteriestatusanzeige
- Überlastungsanzeige
- Fehleranzeige
- Automatische Abschaltung Waage: nach ca. 7 Sekunden
- Betriebstemperatur: 10°C–40°C

4. Lieferumfang

- Körperfett-, Muskelmasse- und Wasseranalysewaage
- 2 Knopfzellen Typ CR 2032
- Bedienungsanleitung
- Garantiekarte

5. Komponenten und Bedienelemente

- ① Display
- ② Taste Vor
- ③ Sensoren
- ④ Batteriefach
- ⑤ Taste Maßeinheit (kg/lb)
- ⑥ Taste Zurück
- ⑦ Taste An/Info 

6. Waage in Betrieb nehmen**6.1. Waage auspacken**

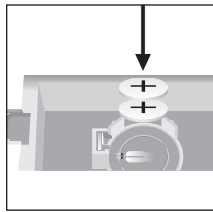
- 1 Nehmen Sie die Waage vorsichtig aus der Verpackung heraus. Lassen Sie die Waage keinesfalls fallen! Anderenfalls kann sie irreparabel beschädigt werden.

6.2. Stromversorgung

- 2 Legen Sie die Waage vorsichtig auf ihre Oberseite. Benutzen Sie dabei ein Handtuch o.ä. als Unterlage, damit die Waage nicht verkratzt wird. Die Unterseite der Waage mit dem Batteriefach muss nun zu Ihnen zeigen.
- 3 Öffnen Sie das Batteriefach und entfernen Sie den Schutzstreifen, der unter der Batterie herausragt.
- 4 Drehen Sie die Waage wieder um, sodass ihre Oberseite zu Ihnen zeigt.

Die Waage ist jetzt betriebsbereit.

- i Hinweis:** Wenn Sie die Knopfzellen wechseln, achten Sie auf die richtige Polarität der Knopfzellen:



7. Einen geeigneten Aufstellort wählen

Stellen Sie die Waage ausschließlich auf einem geraden, ebenen, festen und rutschsicheren Untergrund auf.

⚠ Gefahr!

Sorgen Sie dafür, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in die Waage eindringen kann. Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

⚠ Warnung!

Stellen Sie die Waage nicht in unmittelbarer Nähe von Hitzequellen auf. Dazu zählen z.B. Öfen, Heizlüfter und ähnliche Geräte. Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden.

Die Waage darf nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40°C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

8. Vor dem ersten Benutzen

Bevor Sie die Waage zum ersten Mal benutzen, müssen Sie das gewünschte Maßsystem einstellen. Sie können zwischen dem metrischen System mit Kilogramm / Zentimetern oder dem anglo-amerikanischen System mit Pound / Inch wählen:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten.
- 2 Drücken Sie die Taste Maßeinheit **5** auf der Rückseite der Waage, bis die gewünschte Maßeinheit auf dem Display **1** angezeigt wird.

- i Hinweis:** Die folgenden Beispiele werden im metrischen System gezeigt.

Um die Messungen durchzuführen, müssen Sie einige persönliche Daten eingeben. Zur Speicherung persönlicher Daten stehen zwölf Speicherplätze zur Verfügung. Um Ihre persönlichen Daten zu speichern:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten. Im Display **1** wird „0.0 kg“ angezeigt.
- 2 Halten Sie die Taste An/Info **7** gedrückt, bis im Display **1** „1-12“ angezeigt wird. Sobald Sie die Taste An/Info **7** wieder loslassen, blinkt die Nummer eines der zwölf Speicherplätze im Display **1**.
- 3 Durch Drücken der Taste Vor **2** oder Zurück **6** können Sie einen anderen der zwölf Speicherplätze auswählen.

KH 5516

- 4 Drücken Sie die Taste An/Info **7**, sobald der gewünschte Speicherplatz im Display **1** angezeigt wird. Im Display **1** blinkt nun entweder das Symbol
- für männlich  oder
 - das Symbol für weiblich .
- 5 Drücken Sie die Taste Vor **2** bzw. Zurück **6**, um zwischen männlich oder weiblich zu wählen. Wählen Sie das Ihrem Geschlecht entsprechende Symbol, indem Sie die Taste An/Info **7** drücken.
- 6 Im Display **1** wird nun „Age“ angezeigt und eine Zahl zwischen 10 und 99 blinkt. Wählen Sie durch Drücken der Taste Vor **2** bzw. Zurück **6** die Ihrem Alter entsprechende Zahl. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste An/Info **7**.
- 7 Im Display **1** blinkt nun die Anzeige der Körpergröße in Zentimetern (cm). Drücken Sie die Taste Vor **2** bzw. Zurück **6**, um einen Ihrer Körpergröße entsprechenden Wert einzustellen. Drücken Sie die Taste An/Info **7**, sobald der richtige Wert angezeigt wird.
- 8 Ihre Daten sind nun gespeichert. Im Display **1** blinkt die Nummer des Speicherplatzes. Die Waage stellt sich automatisch aus.

Wenn Sie persönliche Daten von weiteren Personen speichern wollen, wiederholen Sie die Schritte 1 bis 8.

9. Die Waage benutzen

9.1. Körpergewicht einzeln messen

Um nur Ihr aktuelles Körpergewicht zu messen:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten. Im Display **1** wird „0.0 kg“ angezeigt.

⚠ Gefahr!

Belasten Sie die Waage niemals einseitig. Betreten Sie die Waage stets mittig mit beiden Füßen. Stellen Sie sich erst danach auf den rechten und linken Sensor. Anderenfalls kann die Waage zur Seite kippen und irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht Sturzgefahr!

Achten Sie darauf, dass die Oberfläche der Waage trocken ist, wenn Sie sich daraufstellen. Anderenfalls besteht Rutschgefahr!

⚠ Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 160 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

i Hinweis

Wiegen Sie sich möglichst unbedeckt. So werden die genauesten Messergebnisse erzielt. Stellen Sie sich ohne Schuhe und Socken auf die Waage. Anderenfalls können die Messergebnisse verfälscht werden.

- 2 Stellen Sie sich auf die Waage.

3 Die Gewichtsmessung läuft nun, im Display ❶ wird das Körpergewicht angezeigt. Die Körpergewichtsanzeige kann während des laufenden Messvorgangs noch schwanken. Bleiben Sie daher möglichst ruhig stehen. Nach einigen Sekunden blinkt die Gewichtsanzeige zweimal auf. Das nun angezeigte Gewicht ist Ihr aktuelles Körpergewicht.

- Wenn Sie auf der Waage stehen bleiben, schaltet sich die Waage nach ca. 7 Sekunden automatisch aus.
- Wenn Sie von der Waage heruntersteigen, erscheint wieder „0.0 kg“ auf dem Display ❶. Sie können nun eine weitere Messung vornehmen.
- Wenn Sie keine weitere Messung vornehmen, und keine Taste drücken, schaltet sich die Waage nach ca. 7 Sekunden automatisch aus.

9.2. Körpergewicht, Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteil sowie Kalorienbedarf messen

9.2.1. Wichtige Hinweise zum Messen

Wiegen Sie sich möglichst unbedeckt. So werden die genauesten Messergebnisse erzielt. Stellen Sie sich in jedem Falle ohne Schuhe und Socken auf die Waage. Anderenfalls ist eine Messung von Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Kalorienbedarf nicht möglich. Außerdem wird dann das angezeigte Körpergewicht höher als Ihr tatsächliches Körpergewicht sein.

Körpergewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil sind innerhalb eines Tages nicht unerheblichen Schwankungen unterworfen. Durch diese natürlichen Schwankungen können zu unterschiedlichen Tageszeiten gemessene Werte teilweise erheblich voneinander abweichen. Achten Sie daher darauf, die Messungen möglichst immer ...

- unter gleichen Bedingungen und
- zur gleichen Tageszeit

durchzuführen. Anderenfalls sind die Messergebnisse nicht miteinander vergleichbar. Unterschiedliche Messwerte sind dann eventuell nicht auf tatsächliche Veränderungen, sondern auf unterschiedliche Messbedingungen zurückzuführen.

Die genauesten und realistischsten Messwerte erhalten Sie bei Messungen in den frühen Abendstunden. Außerdem sollten Sie Messungen stets vor der Einnahme von Mahlzeiten durchführen.

Starke Abweichungen der Messwerte von den tatsächlichen Werten können bei folgenden Personengruppen auftreten:

- Frauen in den Wechseljahren
- Hochleistungsprofisportlern
- Grippe-/Fieberkranken
- Personen mit geschwollenen Beinen
- Osteoporose-Patienten
- Dialyse-Patienten

KH 5516

Bei diesen Personengruppen ist aufgrund anzunehmender fehlerhafter Messergebnisse die Messung von Körperfett-/Muskelmasse-/Körperwasseranteil/Kalorienbedarf nicht sinnvoll. Es bestehen jedoch durch das Benutzen der Waage keinerlei Gesundheitsgefahren für die genannten Personengruppen.

Um sowohl ...

- das Körpergewicht,
- den Anteil an Körperfett,
- den Anteil an Muskelmasse und
- den Anteil an Körperwasser als auch
- Ihren persönlichen Tages-Kalorienbedarf

zu messen:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten. Im Display **1** wird „0.0 kg“ angezeigt.
- 2 Drücken Sie die Taste Vor **2** bzw. Zurück **6**, bis der Speicherplatz mit ihren persönlichen Daten angezeigt wird.
- 3 Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Taste An/Info **7**.

Die Waage zeigt nun die persönlichen Daten an. Sollten auf diesem Speicherplatz noch keine Daten vorhanden sein, wird „----“ angezeigt. Anderenfalls, werden die letzten Messergebnisse nacheinander gezeigt.

⚠ Gefahr!

Belasten Sie die Waage niemals einseitig. Betreten Sie die Waage stets mittig mit beiden Füßen. Stellen Sie sich erst danach auf den rechten und linken Sensor. Anderenfalls kann die Waage zur Seite kippen und irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht Sturzgefahr! Achten Sie darauf, dass die Oberfläche der Waage trocken ist, wenn Sie sich daraufstellen. Anderenfalls besteht Rutschgefahr!

- 4 Stellen Sie sich auf die Waage. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf den Sensoren der Waage stehen. Sämtliche Messvorgänge laufen nun.

⚠ Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 160 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

Im Display **1** wird das Körpergewicht angezeigt. Die Körpergewichtsanzeige kann während des laufenden Messvorgangs noch schwanken. Bleiben Sie daher möglichst ruhig stehen. Nach einigen Sekunden hört die Gewichtsanzeige auf zu blinken. Das nun angezeigte Gewicht ist Ihr aktuelles Körpergewicht.

Bleiben Sie weiterhin ruhig auf der Waage stehen.

Links im Display **1** wird durch das Fitness-Männchen die laufende Messung angezeigt. Ist die Messung abgeschlossen, werden im Display **1** nacheinander die Messergebnisse angezeigt:

- „**fat**“ und der prozentuale Anteil des Körperfetts an Ihrem Körpergewicht.
- „**Water**“ und der prozentuale Anteil des Körperwassers an Ihrem Körpergewicht
- „**Muscle**“ und der prozentuale Anteil der Muskelmasse an Ihrem Körpergewicht
- „**K**“ und Ihr täglicher Kalorienbedarf in Kilokalorien (kcal)
- „kg“ und das Gewicht.

Die Anzeige der fünf Werte wird bis zum automatischen Ausschalten der Waage wiederholt.

Links unten im Display **1** wird Ihr allgemeiner Gesundheitszustand als grafisches Symbol angezeigt. Der Fitnesszustand wird aus Ihren gespeicherten persönlichen Daten sowie den Messergebnissen ermittelt. Folgende Anzeigen sind möglich:

-  zu niedriger Körperfettgehalt
-  gesunder Körperfettgehalt
-  zu hoher Körperfettgehalt
-  fettleibig

Die prozentualen Anzeigen von Körperfett-, Körperwasser- und Muskelmasseanteil müssen einzeln betrachtet werden. Die Summe der Messergebnisse kann 100 % überschreiten, da Muskel- und Fettgewebe ebenfalls Wasseranteile enthalten.

i Hinweis:

Möchten Sie die Entwicklung Ihrer Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteile über einen längeren Zeitraum verfolgen: Notieren Sie sich bei jeder Messung die angezeigten Messergebnisse in einer Tabelle.

Zur Einschätzung Ihrer Messergebnisse empfehlen wir den Vergleich mit der Tabelle am Ende dieser Anleitung. Diese zeigt nach Alter und Geschlecht geordnete Durchschnittswerte für die Messbereiche Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteil.

- 5 Wenn Sie auf der Waage stehen bleiben, schaltet sich die Waage nach ca. 7 Sekunden automatisch aus. Wenn Sie von der Waage heruntersteigen, erscheint wieder „0.0 kg“ auf dem Display **1**. Sie können nun eine weitere Messung vornehmen.

9.3. Abrufen der letzten Messergebnisse

Sie können die letzten Messergebnisse abrufen.

Um die letzten Messergebnisse abzurufen:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten. Im Display **1** wird „0.0 kg“ angezeigt.

KH 5516

- 2 Drücken Sie die Taste Vor **2** bzw. Zurück **6**, bis der gewünschte Speicherplatz angezeigt wird.
- 3 Drücken Sie die Taste An/Info **7**. Die Waage zeigt nun die persönlichen Daten an. Sollten auf diesem Speicherplatz noch keine Daten vorhanden sein, wird „----“ angezeigt. Anderenfalls, werden die letzten Messergebnisse nacheinander gezeigt.

10. Die Waage instand halten

10.1. Batterien der Waage auswechseln

Im Display **1** wird angezeigt: „Lo“

Die Batterien der Waage sind fast leer. Wechseln Sie dann stets beide Knopfzellen aus.

Das Einlegen der Batterien wird in Kapitel 6.2. „Stromversorgung“ beschrieben.

11. Funktionsstörungen beheben/Fehlermeldungen

11.1. Waage lässt sich nicht einschalten
Lässt sich die Waage nicht durch Drücken auf die Mitte der Waage oder auf die Taste An/Info **7** einschalten:

- A** Prüfen Sie, ob die Batterien eventuell nicht richtig in das Batteriefach auf der Unterseite der Waage eingelegt sind. Beachten Sie, dass die Batterien ihrer Polarität entsprechend in das Batteriefach eingelegt sein müssen.

- B** Prüfen Sie, ob die Batterien der Waage leer sind. Bevor die Batterien vollständig leer sind, wird im Display **1** ein Warnsymbol angezeigt. Dies wird auch im Kapitel 10. „Die Waage instand halten“ erklärt. Tauschen Sie beide Knopfzellen aus.

11.2. Es treten Display-Störungen auf

Die Waage enthält empfindliche elektronische Bauteile. Daher ist es möglich, dass sie durch Funkübertragungsgeräte in unmittelbarer Nähe gestört wird. Dies können z.B. Mobiltelefone, Funksprechgeräte, CB-Funkgeräte, Funkfernsteuerungen/andere Fernbedienungen und Mikrowellengeräte sein. Treten Fehlanzeigen im Display **1** auf, entfernen Sie solche Geräte aus der Umgebung der Waage. Häufig genügt es auch, die betreffenden Geräte auszuschalten, sobald die Waage benutzt werden soll.

i Hinweis:

Vermeiden Sie statische Auf- bzw. Entladung. Anderenfalls kann es zu fehlerhaften Display-Anzeigen bzw. plötzlichem Ausschalten der Waage kommen.

11.3. Es werden Fehlermeldungen im Display angezeigt

11.3.1. „0-Ld“

Wird diese Fehlermeldung angezeigt, übersteigt das Gewicht auf der Waage 160 kg. Die Waage ist nicht für eine Gewichtsbelastung von über 160 kg ausgelegt.

⚠ Warnung!

Belasten Sie die Waage nicht mit einem Gewicht von mehr als 160 kg! Anderenfalls kann die Waage irreparabel beschädigt werden!

11.3.2. „Err“

Wird diese Fehlermeldung angezeigt, kann die Waage die Körperfett-, Muskelmasse- und Körperwasseranteile nicht messen.

A Die Messung funktioniert nicht, wenn Sie Schuhe bzw. Socken tragen. Ziehen Sie Schuhe und Socken unbedingt aus, bevor Sie sich auf die Waage stellen.

B Stellen Sie sicher, dass Sie mit beiden Füßen auf den Sensoren auf der Waagen-Oberseite stehen.

Falls die Messung weiterhin nicht möglich sein sollte:

C Gehen Sie von der Waage herunter und warten Sie, bis sie sich automatisch abschaltet. Schalten Sie die Waage anschließend wieder ein und beginnen Sie die Messung noch einmal.

Falls die Messung weiterhin nicht möglich sein sollte:

D Grundsätzlich sollten Sie sich nur mit sauberen und trockenen Füßen messen. In seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass Ihre Füße zu trocken für eine Messung sind. Um diese Möglichkeit als Ursache für die Fehlermeldung auszuschließen: Befeuchten Sie Ihre Füße mit Hilfe eines leicht feuchten Tuches. Beginnen Sie die Messung anschließend noch einmal.

11.4. Messergebnisse erscheinen unrealistisch

Falls Sie Zweifel an der Richtigkeit der angezeigten Messergebnisse haben:

A Prüfen Sie, ob Sie die Messungen korrekt durchführen:

- Führen Sie die Messungen unbekleidet und insbesondere ohne Schuhe und Socken durch?
- Stehen Sie bei der Messung mit beiden Füßen auf den Sensoren der Waage?
- Sind Ihre Füße trocken und sauber?
- Bleiben Sie bis zur Anzeige der Messergebnisse ruhig auf der Waage stehen?

Falls Sie die Messung korrekt durchgeführt haben:

B Überprüfen Sie, ob die gespeicherten persönlichen Daten korrekt sind. Hat sich bei der Eingabe ein Fehler ergeben, so können die Messergebnisse verfälscht werden.

KH 5516

Dazu:

- 1 Drücken Sie die Taste An/Info **7** oder mit dem Fuß auf die Mitte der Waage, um die Waage einzuschalten.
- 2 Drücken Sie anschließend einmal kurz die Taste Vor **2** bzw. Zurück **6**. Im Display **1** wird 1–12 angezeigt. Daraufhin blinkt die Nummer eines der Speicherplätze für persönliche Daten.
- 3 Durch Drücken der Taste Vor **2** bzw. Zurück **6** wählen Sie den Speicherplatz Ihrer persönlichen Daten. Drücken Sie die Taste An/Info **7**, sobald die Nummer des Speicherplatzes Ihrer persönlichen Daten angezeigt wird.
- 4 Prüfen Sie, ob die angezeigten Daten mit Ihren persönlichen Daten übereinstimmen. Enthalten die angezeigten Daten Fehler, so müssen Sie Ihre persönlichen Daten erneut speichern. Das Speichern der persönlichen Daten wird in Kapitel 8. „Vor dem ersten Benutzen“ erklärt.

Falls die eingegebenen persönlichen Daten keine Fehler enthalten:

- C** Nehmen Sie zunächst über einen Zeitraum von einer Woche täglich weitere Messungen vor. Zeigen auch diese ähnliche Messergebnisse: Vergleichen Sie Ihre Messergebnisse mit den Durchschnittswerten aus der Tabelle am Ende der Anleitung. Prüfen Sie anhand dieser Durchschnittswerte, ob sich übermäßig große Unterschiede zu Ihren Messergebnissen ergeben. Ist dies der Fall, so konsultieren Sie einen Arzt, um die Messergebnisse überprüfen zu lassen.

11.5. Andere Funktionsstörungen

Wenden Sie sich bitte an einen unserer Servicepartner in Ihrer Nähe, falls ...

- sich die in den Kapiteln 11.1. bis 11.4. genannten Funktionsstörungen nicht wie beschrieben beheben lassen oder
- beim Benutzen der Waage andere Funktionsstörungen auftreten.

Die Adressen unserer Servicepartner entnehmen Sie bitte der Garantiekarte. Diese liegt der Waage bei.

12. Die Waage reinigen

Reinigen Sie die Waage ausschließlich mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch.

Falls verschiedene Personen die Waage benutzen, sollte die Waagen-Oberseite nach jedem Benutzen gereinigt werden. Dabei sollte ein Desinfektionsmittel mit Antifungizidwirkung verwendet werden, um der Gefahr von Fußpilzübertragung vorzubeugen.

Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser/keine Feuchtigkeit in die Waage eindringen kann.

⚠ Gefahr!

Dringt Wasser/Feuchtigkeit in die Waage ein, kann sie irreparabel beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages!

13. Aufbewahrung der Waage

Falls Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen:

- 1 Nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach der Waage heraus.

Vorsicht!

Insbesondere bei alten Batterien kann es zum Auslaufen von Batteriesäure kommen. Entnehmen Sie daher alle Batterien, wenn Sie die Waage längere Zeit nicht benutzen. So schützen Sie die Waage vor Schäden durch auslaufende Batteriesäure.

- 2 Bewahren Sie die Waage an einem sauberen, trockenen Ort auf. Achten Sie darauf, dass die Waage dort nicht herunterfallen kann. Stellen Sie keine schweren oder spitzen Gegenstände auf die Waage. Wir empfehlen, zur Lagerung der Waage die Originalverpackung zu benutzen.

Warnung!

Die Waage darf nur bei Temperaturen zwischen 10° und 40°C betrieben werden. Auch bei Nichtbenutzung der Waage dürfen die genannten Temperaturen nicht unter- bzw. überschritten werden. Bei höheren oder niedrigeren Temperaturen kann es zu Fehlfunktionen oder dauerhaften Beschädigungen kommen.

14. Entsorgen



Werfen Sie das Gerät keinesfalls in den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Batterien

Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.

15. Garantie & Service

Die Garantiebedingungen und die Serviceanschrift entnehmen Sie bitte dem Garantieheft.

Kompernaß GmbH
Burgstrasse 21
D-44867 Bochum

www.kompernass.com

KH5516

16. Übersicht der durchschnittlichen Werte

Alter in Jahren	Fettanteil in %				Wasseranteil in %	Muskelanteil in %
	wenig	normal	viel	sehr viel	normal	normal
Männer						
10-12	< 8	8-18	18-24	> 24	> 64	< 45
12-18	< 8	8-18	18-24	> 24	> 63,5	< 45
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24	> 62,5	< 45
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26	> 61	< 43
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28	> 60	< 41
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30	> 59	< 40
> 60	< 17	17-26	26-34	> 34	> 58	< 40
Frauen						
10-12	< 12	12-23	23-30	> 30	> 60	< 40
12-18	< 15	15-25	25-33	> 33	> 58,5	< 40
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36	> 56	< 40
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38	> 53	< 39
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40	> 52	< 38
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42	> 51	< 36
> 60	< 28	28-37	37-47	> 47	> 50	< 36

Balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle

1. Consignes de sécurité	18
2. Utilisation	19
3. Caractéristiques techniques	20
4. Accessoires fournis	20
5. Composants et éléments de commande	20
6. Mise en service de la balance	20
6.1. Déballage de la balance	20
6.2. Alimentation électrique	20
7. Choix d'un emplacement approprié	21
8. Avant la première utilisation	21
9. Utilisation de la balance	22
9.1. Mesure isolée du poids corporel	22
9.2. Mesure du poids, de la graisse corporelle, de la masse musculaire et de l'eau corporelle ainsi que des besoins en calories	23
9.3. Consultation des derniers résultats de mesure	25
10. Entretien de la balance	26
10.1. Remplacement des piles de la balance	26
11. Résolution des dysfonctionnements/Messages d'erreur	26
11.1. La balance ne se met pas en marche	26
11.2. Problèmes d'affichage	26
11.3. L'écran indique des messages d'erreur	26
11.4. Les résultats des mesures sont peu crédibles	27
11.5. Autres dysfonctionnements	28
12. Nettoyage de la balance	28
13. Conservation de la balance	28
14. Mise au rebut	29
15. Garantie & Service après-vente	29
16. Récapitulatif des valeurs moyennes	30

Lisez attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation et conservez ce dernier pour une utilisation ultérieure. Lors du transfert de l'appareil à une tierce personne, remettez-lui également le mode d'emploi.

KH5516

Balance pour taux de graisse corporelle KH5516

ⓘ REMARQUE :

On utilisera, dans le présent mode d'emploi le terme "Balance" pour la balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle.

1. Consignes de sécurité

⚠ Danger !

L'utilisation de la balance est interdite pour les porteurs de stimulateur cardiaque, d'appareil respiratoire, d'électrocardiographes ou d'appareils médicaux analogues. Le fonctionnement de ces appareils risque d'être perturbé par l'utilisation de la balance ! L'utilisateur s'expose par conséquent à un risque mortel. En cas de doute sur la possibilité pour ces personnes d'utiliser la balance : consultez systématiquement votre médecin avant d'utiliser la balance !

La balance est également interdite pour les femmes enceintes. En cas de doute sur la possibilité pour ces personnes d'utiliser la balance : consultez systématiquement votre médecin avant d'utiliser la balance !

Consultez systématiquement un médecin si vous envisagez de réduire votre poids corporel en cas de surpoids. Les traitements et régimes alimentaires doivent être suivis après avis médical. Les recommandations en vue de régimes alimentaires ou de programmes de mise en forme basés sur ces valeurs doivent être données par un médecin ou par une autre personne qualifiée. N'essayez pas de transposer les données pour vous-même.

Assurez-vous que l'humidité/l'eau ne peut pas pénétrer dans la balance. Vous risqueriez de l'endommager de manière irréparable dans le cas contraire. A ce risque s'ajoute celui d'un choc électrique !

⚠ Avertissement !

Ne placez pas la balance à proximité immédiate d'une source de chaleur telle qu'un four, un radiateur soufflant ou tout autre appareil analogue. Vous risqueriez de l'endommager de manière irréparable dans le cas contraire. La balance n'est utilisable qu'à des températures entre 10° et 40°C. Même dans le cas où la balance reste inutilisée, les températures limites indiquées ne doivent pas être dépassées. Des températures inférieures ou supérieures peuvent être à l'origine de dysfonctionnements ou de dommages durables.

Ne posez pas sur la balance un poids supérieur à 160 kg. Vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable dans le cas contraire.

La balance ne contient pas de pièce réparable. La garantie est annulée en cas d'ouverture du boîtier ! Pour toute demande de réparation, veuillez vous adresser à l'un de nos centres de service après-vente situés à proximité de votre domicile. Vous trouverez leurs adresses sur la carte de garantie. Celle-ci est fournie avec la balance.

⚠ Avertissement !

Les piles risquent, tout particulièrement lorsqu'elles sont anciennes, de laisser s'échapper de l'acide. Vous devez donc retirer les piles lorsque la balance reste inutilisée de manière prolongée. Cela vous permet de protéger la balance contre les dégâts résultant d'une fuite de l'acide des piles.

ⓘ REMARQUE :

Évitez les charges et les décharges statiques. Dans le cas contraire, l'affichage de l'écran peut être défectueux ou la balance peut s'éteindre brusquement.

Les dommages résultant de ...

- l'ouverture du boîtier de la balance
- tentatives de réparation exécutée par des personnes non qualifiées
- l'utilisation de la balance non conforme à sa destination première


annulent la responsabilité/garantie.

2. Utilisation

La balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle KH 5516 est uniquement destinée à ...

- la mesure du poids corporel ainsi que de la graisse corporelle, de la masse musculaire et de l'eau corporelle des personnes à partir de 10 ans et mesurant plus de 100 cm
- l'estimation des besoins journaliers en calories
- une utilisation non commerciale dans un cadre privé.

La balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle KH 5516 n'est pas destinée à être utilisée par des personnes portant des appareils médicaux tels que ...

- stimulateur cardiaque 
- respirateurs assistés ou
- électrocardiographes

La balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle KH5516 n'est pas destinée à une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou les établissements médicaux.

ⓘ REMARQUE :

Les dommages résultant d'une utilisation non conforme à la destination de la balance sont exclus de la garantie/responsabilité.

KH5516


3. Caractéristiques techniques

- Alimentation électrique : 2 x 3 V CR 2032
- Portée maximum / Poids mesurable maximum : 160 kg / 352 livres
- Poids mesurable minimum : 3 kg / 6,6 livres
- Technique de mesure : Analyse de l'impédance bioélectrique par quatre capteurs situés sous les pieds
- Intervalle pour la mesure de poids : 0,1 kg / 0,2 livres
- Mesure de taux de graisse : 5–55 %
- Intervalle pour la mesure du taux de graisse : 0,1%
- Mesure de taux d'eau : 25–77 %
- Intervalle pour la mesure du taux d'eau : 0,1%
- Mesure de la masse musculaire : 20–70 %
- Intervalle pour la masse musculaire : 0,1%
- Affichage des besoins en calories : en kcal
- Intervalle pour l'affichage des besoins en calories : 1 kcal
- Valeurs autorisées pour la taille : 100–220 cm / 3'03''–7'03'' pouces
- Valeurs autorisées pour l'âge : 10–99 ans
- 12 mémoires pour les données personnelles
- Fonctions : Mesure du poids net/de la masse corporelle, du taux de graisse corporelle, du taux d'eau corporelle/ estimation des besoins journaliers en calories
- Unités de mesures configurables : kg/livres, pieds/pouces
- Voyant d'état de la pile
- Indicateur de surpoids
- Indicateur d'erreur
- Arrêt automatique de la balance : au bout de 7 secondes environ
- Température de service : 10°C–40°C

4. Accessoires fournis

- Balance avec analyseur de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle
- 2 piles bouton type CR 2032
- Mode d'emploi
- Carte de garantie

5. Composants et éléments de commande

- 1 Ecran
- 2 Touche Avant
- 3 Capteurs
- 4 Compartiment à piles
- 5 Touche Unité de mesure (kg/livres)
- 6 Touche Retour
- 7 Touche marche/info 

6. Mise en service de la balance

6.1. Déballage de la balance

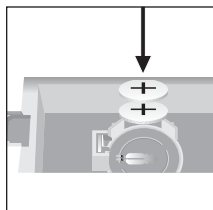
- 1 Sortez la balance de l'emballage avec précaution et sans la faire tomber. Vous risqueriez de l'endommager de manière irréparable dans le cas contraire.

6.2. Alimentation électrique

- 2 Posez la balance à l'envers en la manipulant doucement. Posez-la par exemple sur une serviette afin d'éviter de rayer la balance. La base de la balance avec le compartiment à piles doit être de votre côté.
- 3 Ouvrez le compartiment à piles et retirez la languette de protection dépassant de dessous la pile.
- 4 Retournez la balance à l'endroit. Le plateau doit être de votre côté.

La balance est prête à fonctionner.

- REMARQUE :** Lors de la mise en place de piles bouton, veuillez vous assurer que la polarité est correcte :



7. Choix d'un emplacement approprié

Placez la balance sur une surface horizontale plane, stable et non glissante uniquement.

⚠ Danger !

Assurez-vous que l'humidité/l'eau ne peut pas pénétrer dans la balance. Vous risqueriez de l'endommager de manière irréparable dans le cas contraire. A ce risque s'ajoute celui d'un choc électrique !

⚠ Avertissement !

Ne placez pas la balance à proximité immédiate d'une source de chaleur telle qu'un four, un radiateur soufflant ou tout autre appareil analogue. Vous risqueriez de l'endommager de manière irréparable dans le cas contraire.

La balance n'est utilisable qu'à des températures entre 10° et 40°C. Même dans le cas où la balance reste inutilisée, les températures limites indiquées ne doivent pas être dépassées. Des températures inférieures ou supérieures peuvent être à l'origine de dysfonctionnements ou de dommages durables.

8. Avant la première utilisation

Avant la première utilisation, il est nécessaire de paramétrer le système de mesure choisi. Vous avez le choix entre le système métrique (avec les kilogrammes / centimètres et le système anglo-saxon (avec les livres / pouces):



- 1 Pressez sur la touche Marche/Info **7** ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche.
- 2 Pressez sur la touche Unité de mesure **5** à l'arrière de la balance jusqu'à afficher l'unité de mesure choisie sur l'écran **1**.

- REMARQUE :** Les exemples suivants sont représentés dans le système métrique.

Pour réaliser les mesures, vous devez entrer un certain nombre de données personnelles. 12 emplacements mémoire sont disponibles afin de permettre l'enregistrement des données personnelles. Pour enregistrer vos données personnelles :

- 1 Pressez sur la touche Marche/Info **7** ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche. L'écran **1** indique « 0.0 kg ».
- 2 Maintenez la touche marche/info **7** enfoncée jusqu'à ce que l'écran **1** indique « 1-12 ». Dès que vous relâchez la touche marche/info **7**, le numéro correspondant à l'un des 12 emplacements mémoire clignote sur l'écran **1**.

KH5516

- 3 Pressez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** pour sélectionner un autre de ces 12 emplacements mémoire.
- 4 Pressez sur la touche marche/info **7** dès que l'emplacement mémoire choisi apparaît sur l'écran **1**. L'écran **1** affiche l'icône clignotante
 - pour homme  ou
 - l'icône pour femme .
- 5 Pressez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** pour choisir entre homme ou femme. Choisissez l'icône correspondant à votre cas en pressant sur la touche marche/info **7**.
- 6 L'écran **1** indique à présent « Age » en faisant clignoter un nombre entre 10 et 99. Pressez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** pour choisir le nombre correspondant à votre âge. Validez la sélection à l'aide de la touche marche/info **7**.
- 7 La taille, indiquée en centimètres (cm) clignote sur l'écran **1**. Pressez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** pour choisir une valeur correspondant à votre taille. Pressez sur la touche marche/info **7** dès que la valeur correcte choisie apparaît sur l'écran.
- 8 Vos données sont à présent mémorisées. Le numéro de l'emplacement mémoire clignote sur l'écran **1**. La balance s'éteint automatiquement.

Si vous souhaitez enregistrer les données personnelles d'autres personnes, répétez les étapes 1 à 8.

9. Utilisation de la balance

9.1. Mesure isolée du poids corporel

Pour mesurer votre poids corporel actuel :

- 1 Pressez sur la touche Marche/Info **7** ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche. L'écran **1** indique « 0.0 kg ».

Danger !

Ne pesez jamais sur un seul côté de la balance. Posez toujours dans un premier temps les deux pieds au centre de la balance. Placez-vous ensuite sur les capteurs gauche et droite. À défaut, vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable et de faire une chute !

Assurez-vous, en posant sur le pied de la balance, que sa surface est bien sèche. Vous risquez sinon de faire une chute !

Avertissement !

Ne posez pas sur la balance un poids supérieur à 160 kg. Vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable dans le cas contraire.

Remarque :

Pesez-vous de préférence sans vêtements afin d'améliorer la précision de la mesure. Ôtez vos chaussures et vos chaussettes avant de monter sur la balance afin de ne pas fausser le résultat de la mesure.

- 2 Montez sur la balance.

3 La mesure du poids est en cours, l'écran ① affiche le poids. La valeur du poids peut encore fluctuer pendant que la mesure est en train de se faire. Restez immobile. L'indication du poids clignote deux fois au bout de quelques secondes. Le poids indiqué correspond à votre poids actuel.

- Si vous restez sur la balance, celle-ci s'éteint automatiquement au bout de 7 secondes.
- Si vous descendez de la balance, l'indication « 0.0 kg » réapparaît sur l'écran ①. Vous pouvez réaliser une nouvelle mesure.
- Si vous ne réalisez pas de nouvelle mesure et que vous ne pressez sur aucune touche, la balance s'éteint automatiquement au bout de 7 secondes.

9.2. Mesure du poids, de la graisse corporelle, de la masse musculaire et de l'eau corporelle ainsi que des besoins en calories

9.2.1. Informations importantes concernant la mesure

Pesez-vous de préférence sans vêtements afin d'améliorer la précision de la mesure. Il est indispensable que vous ôtiez vos chaussures et vos chaussettes avant de monter sur la balance. Dans le cas contraire, la mesure de la graisse corporelle, de l'eau corporelle, de la masse musculaire et des besoins en calories n'est pas possible. Par ailleurs, le poids corporel indiqué sera plus élevé que votre poids corporel réel.

Au cours d'une journée, le poids corporel, la graisse corporelle et le taux d'eau corporelle peuvent varier de manière notable. Ces variations naturelles peuvent se traduire par des écarts importants des valeurs mesurées à différentes heures de la journée. Vous devez donc veiller à ce que les mesures soient réalisées ...

- dans les mêmes conditions et
- à la même heure de la journée

Dans le cas contraire, les résultats ne seront pas comparables. Les écarts entre les mesures ne seront alors pas dus à de réels changements mais à des variations dans les conditions des mesures.

Pour obtenir des mesures qui soient les plus précises et réalistes, il est préférable de procéder en début de soirée. Par ailleurs, vous devriez réaliser les mesures avant les repas.

Les groupes de personnes ci-après peuvent observer des écarts importants dans les mesures réelles :

- femmes ayant leurs règles,
- sportifs de haut niveau,
- personnes grippées ou fiévreuses,
- personnes ayant les jambes enflées,
- patients atteints d'ostéoporose,
- patients dialysés.

La mesure de la masse corporelle, de la graisse corporelle, de la masse musculaire, de l'eau corporelle et des besoins en calories ne donne pas de résultats significatifs chez ces groupes de personnes. Toutefois, l'utilisation de la balance ne présente pas de risques pour la santé de ces groupes de personnes.

KH5516

Pour mesurer ...

- le poids corporel,
- le taux de graisse corporelle,
- le taux de masse musculaire et
- le taux d'eau corporelle ainsi que
- vos besoins personnels journaliers en calories,

procédez comme suit :

- 1 Appuyez sur la touche Marche/Info **7** ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche. L'écran **1** indique « 0.0 kg ».
- 2 Appuyez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** jusqu'à ce que l'emplacement mémoire contenant vos données personnelles soit affiché.
- 3 Validez votre sélection à l'aide de la touche marche/info **7**.

La balance indique vos données personnelles. Si vous n'avez pas encore enregistré de données dans cet emplacement mémoire, l'écran affiche « --- ». Dans le cas contraire, les derniers résultats des mesures sont affichés successivement.

⚠ Danger !

Ne pesez jamais sur un seul côté de la balance. Posez toujours dans un premier temps les deux pieds au centre de la balance. Placez-vous ensuite sur les capteurs gauche et droite. À défaut, vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable et de faire une chute!

Assurez-vous, en posant sur le pied de la balance, que sa surface est bien sèche. Vous risquez sinon de faire une chute !

- 4 Montez sur la balance. Assurez-vous que vos pieds se trouvent sur les capteurs de la balance. L'ensemble des opérations de mesure sont en cours.

⚠ Avertissement !

Ne posez pas sur la balance un poids supérieur à 160 kg. Vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable dans le cas contraire.





L'écran **1** indique le poids corporel. La valeur du poids peut encore fluctuer pendant que la mesure est en train de se faire. Restez immobile. Quelques secondes après, le poids cesse de clignoter sur l'écran. Le poids indiqué correspond à votre poids actuel. Restez immobile sur la balance.

La figure fitness marque la mesure en cours à gauche de l'écran **1**. À la fin de la mesure, les résultats des mesures sont affichés successivement sur l'écran **1**:

- « **fat** » et le taux de graisse corporelle par rapport à votre poids corporel.
- « **Water** » et le taux d'eau corporelle par rapport à votre poids corporel.
- « **Muscle** » et le taux de masse musculaire par rapport à votre poids corporel.
- « **K** » et vos besoins journaliers en calories, exprimés en kilocalories (kcal)
- « kg » et le poids.

L'affichage des cinq valeurs se répète jusqu'à l'arrêt automatique de la balance.

Votre état de santé général est représenté par une icône dans le coin inférieur gauche de l'écran ❶. L'état de fitness est calculé à partir de vos données personnelles enregistrées ainsi que des résultats des mesures. L'écran peut afficher les résultats suivants :

-  Taux de graisse corporelle insuffisant
-  Taux de graisse corporelle satisfaisant
-  Taux de graisse corporelle excessif
-  Obésité

Les pourcentages du taux de graisse corporelle, d'eau corporelle et de masse musculaire correspondent à des valeurs à lire séparément. Le total des résultats des mesures peut être supérieur à 100 %, dans la mesure où les tissus musculaires et adipeux contiennent également de l'eau.

❶ REMARQUE :

Pour suivre l'évolution de votre masse corporelle et musculaire et de votre pourcentage d'eau corporelle sur la durée : notez dans un tableau les résultats après chaque mesure.

Pour interpréter vos propres résultats, nous vous recommandons de les comparer au tableau présenté à la fin de ce guide. Ce tableau indique des valeurs moyennes classées selon l'âge et le sexe pour les plages de mesure du pourcentage de graisse corporelle, d'eau corporelle et de masse musculaire.

- 5 Si vous restez sur la balance, celle-ci s'éteint automatiquement au bout de 7 secondes. Si vous descendez de la balance, l'indication « 0.0 kg » réapparaît sur l'écran ❶. Vous pouvez réaliser une nouvelle mesure.

9.3. Consultation des derniers résultats de mesure

Vous pouvez consulter le résultat des dernières mesures.

Pour consulter le résultat des dernières mesures :

- 1 Pressez sur la touche Marche/Info ❷ ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche. L'écran ❶ indique « 0.0 kg ».
- 2 Pressez sur la touche Avant ❷ ou Retour ❸ jusqu'à ce que l'emplacement mémoire choisi soit affiché.
- 3 Pressez sur la touche Marche/Info ❷. La balance indique vos données personnelles. Si vous n'avez pas encore enregistré de données dans cet emplacement mémoire, l'écran affiche « ---- ». Dans le cas contraire, les derniers résultats des mesures sont affichés successivement

KH5516

10. Entretien de la balance

10.1. Remplacement des piles de la balance

L'écran ❶ affiche : « Lo »

Les piles de la balance sont presque vides. Remplacez toujours les deux piles bouton.

La mise en place des piles est décrite au chapitre 6.2. « Alimentation électrique ».

11. Résolution des dysfonctionnements/Messages d'erreur

11.1. La balance ne se met pas en marche

Si la balance refuse de s'allumer après avoir pressé sur le centre de la balance ou sur la touche Marche/Info ❷ :

- A** Contrôlez si les piles sont correctement insérées dans le compartiment à piles sous la balance. Attention : les piles doivent être insérées dans le compartiment à piles en respectant leur polarité.
- B** Contrôlez si les piles de la balance sont vides. Avant que les piles ne soient complètement vides, l'écran ❶ affiche une icône d'avertissement. Ce point est également décrit au chapitre 10. « Entretien de la balance ». Remplacez les deux piles bouton.

11.2. Problèmes d'affichage

La balance contient des composants électroniques sensibles. Il est donc possible qu'elle soit affectée par des perturbations provenant d'appareils radio situés à proximité. Cela peut être des téléphones mobiles, des émetteurs-récepteurs, des émetteurs-récepteurs CB, des appareils radiocommandés/d'autres télécommandes et appareils micro-ondes. En cas de problème d'affichage sur l'écran ❶, éloignez ces appareils de la balance. Il suffit généralement d'éteindre ces appareils lorsque la balance doit être utilisée.

❶ REMARQUE :

Évitez les charges et les décharges statiques. Dans le cas contraire, l'affichage de l'écran peut être défectueux ou la balance peut s'éteindre brusquement.

11.3. L'écran indique des messages d'erreur

11.3.1. « 0-Ld »

Si vous obtenez ce message d'erreur, cela signifie que le poids sur la balance dépasse 160 kg. La balance n'est pas conçue pour supporter une charge supérieure à 160 kg.

⚠ Avertissement !

Ne posez pas sur la balance un poids supérieur à 160 kg. Vous risqueriez d'endommager la balance de manière irréparable dans le cas contraire.

11.3.2. « Err »

Ce message d'erreur indique que la balance ne peut pas mesurer la proportion de graisse corporelle, de masse musculaire et d'eau corporelle.

A La mesure ne fonctionne pas si vous portez des chaussures ou des chaussettes. Il est indispensable que vous ôtiez vos chaussures et vos chaussettes avant de monter sur la balance

B Tenez-vous debout avec les deux pieds sur les capteurs disposés sur le plateau de la balance.

Dans le cas où il ne serait toujours pas possible de réaliser la mesure :

C Descendez de la balance et attendez qu'elle s'éteigne automatiquement. Remettez ensuite la balance en marche et recommencez la mesure.

Dans le cas où il ne serait toujours pas possible de réaliser la mesure :

D La mesure ne doit se faire en principe que les pieds secs et propres. Il peut arriver toutefois que vos pieds soient trop secs pour une mesure. Pour éviter que cela ne soit la cause d'un message d'erreur : Passez une serviette légèrement humide sur vos pieds. Recommencez ensuite la mesure.

11.4. Les résultats des mesures sont peu crédibles

En cas de doutes sur l'exactitude des résultats affichés :

A Contrôlez si vous réalisez les mesures correctement :

- Avez-vous ôté vos vêtements, et en particulier vos chaussures et vos chaussettes pour les mesures ?

- Avez-vous bien placé vos pieds sur les capteurs de la balance pour les mesures ?

- Avez-vous les pieds secs et propres ?

- Restez-vous immobile sur la balance jusqu'à ce que le résultat des mesures s'affiche ?

Dans le cas où vous avez réalisé la mesure correctement :

B Contrôlez si les données personnelles enregistrées sont correctes. En cas d'erreur de saisie, il est possible que le résultat des mesures soit erroné.

Pour ce faire :

- 1 Pressez sur la touche Marche/Info **7** ou posez le pied au centre de la balance pour mettre celle-ci en marche.
- 2 Pressez ensuite brièvement sur la touche Avant **2** ou Retour **6**. L'écran **1** affiche 1-12. Le numéro correspondant à l'un des emplacements mémoire clignote alors.
- 3 Pressez sur la touche Avant **2** ou Retour **6** pour sélectionner l'emplacement mémoire contenant vos données personnelles. Pressez sur la touche marche/info **7** dès que l'emplacement mémoire correspondant à vos données personnelles apparaît sur l'écran

KH5516

- 4 Contrôlez si les données affichées correspondent à vos données personnelles. Si les données affichées contiennent des erreurs, vous devez réenregistrer vos données personnelles. La procédure d'enregistrement des données personnelles est décrite au chapitre 8. « Avant la première utilisation ».

Dans le cas où les données personnelles entrées ne contiennent pas d'erreur :

- C Continuez à prendre des mesures, tout d'abord pendant une semaine. Si ces mesures donnent des résultats semblables : comparez vos résultats aux moyennes données dans le tableau figurant à la fin de ce manuel. Contrôlez à partir de ces moyennes si vous obtenez des écarts considérables par rapport à vos propres résultats. Si tel est le cas, consultez un médecin pour faire contrôler les mesures.

11.5. Autres dysfonctionnements

Veuillez vous adresser à l'un de nos centres de service après-vente situés à proximité de votre domicile dans le cas où ...

- vous ne parvenez pas à réparer les dysfonctionnements décrits aux chapitres 11.1. à 11.4. en suivant la procédure indiquée ou
- si d'autres dysfonctionnements apparaissent lorsque vous utilisez la balance.

Vous trouverez leurs adresses sur la carte de garantie. Celle-ci est fournie avec la balance.

12. Nettoyage de la balance

Nettoyez la balance uniquement avec un produit nettoyant doux et un chiffon humide.

Dans le cas où la balance est utilisée par plusieurs personnes, le plateau devrait être nettoyé après chaque utilisation. Utilisez pour cela un désinfectant à effet antifongique afin d'éviter la transmission de mycoses plantaires.

Assurez-vous que l'humidité/l'eau ne puisse pas pénétrer dans la balance.

⚠ Danger !

La balance peut être endommagée irrémédiablement si de l'eau ou de l'humidité y pénètre. A ce risque s'ajoute celui d'un choc électrique !

13. Conservation de la balance

Dans le cas où la balance reste inutilisée de manière prolongée :

- 1 Retirez les piles du compartiment à piles de la balance.

⚠ Avertissement !

Les piles risquent, tout particulièrement lorsqu'elles sont anciennes, de laisser s'échapper de l'acide. Vous devez donc retirer toutes les piles lorsque la balance reste inutilisée de manière prolongée. Cela vous permet de protéger la balance contre les dégâts résultant d'une fuite de l'acide des piles.

- 2 Conservez la balance dans un endroit sec et propre. Assurez-vous que la balance ne risque pas de tomber. Ne posez pas d'objet lourd ou pointu sur la balance. Nous recommandons d'utiliser l'emballage d'origine pour le stockage de la balance.

⚠ Avertissement !

La balance n'est utilisable qu'à des températures entre 10° et 40°C. Même dans le cas où la balance reste inutilisée, les températures limites indiquées ne doivent pas être dépassées. Des températures inférieures ou supérieures peuvent être à l'origine de dysfonctionnements ou de dommages durables.

14. Mise au rebut



L'appareil ne doit jamais être jeté dans la poubelle domestique normale.

Éliminez l'appareil par l'intermédiaire d'une entreprise de traitement des déchets autorisée ou via le service de recyclage de votre commune. Veuillez respecter les règlements actuellement en vigueur. En cas de doutes, contactez votre organisation de recyclage.

Piles

Les piles peuvent contenir des substances toxiques dangereuses pour l'environnement. Vous devez donc mettre au rebut les piles dans le respect de la législation nationale. Les piles ne doivent jamais être jetées dans la poubelle domestique normale.

15. Garantie & Service après-vente

Les conditions de garantie et les coordonnées du service après-vente figurent dans le carnet de garantie.

Kompernaß GmbH
Burgstrasse 21
D-44867 Bochum

www.kompernass.com

KH5516

16. Récapitulatif des valeurs moyennes

Âge (ans)	Taux de graisse en %				Proportion en eau en %	Proportion musculaire en %
	faible	normal	élevé	très élevé	normal	normal
Hommes						
10-12	< 8	8-18	18-24	> 24	> 64	< 45
12-18	< 8	8-18	18-24	> 24	> 63,5	< 45
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24	> 62,5	< 45
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26	> 61	< 43
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28	> 60	< 41
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30	> 59	< 40
> 60	< 17	17-26	26-34	> 34	> 58	< 40
Femmes						
10-12	< 12	12-23	23-30	> 30	> 60	< 40
12-18	< 15	15-25	25-33	> 33	> 58,5	< 40
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36	> 56	< 40
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38	> 53	< 39
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40	> 52	< 38
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42	> 51	< 36
> 60	< 28	28-37	37-47	> 47	> 50	< 36