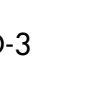
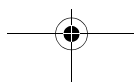
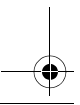
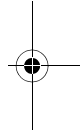
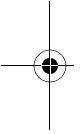


## INHALTSVERZEICHNIS

**D**

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



## SICHERHEITSHINWEISE



### Zu dieser Anleitung

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

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

### Batteriebetriebene Geräte nicht in Kinderhände

Lassen Sie Kinder das Gerät nicht ohne Aufsicht benutzen.

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

### Allgemeines

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

SICHERHEITSHINWEISE

## Körperfettmessung

**D**

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

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

Für Kinder unter sechs Jahren ist die Körperfettmessung nicht vorgesehen.

## Niemals selbst reparieren



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

## Das Gerät reinigen

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

**MD 10672**

**D-5**

## BETRIEB

### **Funktionsweise**

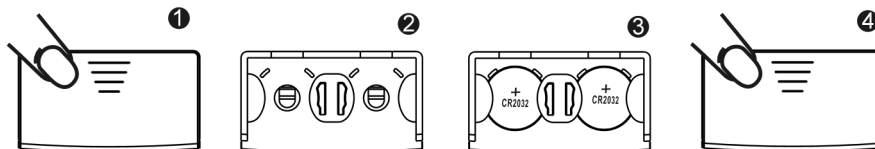
Die Körperfettwaage stellt den Anteil des Körperfetts und Körperwassers am Gesamtgewicht dar. Zur Messung des Körperfetts befinden sich in der Standfläche der Waage Elektroden, die den elektrischen Widerstand im Körper messen. Das magere Körpergewebe hat einen niedrigeren Widerstand als das fette Körpergewebe.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

### Batterien auswechseln

Die Waage wird mit zwei Batteriezellen CR 2032 ausgeliefert.

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

- ▶ Um die Batterien auszuwechseln, schieben Sie den Batteriefach-Deckel an der Unterseite des Geräts in Pfeilrichtung ab.
- ▶ Nehmen Sie die verbrauchten Batterien heraus.
- ▶ Setzen Sie – gemäß der Abbildung im Batteriefach – beide neuen Batterien mit dem Pluspol (eingravierte Seite) nach oben ein:



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

## Die Anzeigen im Display

D

Die folgende Darstellung zeigt alle verfügbaren Anzeigen im Display:

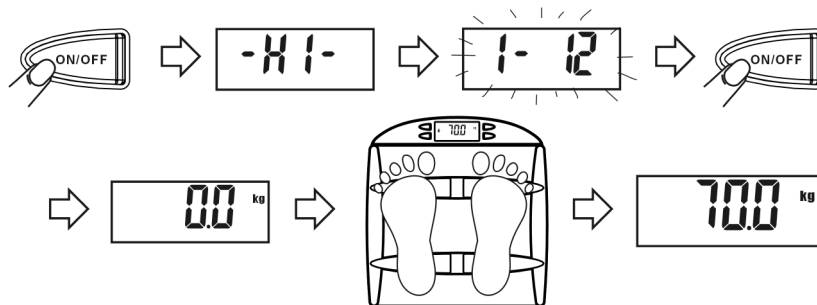


**i** Die Waage befindet sich im Messmodus, wenn das Display „0,0“ zeigt.



## Das Gewicht messen

- ▶ Drücken Sie ON/OFF. Das Display zeigt kurz „HI“; danach blinkt „1-12“.
- ▶ Drücken Sie, während „1-12“ blinkt, noch mal ON/OFF (wenn Sie ON/OFF kein zweites Mal drücken, wird ebenfalls das Gewicht angezeigt, jedoch versucht die Waage auch, mit den zuletzt gewählten Daten Körperfett und -wasser zu messen).
- ▶ Warten Sie, bis die Anzeige „0,0“ zeigt.
- Falls Sie Ihr Gewicht statt in den voreingestellten kg in englischen Pfund (lb) messen möchten, drücken Sie zunächst die Taste SET (vgl. „Weitere Funktionen“ auf Seite 10).
- ▶ Stellen Sie sich mittig auf die Waage. Im Display erscheint nach einigen Sekunden Ihr Gewicht in kg.



## BETRIEB

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



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

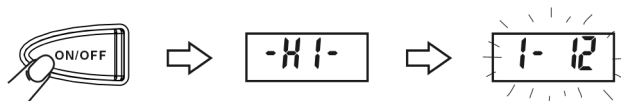
## Persönliche Daten speichern

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

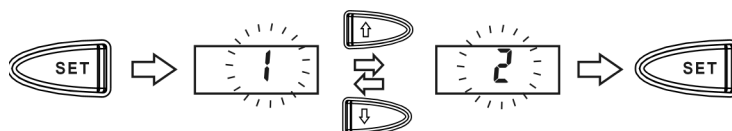
Die persönlichen Daten sind: die Gewichtseinheit kg oder lb (englische Pfund), Geschlecht, Größe und Alter.

### So geben Sie die persönlichen Daten ein:

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

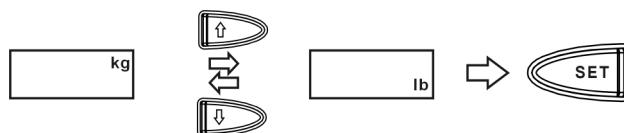


- ▶ Drücken Sie, während „1-12“ blinkt, die Taste SET. Es erscheint der zuletzt gewählte Speicherplatz 1-12 (im Erstbetrieb: 1).
- ▶ Wählen Sie mit den Tasten ↑ oder ↓ den gewünschten Speicherplatz und bestätigen Sie mit SET.



Die Anzeige springt nun auf die Gewichtseinheit um.

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

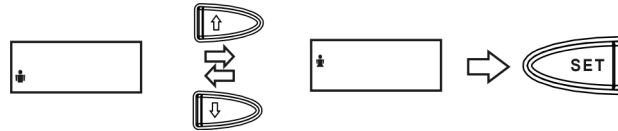


Die Anzeige springt nun auf die Symbole für „Weiblich“ und „Männlich“ um.

BETRIEB

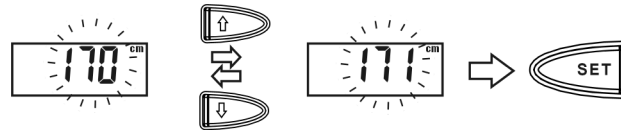
**D**

- ▶ Wählen Sie mit den Tasten ↑ oder ↓ das Geschlecht und bestätigen Sie mit SET.



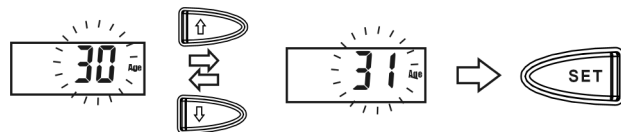
Die Anzeige springt nun auf die Körpergröße um.

- ▶ Stellen Sie mit den Tasten ↑ oder ↓ die Körpergröße in cm ein und bestätigen Sie mit SET.



Die Anzeige springt nun auf das Alter um.

- ▶ Stellen Sie mit den Tasten ↑ oder ↓ Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit SET.



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

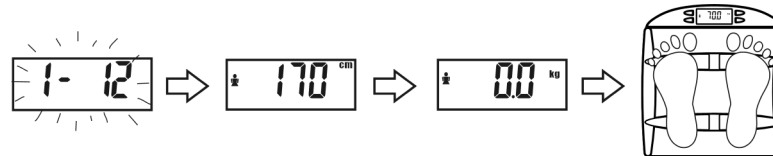


Anzeige „00“



Wenn die persönlichen Daten eingegeben sind, blinkt die Anzeige „1-12“ fünfmal, es erscheint die Körpergröße und das Geschlecht der zuletzt eingegebenen persönlichen Daten. Anschließend erscheint „00“.

Jetzt können Sie die Messung vornehmen.



MD 10672

D-9


## BETRIEB

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

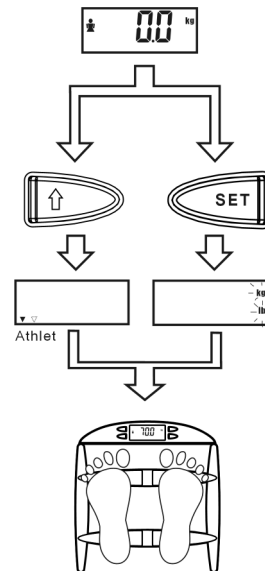
### Weitere Funktionen


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

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

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

Danach können Sie die Messung vornehmen.



 Um den Athletenmodus einstellen zu können, muss ein Alter zwischen 15 und 50 eingegeben sein.

### \* Athletenmodus

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

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



## Körperfett und Körperwasser messen

D

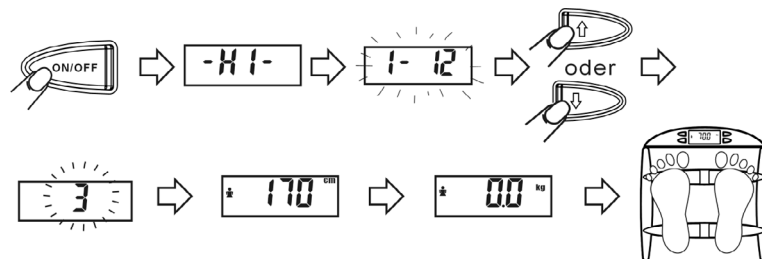
### Hinweise zur richtigen Messung

Für die Körperfett- und -wassermessung müssen Sie barfuß auf den metallenen Flächen der Waage stehen, unter denen sich die Elektroden befinden. Die Füße müssen trocken und sollen nicht eingecremt sein.

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

### Messung durchführen

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



Im Display erscheinen nun nacheinander folgende Anzeigen:

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

Danach stellt sich die Waage automatisch aus.

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

BETRIEB

Hinweise zu Körperfett und -wasser

**Körperfett**

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

**Prozentualer Anteil des Körperfetts am Gesamtgewicht:**

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

**Körperwasser**

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

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

**Normaler prozentualer Anteil des Körperwassers:**

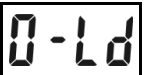


	WEIBLICH	MÄNNLICH
Kind	58-70	60-73
Erwachsener	42-61	46-66
Athlet	56-71	60-73

Sportler haben generell ca. 5 % mehr Körperwasseranteil.

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

## FEHLERANZEIGEN

**D**

		
Das Gewichtsmaximum (150 kg) ist überschritten	Die Batterien sind fast leer und sollten ausgetauscht werden.	Falsche Messung. Wiederholen Sie die Messung. Achten Sie dabei auf einen ruhigen Stand. Bei Körperfett- und -wassermessung müssen Sie barfuß auf der Waage stehen.

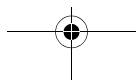
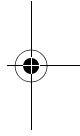
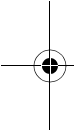
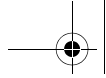
## TECHNISCHE DATEN

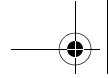
Batterien:	2 x 3 V, CR 2032
Max. Gewicht:	150 kg/330 lb
Messbarer Fettanteil:	3 – 50 %
Messbarer Wasseranteil:	25 – 75 %
Bereich Altersangabe:	6 – 100 Jahre
Bereich Größenangabe:	80 – 220 cm
Betriebstemperatur:	10 – 35 °C

**Technische Änderungen vorbehalten!**

**MD 10672**

**D-13**

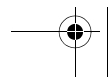
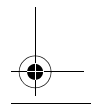
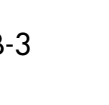
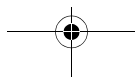
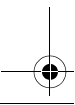
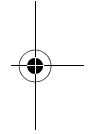
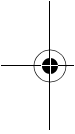




## TABLE OF CONTENTS

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

**GB**





## SAFETY INSTRUCTIONS



### About these instructions

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

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

### Keep battery operated equipment out of reach of children

---

Do not allow children to use the device without supervision.

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

### General information

---

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

GB-4





## SAFETY INSTRUCTIONS

### Measuring body fat

---

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

**GB**

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

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

### Never undertake your own repairs

---

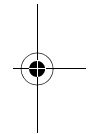
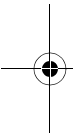


Never try to open and/or repair the device yourself. If there is a defect contact our Service Centre or other suitable specialist workshop.

### Cleaning the device

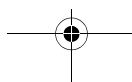
---

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



**MD 10672**

**GB-5**



## OPERATION

### **Functional Characteristics**

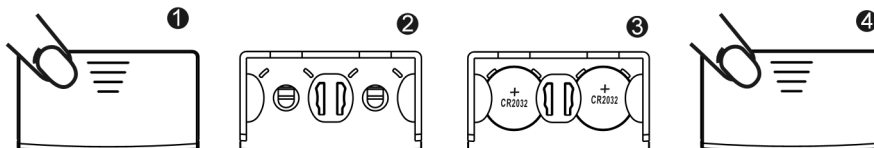
The body fat scales display the ratio of body fat and water to total body weight. The base of the scales have electrodes to measure body fat by means of the body's electric resistance. Lean body tissue has a lower resistance than fat body tissue. The integrated computer relates the body fat measured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

### Exchanging batteries

The scales are supplied with two CR 2032 batteries.

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

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



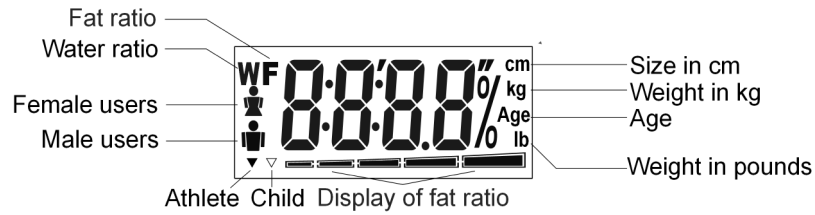
If the screen shows "L0" or the display's intensity falls the batteries must be replaced.



## The messages in the display

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

**GB**

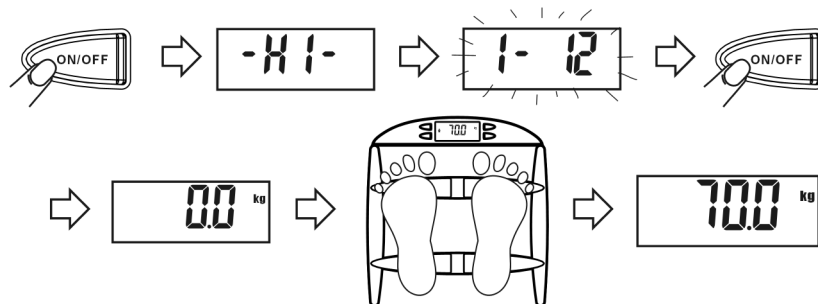


**i** The scales are in measuring mode if the screen displays "0.0".




## Measuring weight

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



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

## OPERATION

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

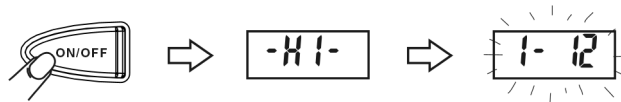
### Saving personal data



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

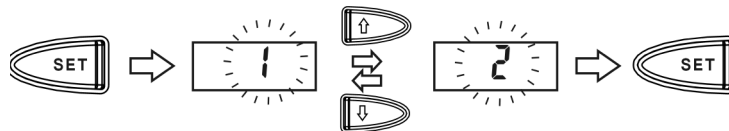
The personal data is: weight unit kg or lb, sex, height, age and the athlete mode.

#### **You enter your personal data as follows:**



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

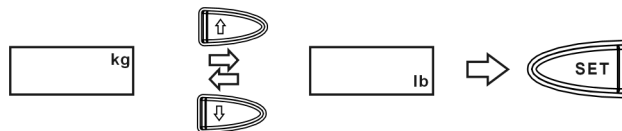


- ▶ When "1-12" is flashing press the SET button. The most recently selected memory location is displayed (the first time the device is used: 1).
- ▶ Use the  or  buttons to select the desired memory space and confirm by pressing SET.





The display now switches to the weight unit.

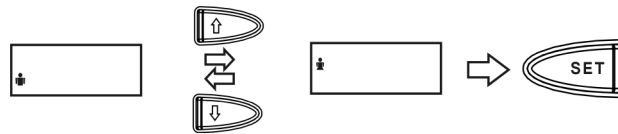
- ▶ Use the  or  buttons to select the weight unit (kg or lb) and confirm by pressing SET.



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



OPERATION

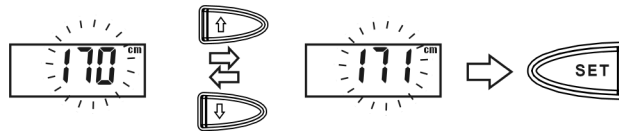
- ▶ Use the  or  buttons to select the sex and confirm by pressing SET.





**GB**

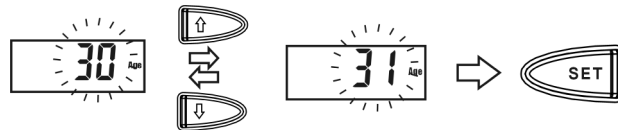
The display now switches to height.

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



The display now switches to age.

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



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

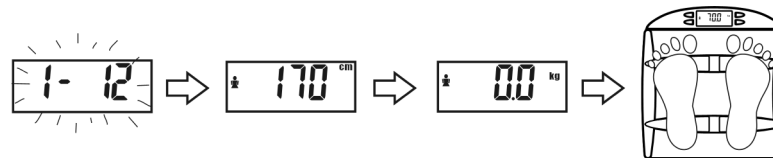


Display  
"0.0"



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

Now the measurement can be made.



## OPERATION

But at this point you can also enter the athlete mode \*.

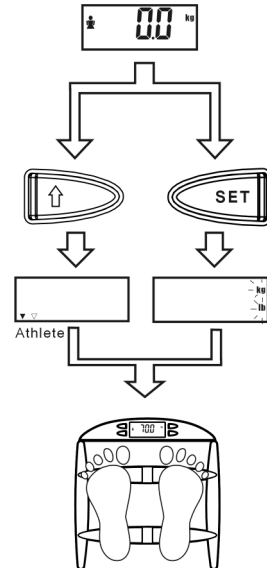
### Other functions

After entering the personal data "0.0" is displayed.

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

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

Now the measurement can be made.



**i** You must enter an age between "15 - 50" before being able to select the athlete mode.

### \* Athlete mode

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

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

## Measuring body fat and water

### Important notes on correct measurement

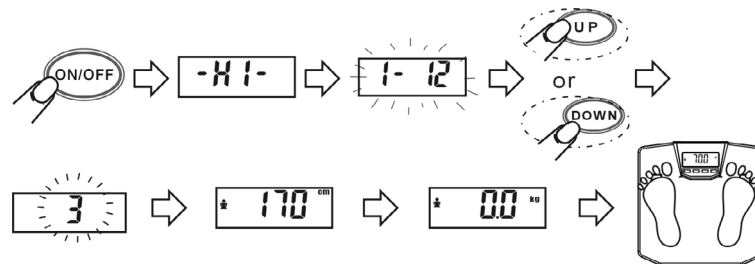
**GB**

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

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

### Measuring

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



The following are displayed on the screen in quick succession:

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

Then the scales switch themselves off automatically.

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

OPERATION

Notes on body fat and water

**Body fat**

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

**Percentage ratio of body fat to total weight:**

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

**Body water**

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

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

**Normal percentage of body water:**

	FEMALEMALE	
<b>Child</b>	58-70	60-73
<b>Adult</b>	42-61	46-66
<b>Athlete</b>	56-71	60-73

In general sportspeople have 5 % more body water.

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

## ERRORS

**GB**

0-Ld	Lo	Err
The maximum weight (150 kg) has been exceeded.	The batteries are almost empty and should be changed.	Incorrect measurement. Repeat the measurement. Ensure that you stand securely. When measuring body fat and water, stand barefoot on the scales.

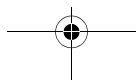
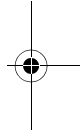
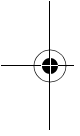
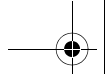
## TECHNICAL DATA

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

*Subject to technical changes.*

**MD 10672**

**GB-13**



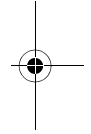
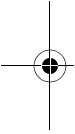




## TABLE DES MATIÈRES

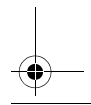
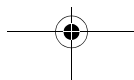
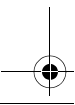
Consignes de sécurité .....	4
Utilisation .....	6
Changer les piles .....	6
Les affichages sur l'écran .....	7
Prendre le poids .....	7
Enregistrer les données personnelles .....	8
Taux d'eau et de graisse corporelle .....	11
Avertissements concernant la graisse et l'eau corporelles .....	12
Erreurs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

**F**



**MD 10672**

**F-3**





## CONSIGNES DE SÉCURITÉ



### A propos de ce mode d'emploi

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

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

### Tenir les appareils à piles hors de portée des enfants

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

### Généralités

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



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### Mesure du taux de graisse corporelle

---

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

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

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

**F**

### Ne jamais réparer soi-même

---



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

### Nettoyer l'appareil

---

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

**MD 10672**

**F-5**

## UTILISATION

### Les fonctions

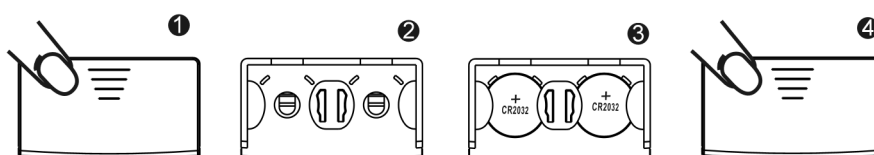
La balance impédancemètre calcule le taux de graisse corporelle et d'eau dans le corps par rapport à l'ensemble du poids. Des électrodes se trouvent sur la surface de la balance pour calculer le taux de graisse corporelle en mesurant la résistance électrique dans le corps. Le tissu corporel maigre a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

### Changer les piles

Deux piles boutons CR 2032 sont fournies avec la balance.

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

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



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

## UTILISATION

### Les affichages sur l'écran

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

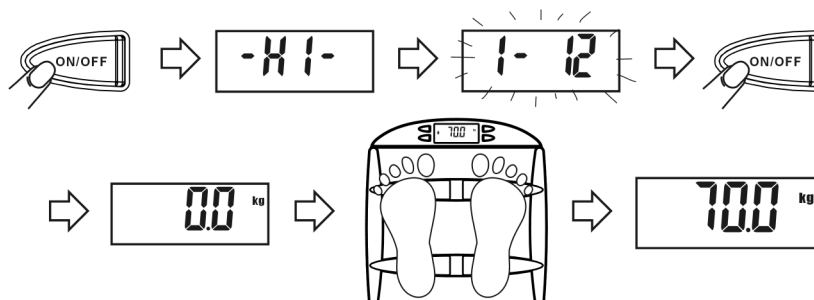


**i** La balance se trouve en mode de mesure lorsque l'écran affiche "0.0".



### Prendre le poids

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



MD 10672

F-7

## UTILISATION

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



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

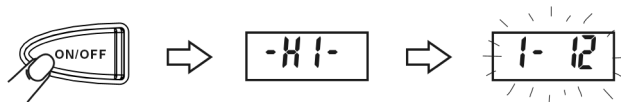
### Enregistrer les données personnelles

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

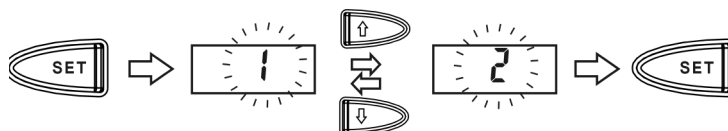
Les données personnelles sont : l'unité de poids kg ou lb (la livre anglaise), le sexe, la taille, l'âge et le mode athlète .

#### ***Vous saisissez vos données personnelles de la manière suivante :***

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

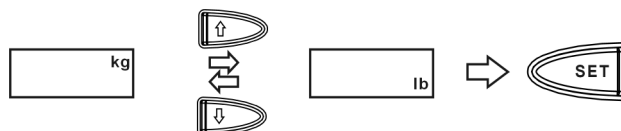


- ▶ Appuyez, pendant que "1-12" clignote sur la touche SET. La dernière mémoire sélectionnée s'affiche (pour la première utilisation : 1).
- ▶ Choisissez avec les touches ↑ ou ↓ la mémoire souhaitée et confirmez avec SET.





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

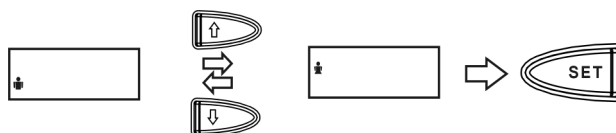
- ▶ Sélectionnez avec les touches ↑ ou ↓ l'unité de poids kg ou lb et confirmez avec SET.



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



## UTILISATION

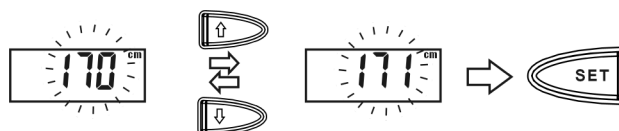
- Sélectionnez avec les touches  ou  le sexe et confirmez avec SET.





**F**

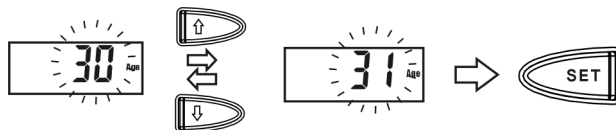
L'affichage passe maintenant à la taille.

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



L'affichage passe maintenant à l'âge.

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



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

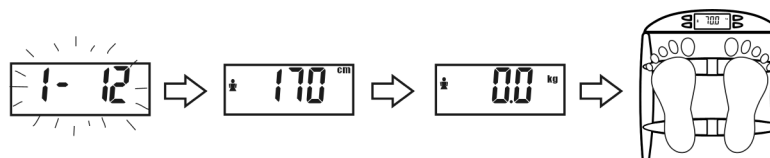


Affichage "0.0"



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

Vous pouvez maintenant prendre les mesures.



## UTILISATION

Vous pouvez aussi d'abord saisir le mode athlète \*.

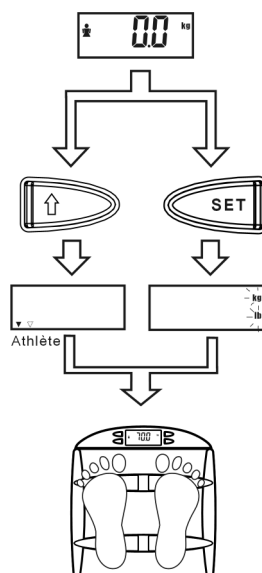
### Autres fonctions

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

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

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

Vous pouvez ensuite effectuer la mesure.



**i** Pour pouvoir régler le mode athlète, l'âge saisi doit être entre 15 et 50.

### \* Mode athlète

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

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



## Mesure des taux de graisse et d'eau corporelles

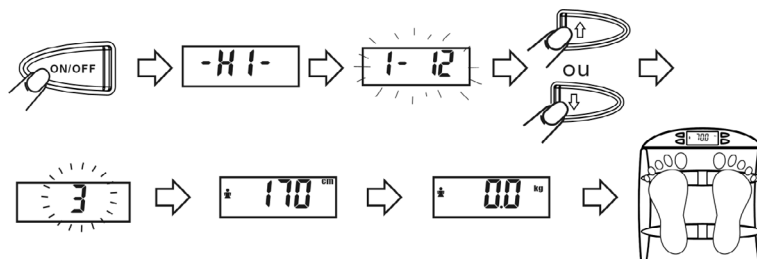
### Conseils pour une mesure correcte

Pour mesurer les taux de graisse et d'eau corporelles, placez-vous pieds nus sur les surfaces métalliques de la balance, sous lesquelles se trouvent les électrodes. Les pieds doivent être secs et sans crème. Mettez-vous debout avec les jambes droites, sans plier les genoux et faites attention à ce que les genoux ne se touchent pas.

**F**

### Effectuer la mesure

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



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

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

Ensuite la balance s'éteint automatiquement.

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

## UTILISATION

### Avertissements concernant la graisse et l'eau corporelles

#### **La graisse corporelle**

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

#### **Pourcentage de la graisse corporelle par rapport au poids total :**

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

#### **Eau corporelle**

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

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

#### **Pourcentage normal d'eau corporelle :**

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

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

## ERREURS D’AFFICHAGE

0-Ld	Lo	Err
Le poids maximum (150 kg) est dépassé	Les piles sont presque vides et doivent être changées.	Mesure erronée. Recommencez la mesure. Pensez à ne pas bouger pendant la mesure. Lors de la mesure des taux de graisse et d'eau corporelles, vous devez vous placer pieds nus sur la balance.

**F**

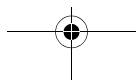
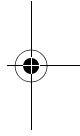
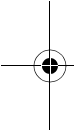
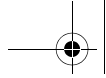
## DONNÉES TECHNIQUES

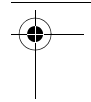
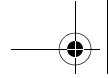
Piles :	2 x 3 V, CR 2032
Poids maximal :	150 kg/330 lb
Taux de graisse mesurable :	3 – 50 %
Taux d'eau mesurable :	25 – 75 %
Amplitude de l'âge :	6 – 100 ans
Amplitude de la taille :	80 – 220 cm
Température de fonctionnement:	10 – 35 °C

*Sous réserves de modifications techniques !*

**MD 10672**

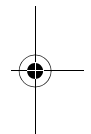
**F-13**





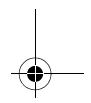
## CONTENUTO

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



**MD 10672**

**I-3**





## INDICAZIONI DI SICUREZZA



### Informazioni relative al presente manuale di istruzioni

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

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

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

---

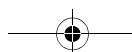
Consentire l'uso dell'apparecchio ai bambini solo se in presenza di adulti.

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

### Informazioni generali

---

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





## INDICAZIONI DI SICUREZZA

### Misurazione della massa grassa

---

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

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

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

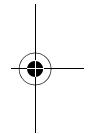
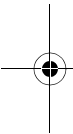


### Non eseguire mai riparazioni da sé.

---



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



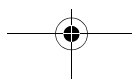
### Pulizia dell'apparecchio

---

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

**MD 10672**

**I-5**



## FUNZIONAMENTO

### Modalità di funzionamento

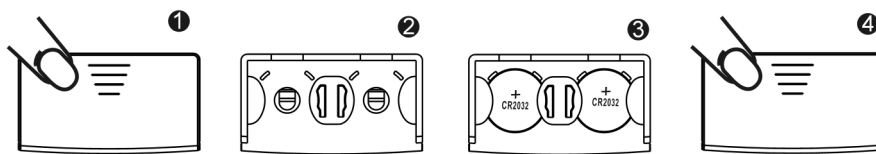
La bilancia per la misurazione del grasso corporeo indica la parte di massa grassa e di acqua corporea in relazione al peso complessivo. Per la misurazione del grasso corporeo la bilancia è provvista di elettrodi presenti sulla superficie di appoggio, in grado di rilevare la resistenza elettrica del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

### Sostituzione delle batterie

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

**!** Per il primo utilizzo è necessario estrarre il materiale isolante in plastica presente all'interno del vano batterie. Aprire quindi il vano batterie ed estrarre i due isolanti disposti al di sotto delle batterie tirando le apposite bandierine.

- ▶ Per sostituire le batterie, fare scorrere il coperchio del vano batteria presente sul lato inferiore dell'apparecchio in direzione della freccia riportata e sollevare il coperchio.
- ▶ Estrarre quindi le batterie scariche.
- ▶ Inserire – seguendo le immagini all'interno del vano batteria – le due batterie a bottone con il polo positivo (lato scritto) in su:



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




## FUNZIONAMENTO

### Indicazioni sul display

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

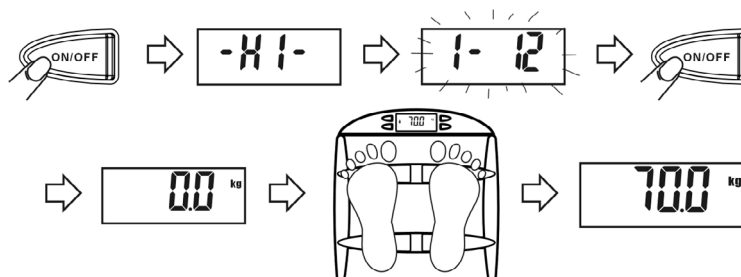


 La bilancia è in modalità di misurazione quando il display indica „0,0“.



### Misurare il peso

- ▶ Premere ON/OFF. Sul display appare brevemente „HI“; dopodiché il display lampeggia indicando „1-12“.
- ▶ Premere ancora una volta ON/OFF mentre lampeggia "1-12" (non premendo ON/OFF una seconda volta, la bilancia indica il peso tentando ad ogni modo di misurare altresì massa grassa e acqua corporea).
- ▶ Attendere fino a quando non appare l'indicazione „0,0“.
- Volendo misurare il peso, diversamente da quanto preimpostato, anziché in kg in libbre inglesi (lb), premere prima il tasto SET (cfr. "Altre funzioni" a pagina 10).
- ▶ Posizionarsi al centro della bilancia. Sul display appare dopo pochi secondi il peso in kg.



## FUNZIONAMENTO

- ▶ Premere ON/OFF per disattivare la bilancia.



Se per ca. dieci secondi la bilancia non misura alcun peso, l'apparecchio si spegne automaticamente.

### Memorizzazione di dati personali

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

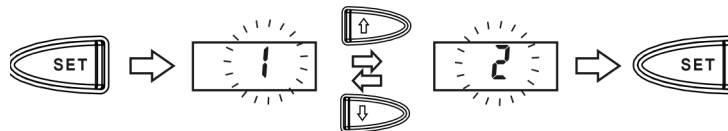
I dati personali sono: unità di peso kg o lb (libbre inglesi), sesso, statura, età e modalità atleta.

#### **Così si procede all'immissione dei dati personali:**

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

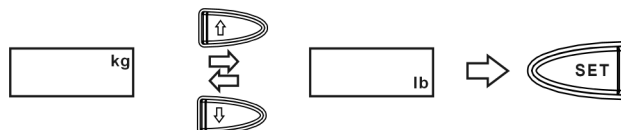


- ▶ Premere, mentre sul display lampeggia „1-12“, il tasto SET. Appare la posizione memoria selezionata per ultima (in caso di prima messa in funzione: 1).
- ▶ Selezionare con i tasti ↑ o ↓ la posizione memoria desiderata e confermare con SET.



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

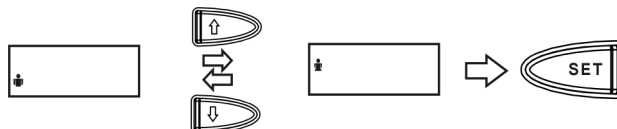
- ▶ Selezionare con i tasti ↑ o ↓ l'unità di peso kg oppure lb e confermare con SET.





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

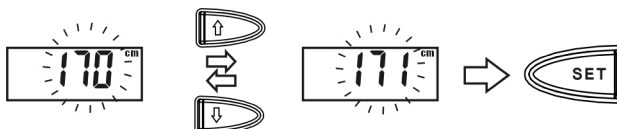
## FUNZIONAMENTO

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





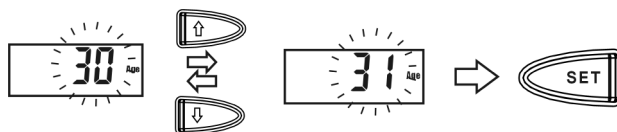
L'indicazione visualizzata passa ora alla statura.

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



L'indicazione visualizzata passa ora all'età.

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



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

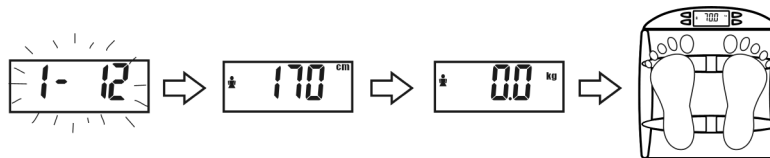


Indicazione „0.0“



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

A questo punto è possibile procedere con la misurazione.



Oppure è altresì possibile selezionare innanzitutto la modalità atleta.

## FUNZIONAMENTO

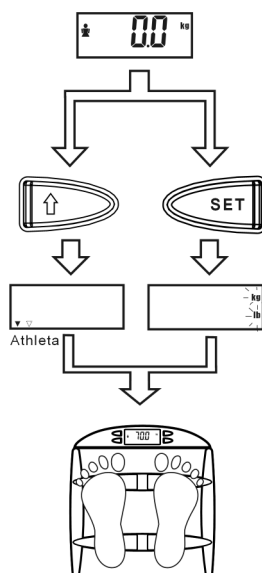
### Altre funzioni

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

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

- **Selezione della modalità atleta:**  
Quando il display indica „0,0“, premere il tasto ↑;
- **Modifica dell'unità di peso:**  
Quando il display indica „0,0“, premere il tasto SET per scegliere tra kg e lb.;

Fatto questo è possibile procedere con la misurazione.



**i** La modalità Atleta può essere impostata in un'età compresa tra 15 e 50 anni.

### Modalità atleta

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

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

## Misurazione della massa grassa e acqua corporea

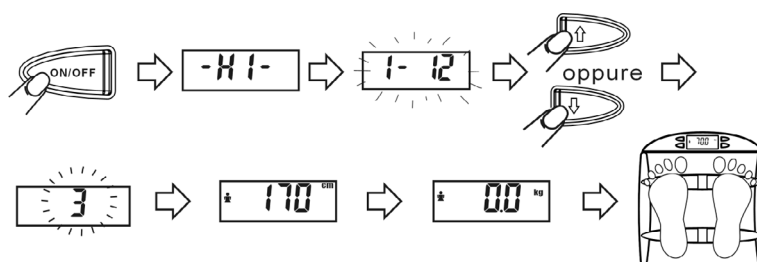
### **Suggerimenti per una misurazione corretta**

Per la misurazione di acqua corporea/massa grassa è necessario salire a piedi nudi sulla superficie metallica della bilancia, sotto la quale si trovano gli elettrodi. I piedi devono essere asciutti e non essere stati precedentemente trattati con crema.

Rimanere sulla bilancia a gambe diritte, senza piegare le ginocchia, facendo attenzione a non toccare le ginocchia.

### **Eeguire la misurazione**

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



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

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

Dopodiché la bilancia si spegne automaticamente.

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



## FUNZIONAMENTO

### Suggerimenti su massa grassa e acqua corporea

#### **Massa grassa**

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

#### **Parte in percentuale del grasso corporeo al peso complessivo:**

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

#### **Acqua corporea**

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

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

#### **Parte percentuale normale di acqua corporea:**

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

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

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

## INDICAZIONE DI ERRORI

0-Ld	Lo	Err
E' stata superata la portata di peso massima (150 kg)	Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite.	Misurazione errata. Ripetere la misurazione. Fare attenzione a mantenere una posizione ferma. Durante la misurazione della massa grassa e dell'acqua corporea è necessario stare a piedi nudi sulla bilancia.

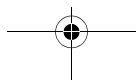
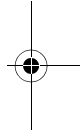
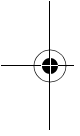
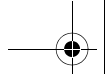
## SPECIFICHE TECNICHE

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

***Con riserva di modifiche tecniche!***

**MD 10672**

**I-13**



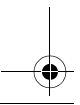
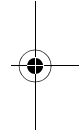
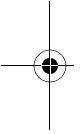




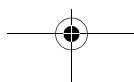
## ÍNDICE

Advertencias de seguridad .....	4
Funcionamiento .....	6
Cambiar las pilas .....	6
Las indicaciones de la pantalla .....	7
Medir el peso .....	7
Guardar los datos personales .....	8
Medir la grasa y el agua corporal .....	12
Advertencias relativas a la grasa y agua corporales .....	13
Indicaciones de error .....	14
Especificaciones técnicas .....	14

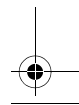
**E**



**MD 10672**



**E-3**





## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD



### Acerca de las presentes instrucciones

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

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

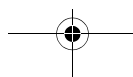
### No permitir que los niños toquen aparatos que funcionan con pilas

No permitir que niños utilicen el aparato sin vigilancia.

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

### Aspectos generales

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



## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

### Medición de la grasa corporal

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

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

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

**E**

### Nunca efectúe Usted mismo la reparación del aparato

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



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

### Limpiar el aparato

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

## FUNCIONAMIENTO

### *Modo de funcionamiento*

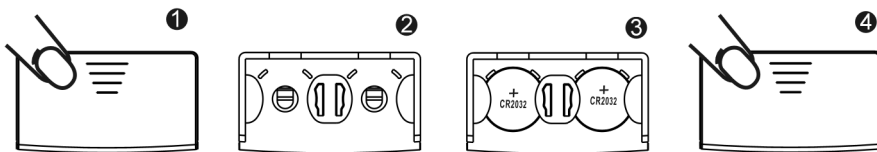
La báscula con medición de grasa corporal indica el porcentaje de grasa y el de agua corporal en relación con el peso total. El peso total se mide mediante un sensor digital de cuarzo. Para medir la grasa corporal la báscula emplea unos electrodos situados en la base de la báscula que miden la resistencia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

### Cambiar las pilas

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

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

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



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

## FUNCIONAMIENTO

### Las indicaciones de la pantalla

La siguiente presentación muestra todas las indicaciones disponibles en pantalla:

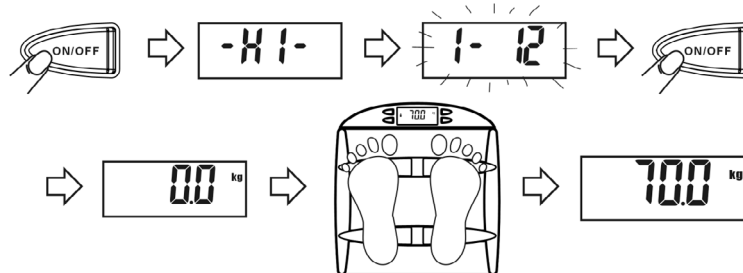


**i** La báscula se encuentra en modo de medición, cuando en pantalla aparece "0.0".




### Medir el peso

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



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

## FUNCIONAMIENTO

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

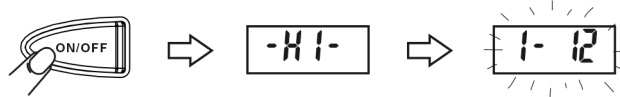
### Guardar los datos personales

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

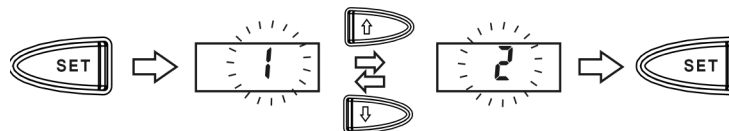
Los datos personales son los siguientes: la unidad de medición del peso kg o lb (libra inglesa), sexo, estatura, edad y el modo atleta .

#### **Introduzca sus datos personales de la siguiente manera:**

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

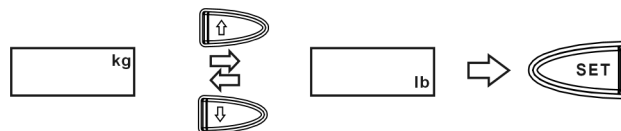


- ▶ Mientras parpadea „1-12” pulse la tecla SET. Aparece el último lugar de memoria seleccionado (en la primera puesta en funcionamiento: 1).
- ▶ Seleccione con las teclas  $\uparrow$  o  $\downarrow$  el lugar de memoria deseado y confírmelo con SET.



La indicación salta ahora a la unidad de peso.

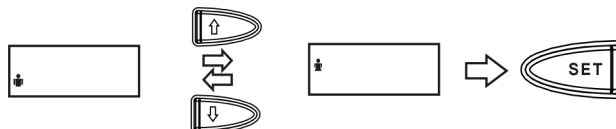
- ▶ Seleccione con las teclas  $\uparrow$  o  $\downarrow$  la unidad de peso en kg o lb y confírmela con SET.



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

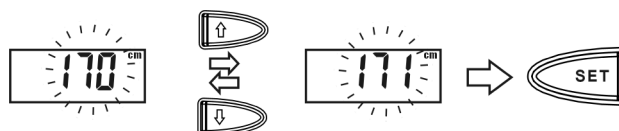
## FUNCIONAMIENTO

- ▶ Seleccione con las teclas  $\uparrow$  o  $\downarrow$  el sexo y confírmelo con SET.



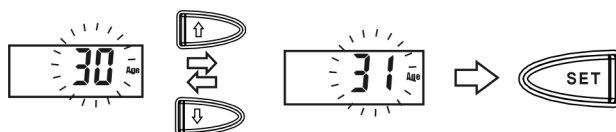
La indicación salta ahora a la estatura.

- ▶ Seleccione con las teclas  $\uparrow$  o  $\downarrow$  la estatura en cm y confírmela con SET.

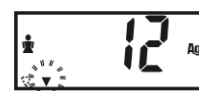


La indicación salta ahora a la edad.

- ▶ Seleccione con las teclas  $\uparrow$  o  $\downarrow$  la edad y confírmela con SET.



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

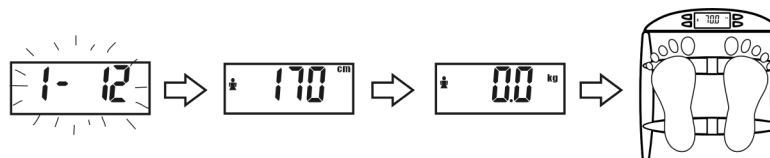


Indicación „0.0“



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

Ahora ya puede efectuar la medición.



## FUNCIONAMIENTO

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

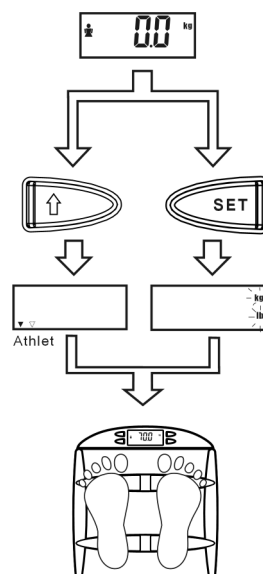
### Otras funciones

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

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

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

Después ya puede efectuar la medición.



**i** Para poder seleccionar el modo atleta, debe haberse introducido una edad de entre 15 y 50 años.

### \* Modo atletas

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

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



## Medir la grasa y el agua corporal

### Indicaciones para una medición correcta

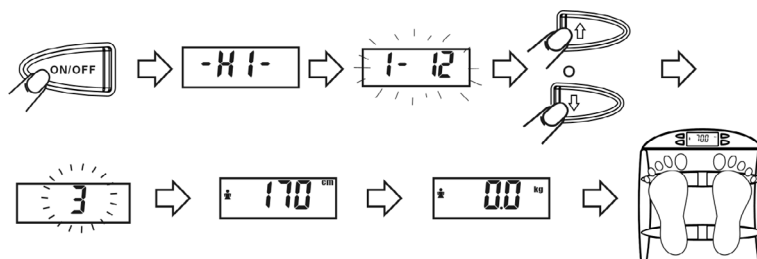
Para medir la grasa corporal / el agua corporal tiene que ponerse en la báscula con los pies descalzos sobre las zonas de metal, debajo de las cuales se encuentran los electrodos. Los pies tienen que estar secos y no haberles puesto ningún tipo de crema.

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



### Efectuar la medición

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



En pantalla aparecen ahora sucesivamente las siguientes indicaciones:

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

Después la báscula se desconecta automáticamente.

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

## FUNCIONAMIENTO

### Advertencias relativas a la grasa y agua corporales

#### **Grasa corporal**

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

#### **Porcentaje de grasa corporal en relación con el peso total:**

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

#### **Agua corporal**

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

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

#### **Porcentaje normal de agua corporal:**

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

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

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

## INDICACIONES DE ERROR

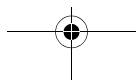
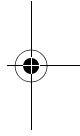
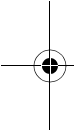
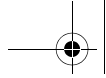
0-Ld	Lo	Err
Se ha sobrepasado el peso máximo (150 kg).	Las pilas están casi vacías y deben cambiarse.	Medición errónea. Repita la medición. Para ello preste atención a permanecer quieto. Para medir la grasa corporal / el agua corporal tiene que ponerse en la báscula con los pies descalzos.

**E**

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

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

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

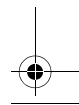
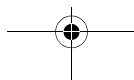
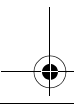
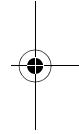
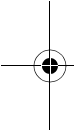




## ÍNDICE

Indicações de segurança . . . . .	4
Funcionamento . . . . .	6
Substituição as pilhas . . . . .	6
As indicações no visor . . . . .	7
Medição do peso . . . . .	7
Gravação dos dados pessoais . . . . .	8
Medição da gordura corporal e do teor de água do corpo . . . . .	11
Indicações sobre a gordura corporal e o teor de água no corpo . . . . .	12
Indicações de erro . . . . .	13
Dados técnicos . . . . .	13

**P**





## INDICAÇÕES DE SEGURANÇA



### Sobre este manual

Leia as indicações de segurança com atenção antes da colocação em funcionamento. Tenha em atenção as advertências no aparelho e no manual de instruções.

Mantenha o manual de instruções sempre à mão. Se vender ou entregar o aparelho a terceiros, junte também, sem falta, este manual e o cartão de garantia.

### Manter os aparelhos que funcionam a pilhas fora do alcance de crianças

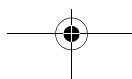
---

Não deixe que as crianças manuseiem o aparelho sem vigilância. O aparelho funciona a pilhas. As pilhas podem causar risco de vida ao serem ingeridas. Por isso, mantenha o aparelho fora do alcance de crianças. Se uma pilha for ingerida, procure imediatamente ajuda médica.

### Generalidades

---

- Coloque a balança num local plano.
- Não guarde a balança na vertical.
- Não exercer peso sobre a balança, se não efectuar nenhuma medição do peso, e não coloque quaisquer objectos em cima dela.
- Proteja a balança da humidade.
- Não utilize a balança com os pés ou o corpo molhado. Posicione-se sempre no centro da superfície de pesagem. Para a medição da gordura corporal e do teor de água do corpo, os pés tem de se encontrar nos pontos de medição metálicos.
- Não volte a utilizar o aparelho se existirem danos no aparelho ou na superfície de vidro, pois existe risco de ferimentos.
- Se a balança não for utilizada durante um período prolongado, retire as pilhas.



## INDICAÇÕES DE SEGURANÇA

### Medição da gordura corporal

Os seguintes grupos não devem utilizar a função para medir a gordura corporal ou o teor de água do corpo:

- Grávidas
- Portadores de pace-maker
- Pessoas doentes com febre
- Pessoas com pernas inchadas ou inflamações
- Pessoas altamente hidratadas ou desidratadas

A medição de gordura corporal não está prevista para crianças com idade inferior a seis anos.

**P**

### Nunca repare o aparelho por iniciativa própria.



Nunca tente abrir e/ou reparar o aparelho. Em caso de avaria, dirija-se ao nosso serviço de assistência técnica ou a uma oficina especializada.

### Limpeza do aparelho

Na limpeza, utilize apenas misturas de água e sabão suaves ou limpa-vidros disponível no mercado. Devem evitar-se produtos de limpeza ou solventes químicos, visto que estes podem danificar a superfície ou as inscrições no aparelho.

## FUNCIONAMENTO

### *Forma de funcionamento*

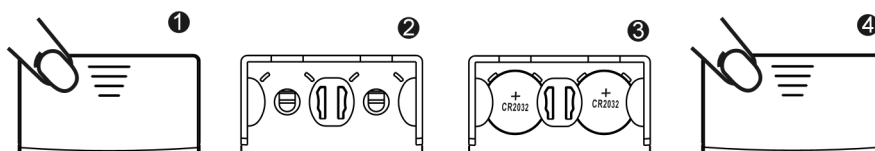
A balança de gordura corporal representa a percentagem de gordura e de água do corpo no peso total. Para a medição da gordura corporal, a superfície da balança contém eléctrodos que medem a resistência eléctrica no corpo. O tecido magro do corpo tem uma resistência inferior à do tecido gordo. A gordura corporal medida é relacionada, através de um computador incorporado, com a altura do corpo, a idade, sexo e, naturalmente, o peso total da pessoa. Daí resulta o valor da gordura corporal do corpo.

### Substituição das pilhas

A balança é fornecida com duas pilhas CR 2032.

**!** Antes da primeira utilização tem de remover os isolamentos de plástico do compartimento das pilhas. Abra o compartimento das pilhas e retire ambos os isolamentos por baixo das pilhas puxando pelas fitas.

- ▶ Para trocar as pilhas, desloque a tampa do compartimento das pilhas na parte inferior do aparelho no sentido das setas.
- ▶ Retire as pilhas usadas.
- ▶ Coloque – de acordo com a figura no compartimento das pilhas – as pilhas com o pólo positivo (lado gravado) para cima:



Se surgir no visor "L0", ou se a intensidade do visor diminuir, as pilhas devem ser trocadas.



## FUNCIONAMENTO

### As indicações no visor

A seguinte representação representa todas as indicações disponíveis no visor:

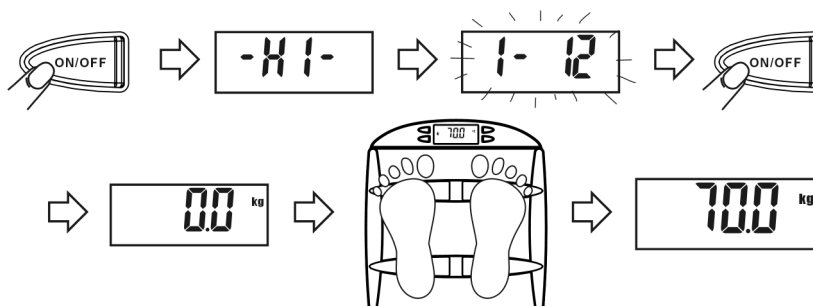


**i** A balança encontra-se no modo de medição, quando o visor indica "0.0".



### Medição do peso

- ▶ Prima ON/OFF. O visor indica por breves momentos "HI"; de seguida pisca "1-12".
- ▶ Enquanto pisca "1-12", prima mais uma vez ON/OFF (se não premir pela segunda vez ON/OFF, é indicado o peso, mas a balança tenta medir também a gordura corporal e o teor de água do corpo com os dados seleccionados por último).
- ▶ Aguarde até ser indicado "0.0".
- Se desejar medir o seu peso em libras (lb) em vez de kg, prima a tecla SET (comp. "Outras funções" na página 10).
- ▶ Posicione-se sempre no centro da balança. Após alguns segundos surge no visor o seu peso em kg.



## FUNCIONAMENTO

- ▶ Prima ON/OFF, para um desligar a balança.



Se não utilizar a balança durante aprox. dez segundos, ela desliga-se automaticamente.

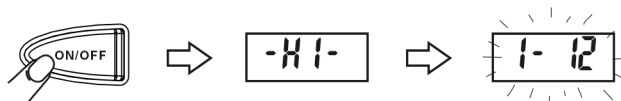
### Gravação dos dados pessoais

A balança interpreta os seus valores de gordura corporal e de teor de água do corpo, baseado nos seus dados pessoais. Por isso, deve introduzir em seguida alguns dados pessoais, antes de poder efectuar a medição da gordura corporal e do teor de água do corpo. Estão disponíveis dozes locais de memória.

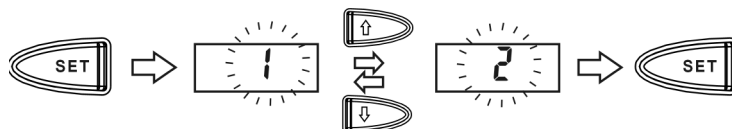
Os dados pessoais são: a unidade de peso kg ou lb (libra inglesa), sexo, altura e idade.

#### **Deve introduzir os dados pessoais da seguinte forma:**

- ▶ Prima ON/OFF. O visor indica por breves momentos "HI"; de seguida pisca "1-12".

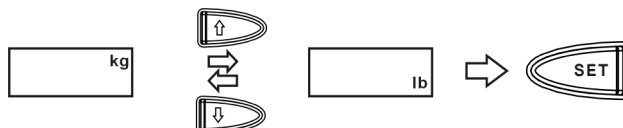


- ▶ Enquanto pisca "1-12", prima a tecla SET. Surge o último local de memória seleccionado 1-12 (na primeira colocação em funcionamento: 1).
- ▶ Com as teclas ↑ ou ↓ seleccione o local de memória desejado e confirme com SET.



A indicação passa agora para a unidade de peso.

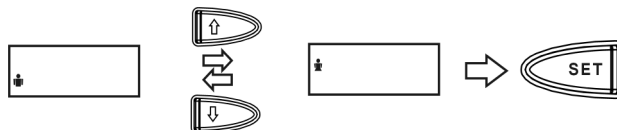
- ▶ Com as teclas ↑ ou ↓ seleccione a unidade de peso kg ou lb e confirme com SET.



## FUNCIONAMENTO

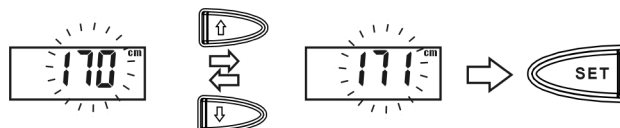
A indicação passa agora para o símbolo "Feminino" e "Masculino".

▶ Com as teclas ↑ ou ↓ seleccione o sexo e confirme com SET.



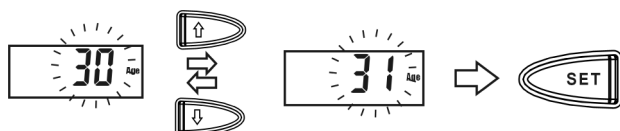
A indicação passa agora para a altura.

▶ Com as teclas ↑ ou ↓ seleccione a altura em cm e confirme com SET.



A indicação passa agora para a idade.

▶ Com as teclas ↑ ou ↓ seleccione a sua idade e confirme com SET.



Se for indicada uma idade inferior a 12, a indicação muda do modo de adultos para o modo de crianças na medição e na indicação de todos dados.

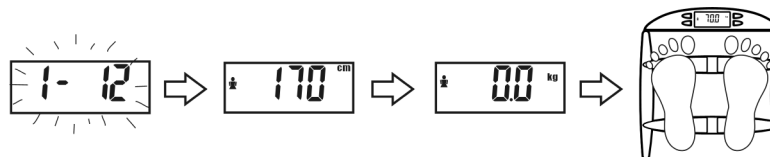


Indicação „0.0“



Quando forem introduzidos dados pessoais, a indicação "1-12" pisca cinco vezes, surge a altura e o sexo dos dados pessoais introduzidos por último. De seguida, surge "0.0".

Agora pode efectuar a medição.



## FUNCIONAMENTO

Neste ponto, também pode introduzir o modo para atletas\*.

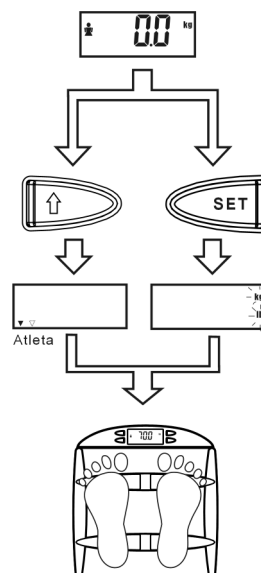
### Outras funções

Após a introdução dos dados pessoais surge a indicação "0.0".

Neste ponto pode ajustar o modo para atletas\* e alterar mais uma vez a unidade de peso:

- **Seleccionar o modo para atletas:** Quando o visor indicar "0.0", prima as teclas ↑;
- **Alterar unidade de peso:** Quando o visor indicar "0.0", prima a tecla SET, e escolha entre kg e lb.

De seguida, pode efectuar a medição.



**i** Para poder ajustar o modo para atletas, tem de estar introduzida uma idade entre 15 e 50.

### \* Modo para atletas

A sua balança tem uma regulação própria para pessoas muito bem treinadas desportivamente ou musculosas ("atletas"). Como as células musculares apresentam uma resistência bioeléctrica semelhante à das células gordas, a balança poderia interpretar as células musculares como células gordas. Este problema ocorre apenas no caso de grandes massas musculares; a percentagem de músculo de uma pessoa musculosa não é medida pela balança como percentagem de gordura.

O modo para atletas evita uma interpretação errada. Neste modo, os valores de gordura do corpo são medidos com uma outra fórmula matemática.

## Medição da gordura corporal e do teor de água do corpo

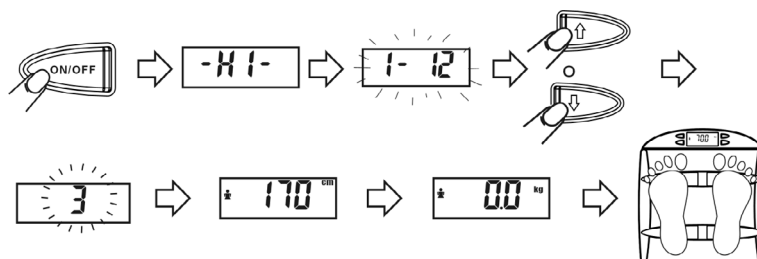
### Indicações para uma medição correcta

Para medir a gordura corporal e o teor de água do corpo deve colocar-se em cima da superfície metálica da balança com os pés descalços, por baixo dos quais se encontram os eléctrodos. Os pés devem estar secos e sem creme.

Suba para a balança com as pernas esticadas, sem dobrar os joelhos e preste atenção para não tocar com os joelhos.

### Efectuar a medição

- ▶ Prima ON/OFF. O visor indica por breves momentos "HI" e "1-12".
- ▶ Enquanto pisca "1-12", seleccione o local de memória desejado. Ele pisca três vezes por breves momentos. De seguida, são indicadas por breves momentos as configurações para este local de memória.
- ▶ Quando o visor indicar "0.0", suba para a balança<sup>1</sup>.



No visor surgem agora as seguintes indicações:

- ⇒ Peso
- ⇒ Medição da gordura corporal e do teor de água do corpo.
- ⇒ Percentagem de gordura corporal
- ⇒ Percentagem do teor de água do corpo.

De seguida, a balança desliga-se automaticamente.

<sup>1</sup>. Neste ponto pode ajustar o modo para atletas e alterar mais uma vez a unidade de peso (comp. "Outras funções" na página 10).

## FUNCIONAMENTO

### Indicações sobre a gordura corporal e o teor de água no corpo

#### **Gordura corporal**

A sua percentagem de gordura corporal pode ser diferente conforme o dia e a hora.

#### **Percentagem da gordura corporal no peso total:**

FEMININO					MASCULINO				
Idade	Percentag em de gordura reduzida	Percentag em de gordura normal	Percentag em de gordura elevada	Percentagem de gordura muito elevada	Idade	Percentag em de gordura reduzida	Percentag em de gordura normal	Percentag em de gordura elevada	Percentagem de gordura muito elevada
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

#### **Teor de água do corpo**

O nosso corpo é composto, na sua maioria, por água. O teor de água correcto é indispensável para todo o processo de metabolismo, para uma pele saudável, para a eliminação de substâncias nocivas (suor, urina etc.).

Um perda de água de 5% pode reduzir a sua energia corporal em 20 - 30 %. Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia.

#### **Percentagem normal de água do corpo:**

	FEMININO	MASCULINO
<b>Criança</b>	58-70	60-73
<b>Adulto</b>	42-61	46-66
<b>Atleta</b>	56-71	60-73

Os desportistas possuem, geralmente, aprox. mais 5 % de água no corpo.

Com o aumento da idade, a percentagem de água diminui em aprox. 10 %.

## INDICAÇÕES DE ERRO

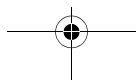
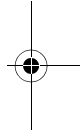
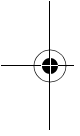
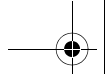
0-Ld	Lo	Err
<p>○ peso máximo (150 kg) é excedido</p>	<p>As pilhas estão quase vazias e devem ser trocadas.</p>	<p>Medição incorrecta. Repita a medição. Preste atenção para não se mover. Quando medir a gordura corporal e o teor de água do corpo tem estar descalço em cima da balança.</p>

**P**

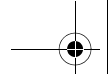
## DADOS TÉCNICOS

Pilhas:	2 x 3 V, CR 2032
Peso máximo:	150 kg/330 lb
Percentagem de gordura mensurável:	3 – 50 %
Percentagem de água mensurável:	25 – 75 %
Área indicação da idade:	6 – 100 anos
Área indicação da altura:	80 – 220 cm
Temperatura de funcionamento:	10 – 35 °C

***Reservamo-nos o direito a efectuar alterações técnicas!***



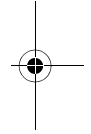
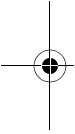




## INHOUDSOPGAVE

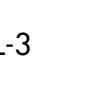
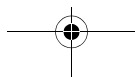
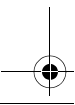
Veiligheidsadviezen . . . . .	4
Gebruik . . . . .	6
Batterijen vervangen . . . . .	6
De weergaven op het display . . . . .	7
Het gewicht meten . . . . .	7
Persoonlijke gegevens opslaan . . . . .	8
Lichaamsvet en watergehalte meten . . . . .	11
Opmerkingen over lichaamsvet en watergehalte . . .	12
Foutmeldingen . . . . .	13
Technische gegevens . . . . .	13

**NL**



**MD 10672**

**NL-3**



## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



### Over deze handleiding

Lees de veiligheidsinstructies goed door voordat u het apparaat in gebruik neemt. Houd u aan de waarschuwingen op het apparaat en in de handleiding.

Bewaar de handleiding zodat u deze altijd bij de hand hebt. Geef deze handleiding en de garantiekaart erbij als u het apparaat aan iemand anders overdoet.

### Houd apparaten met batterijvoeding buiten bereik van kinderen

Laat kinderen nooit zonder toezicht dit apparaat gebruiken.

Het apparaat wordt aangedreven door batterijen. Batterijen kunnen bij inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar het apparaat daarom buiten bereik van kinderen. Als een batterij is ingeslikt moet direct medische hulp worden ingeroepen.

### Algemeen

- Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond.
- Bewaar de weegschaal niet in een verticale positie.
- Belast de weegschaal niet als u het apparaat niet gebruikt om uw gewicht te meten en plaats geen voorwerpen op de weegschaal.
- Bescherm de weegschaal tegen vocht.
- Ga niet op de weegschaal staan terwijl uw voeten of lichaam nat zijn. Ga altijd in het midden van het weegoppervlak staan. Voor de meting van lichaamsvet en watergehalte moeten de voeten de metalen meetpunten raken.
- Bij beschadigingen aan het apparaat of aan de glasplaat van het apparaat mag u het apparaat in geen geval blijven gebruiken omdat u zich anders kunt verwonden.
- Als u de weegschaal langere tijd niet wilt gebruiken, verwijdert u dan de batterijen.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### Meting van het lichaamsvet

De volgende groepen gebruikers kunnen de functie voor het meten van vet- en watergehalte beter niet gebruiken:

- Zwangere vrouwen
- Mensen met een pacemaker
- Mensen met koorts
- Mensen met opgezwollen benen of oedeem
- Sterk gehydrateerde of gedehydrateerde personen

De lichaamsvetmeting is niet bedoeld voor kinderen jonger dan zes jaar.

**NL**

### Nooit zelf repareren



Probeer in geen geval zelf het apparaat te openen en/of te repareren. Neem bij storingen contact op met ons Service Center of een ander deskundig reparatiebedrijf.

### Het apparaat schoonmaken

Gebruik alleen milde zeepoplossingen of in de handel verkrijgbare glasreinigers voor het schoonmaken van de weegschaal. Gebruik geen chemische oplos- en schoonmaakmiddelen omdat deze het oppervlak van het apparaat of de teksten kunnen beschadigen.

**MD 10672**

**NL-5**

## GEBRUIK

### Werking

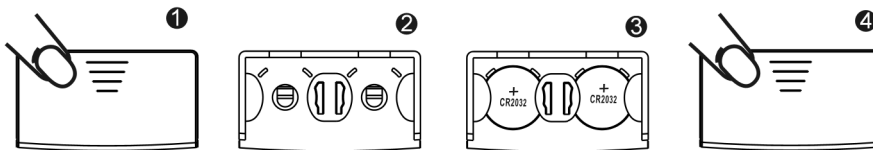
De weegschaal voor lichaamsvetmeting geeft het vet- en watergehalte van het lichaam weer in verhouding tot het totale gewicht. Voor de meting van het lichaamsvet zijn in de glasplaat van de weegschaal elektroden aangebracht, die de elektrische weerstand in het lichaam meten. Magere lichaamsweefsels hebben een lagere weerstand dan vette lichaamsweefsels. Het gemeten lichaamsvet wordt met behulp van de ingebouwde computer afgezet tegen lengte, leeftijd en geslacht en natuurlijk het totale gewicht van de persoon in kwestie. Op basis hiervan wordt het lichaamvetgehalte bepaald.

### Batterijen vervangen

Bij de weegschaal worden twee batterijcellen (CR 2032) geleverd.

**!** Voor het eerste gebruik moet u de kunststofisolatie uit het batterijvak verwijderen. Dit doet u door het batterijvak te openen en beide isolatievellen aan de uitstekende strookjes onder de batterijen vandaan te trekken.

- ▶ U kunt de batterijen vervangen door het afdekklepje van het batterijvak aan de onderkant van het apparaat in de richting van de pijl te schuiven.
- ▶ Verwijder de lege batterijen.
- ▶ Plaats – aan de hand van de afbeelding in het batterijvak – de nieuwe batterijen met de pluspool (gegraveerde kant) naar boven in het vak:



Als op het display de melding "L0" wordt weergegeven, of als het display minder goed leesbaar wordt, moeten de batterijen worden vervangen.

## De weergaven op het display

In de volgende afbeelding zijn alle beschikbare weergaven op het display te zien:



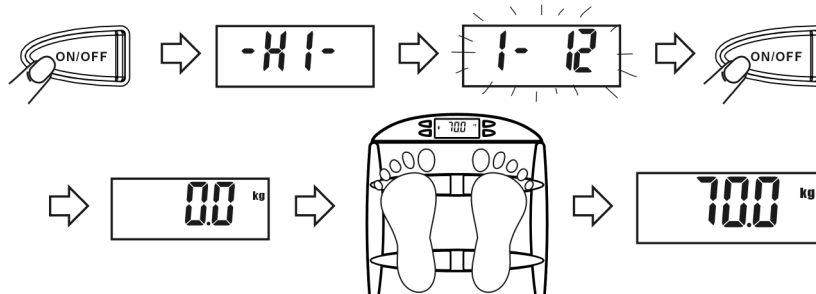
**i** De weegschaal bevindt zich in de weegmodus als op het display "0.0" wordt weergegeven.



**NL**

## Het gewicht meten

- ▶ Druk op ON/OFF. Op het display wordt kort "HI" weergegeven. Vervolgens knippert "1-12".
- ▶ Druk, terwijl "1-12" staat te knipperen, nogmaals op ON/OFF (als u niet een tweede maal op ON/OFF drukt, wordt eveneens het gewicht weergegeven, maar probeert de weegschaal tevens op basis van de als laatste geselecteerde gegevens het vet- en watergehalte te meten).
- ▶ Wacht totdat "0.0" wordt weergegeven op het display.
- Als u uw gewicht niet in kilogrammen (kg) wilt meten, maar in Engelse ponden (lb), drukt u vervolgens op de toet SET (zie "Aanvullende functies" op pagina 10).
- ▶ Ga altijd in het midden van de weegschaal staan. Op het display wordt na enkele seconden uw gewicht weergegeven in kilogrammen.



## GEBRUIK

- ▶ Druk op ON/OFF om de weegschaal uit te schakelen.



Als de weegschaal gedurende ongeveer 10 seconden geen gewicht meet, wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

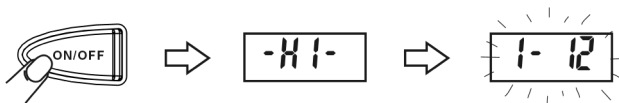
## Persoonlijke gegevens opslaan

De weegschaal interpreteert uw lichaamsvet- en watergehalte op basis van uw persoonlijke gegevens. Daarom moet u in eerste instantie enkele persoonlijke gegevens invoeren voordat u het vet- en watergehalte kunt gaan meten. U kunt hiervoor beschikken over twaalf opslaglocaties.

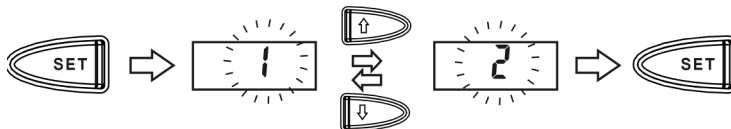
Bij deze persoonlijke gegevens gaat het om: de gewichtseenheid kg of lb (Engelse ponden), geslacht, lengte en leeftijd.

### **U kunt deze persoonlijke gegevens als volgt invoeren:**

- ▶ Druk op ON/OFF. Op het display wordt kort "HI" weergegeven. Vervolgens knippert "1-12".

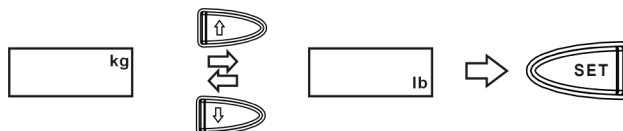


- ▶ Druk, terwijl "1-12" knippert, op de toets SET. De als laatste geselecteerde opslaglocatie 1-12 wordt weergegeven (bij het eerste gebruik is dat 1).
- ▶ Selecteer met de toets  $\uparrow$  of  $\downarrow$  de gewenste opslaglocatie en bevestig met SET.





De weergave schakelt nu over naar de gewichtseenheid.

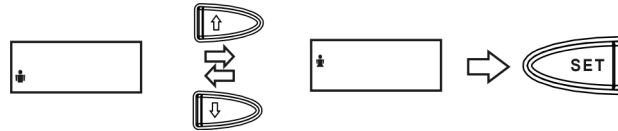
- ▶ Selecteer met de toets  $\uparrow$  of  $\downarrow$  de gewichtseenheid kg of lb en bevestig met SET.





GEBRUIK

De weergave schakelt nu over naar de symbolen voor vrouwelijk en mannelijk.

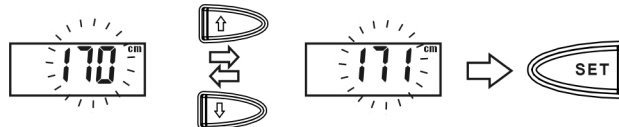
- ▶ Selecteer met de toets  of  het geslacht en bevestig met SET.



De weergave schakelt nu over naar de lichaamslengte.

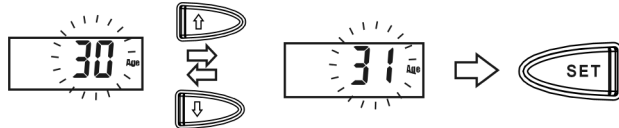
- ▶ Stel met de toets  of  de lichaamslengte in cm in en bevestig met SET.

NL



De weergave schakelt nu over naar de leeftijd.

- ▶ Stel met de toets  of  uw leeftijd in en bevestig met SET.



Als een leeftijd tot 12 jaar wordt ingevoerd, wordt bij de weergave van de meting en bij de weergave van alle gegevens overgeschakeld van de modus voor volwassenen naar de kindermodus.



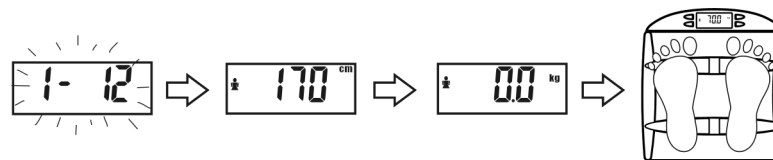
Weergave "0.0"



Als de persoonlijke gegevens zijn ingevoerd, knippert de aanduiding "1-12" vijf keer en verschijnen de lichaamslengte en het geslacht van de als laatste ingevoerde persoonlijke gegevens.

Vervolgens wordt "0.0" weergegeven.

U kunt nu de meting uitvoeren.



MD 10672

NL-9


## GEBRUIK

U kunt nu echter ook eerst de atlethenmodus\* invoeren.

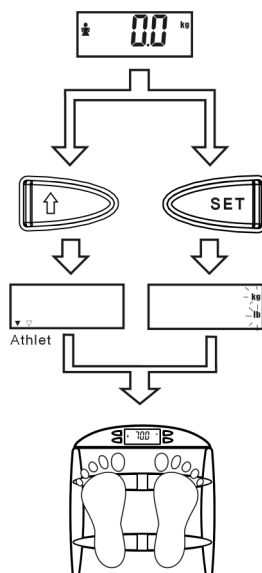
### Aanvullende functies


Na de invoer van persoonlijke gegevens, wordt de aanduiding "0.0" weergegeven.

U kunt nu de atlethenmodus\* instellen en nogmaals de gewichtseenheid wijzigen:

- **Atlethenmodus selecteren:** Als op het display "0.0" wordt weergegeven, drukt u op de toetsen .
- **Gewichtseenheid wijzigen:** Als op het display "0.0" wordt weergegeven, drukt u op de toets SET om te kiezen tussen kg en lb.

Vervolgens kunt u de meting uitvoeren.



 Als u de atlethenmodus wilt instellen, moet u een leeftijd tussen 15 en 50 hebben ingevoerd.

### \* Atlethenmodus

Uw weegschaal heeft een eigen instelling voor zeer getrainde of gespierde personen ("atlethen"). Aangezien spiercellen een vergelijkbare bio-elektrische weerstand hebben als vetcellen, zou de weegschaal spiercellen kunnen verwarren met vetcellen. Dit probleem doet zich echter alleen voor bij grote spiermassa's. De spiermassa van een gemiddeld gespierde persoon wordt door de weegschaal niet als vetweefsel gemeten.

De atlethenmodus voorkomt een onjuiste interpretatie. In deze modus wordt met een andere wiskundige formule het werkelijke lichaamsvetgehalte gemeten.



## Lichaamsvet en watergehalte meten

### **Instructies voor een juiste meting**

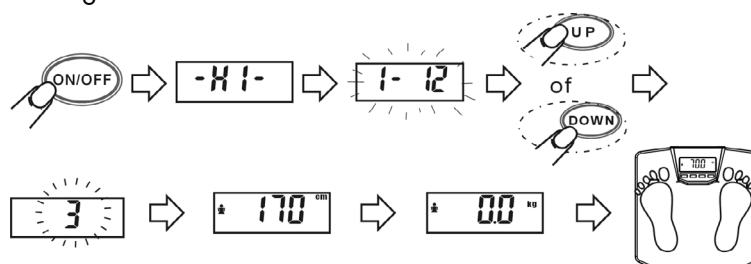
Als u lichaamsvet en watergehalte wilt meten, moet u blootsvoets op de metalen vlakken van de weegschaal gaan staan. Hieronder bevinden zich de elektroden. De voeten moeten droog zijn en mogen niet vol crème zijn.

Sta rechtop, zonder de knieën te buigen, op de weegschaal en let erop dat de knieën elkaar niet raken.

### **Meting uitvoeren**

- ▶ Druk op ON/OFF. Op het display wordt kort "HI" en "1-12" weergegeven.
- ▶ Selecteer, terwijl "1-12" knippert, de gewenste opslaglocatie. Deze locatie knippert driemaal kort. Aansluitend worden de instellingen voor deze opslaglocatie één voor één kort weergegeven.
- ▶ Als op het display "0.0" wordt weergegeven, gaat u op de weegschaal staan<sup>1</sup>.

**NL**



Op het display verschijnen nu één voor één de volgende gegevens:

- ➔ Gewicht
- ➔ Meting van lichaamsvet- en watergehalte
- ➔ Procentueel vetaandeel
- ➔ Procentueel wateraandeel.

Daarna wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

<sup>1</sup>. U kunt nu ook de atletenmodus instellen en de gewichtseenheid wijzigen (zie "Aanvullende functies" op pagina 10).

## GEBRUIK

### Opmerkingen over lichaamsvet en watergehalte

#### **Lichaamsvet**

Uw lichaamsvetaandeel kan verschillen per dag of tijdstip op de dag.

#### **Percentage lichaamsvet ten opzichte van het totale gewicht:**

VROUWELIJK					MANNELIJK				
Leeftijd	Laag vetgehalte	Normaal vetgehalte	Hoog vetgehalte	Zeer hoog vetgehalte	Leeftijd	Laag vetgehalte	Normaal vetgehalte	Hoog vetgehalte	Zeer hoog vetgehalte
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Atleet		12-25			Atleet		3-15		

#### **Lichaamswater**

Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Het juiste watergehalte is van cruciaal belang voor het hele stofwisselingsproces, voor een gezonde huid en voor de uitscheiding van schadelijke stoffen (via zweet, urine, enz.).

Een waterverlies van 5% kan uw lichaamsenergie met 20 – 30% doen afnemen. Drink dagelijks minimaal 2 liter vloeistof.

#### **Normaal percentage lichaamswater:**

	VROUWELIJK	MANNELIJK
Kind	58-70	60-73
Volwassene	42-61	46-66
Atleet	56-71	60-73

Sporters hebben over het algemeen ongeveer 5% meer lichaamswater.

Bij het ouder worden neemt het watergehalte met ongeveer 10% af.

## FOUTMELDINGEN

0-Ld	Lo	Err
Het maximale gewicht (150 kg) is overschreden	De batterijen zijn bijna leeg en moeten worden vervangen.	Foutieve meting. Herhaal de meting. Let er daarbij op dat u rustig blijft staan. Als u lichaamsvet en watergehalte wilt meten, moet u blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

NL

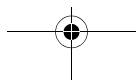
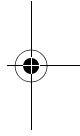
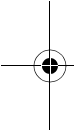
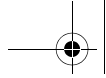
## TECHNISCHE GEGEVENS

Batterijen:	2 x 3 V, CR 2032
Max. gewicht:	150 kg/330 lb
Meetbaar vetgehalte:	3 – 50 %
Meetbaar watergehalte:	25 – 75 %
Bereik leeftijdsweergave:	6 – 100 jaar
Bereik lengteweergave:	80 – 220 cm
Gebruikstemperatuur:	10 – 35 °C

*Technische wijzigingen voorbehouden.*

MD 10672

NL-13

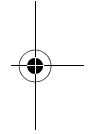
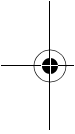




## TARTALOMJEGYZÉK

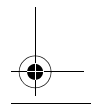
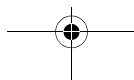
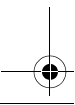
Biztonsági előírások .....	4
Üzemeltetés .....	6
Elemcsere .....	6
Ez látható a kijelzőn .....	7
Súlymérés .....	7
Személyes adatok tárolása .....	8
Testzsír és testvíz mérése .....	11
Megjegyzések a testzsírral és a testvízzel kapcsolatban .....	12
Hibajelzések .....	13
Műszaki adatok .....	13

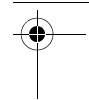
**H**



**MD 10672**

**H-3**





## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK



### Néhány szó az útmutatóról

Mielőtt a készüléket használatba venné, olvassa végig figyelmesen a biztonsági útmutatásokat. Vegye figyelembe a készüléken elhelyezett és az útmutatóban megadott figyelmeztetéseket.

A kezelési útmutatót tartsa mindig a készülék közelében. Ha eladja vagy továbbadja a készüléket, ezt az útmutatót és a garanciajegyet is feltétlenül adja át.

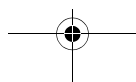
### Az elemes üzemű készülékek nem valók gyermekek kezébe

N engedje meg, hogy gyermekek felnőtt felügyelete nélkül használják a készüléket.

A mérleg elemekkel működik. Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. A mérleget ezért a gyermekek számára elérhetetlen módon tárolja. Ha valaki lenyelt egy elemet, azonnal kérjen orvosi segítséget.

### Általános tudnivalók

- A mérleget csak sík padlóra tegye.
- A mérleget ne függőlegesen tárolja.
- Ne terhelje a mérleget, ha nem súlymérést végez, és ne tegyen le rá semmilyen tárgyat.
- Óvja a mérleget a nedvességtől.
- Ne lépjen a mérlegre vizes lábbal vagy vizes testtel. Mindig a mérlegfelület közepére álljon. A testzsír- és testvíz-méréshez lábának érintenie kell a fém mérőpontokat.
- Ne használja a készüléket tovább, ha az, vagy az üvegfelület megsérül, mert balesetveszély áll fenn.
- Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket belőle.





## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK

### Testzsírmérés

---

A testzsír- és testvíz-mérés funkció használata a személyek alábbi körének nem ajánlott:

- terhes nők
- szívritmus-szabályozóval élők
- lázas beteg személyek
- dagadt lábú vagy ödémás személyek
- erősen hidratált vagy dehidrált személyek

Hat évnél fiatalabb gyermekeknél a testzsír-mérésnek nincs értelme.

### A készüléket soha ne javítsa saját maga

---

**H**

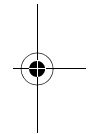
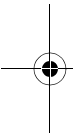


Semmiképpen ne próbálja a készüléket saját maga kinyitni és/ vagy megjavítani. Meghibásodás esetén forduljon szervizközpontunkhoz vagy megfelelő szakműhelyhez.

### A készülék tisztítása

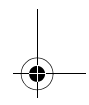
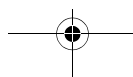
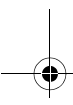
---

A tisztításra csak lágy szappanoldatot vagy üzletben kapható üvegtisztítót használjon. A vegyi oldó- és tisztítószerket kerülni kell, mert ezek megsérthetik a készülék felületét és/vagy az azon levő feliratokat.



**MD 10672**

**H-5**



## ÜZEMELTETÉS

### **Működési mód**

A testsírmérleg a testsír és a testvíz arányát adja meg a teljes súlyhoz viszonyítva. A testsír méréséhez a mérleg állófelülete elektródákat tartalmaz, amelyek a test elektromos ellenállását mérik. A sovány testszövet kisebb ellenállású, mint a kövér testszövet. A mért testsírt a beépített számítógép összeveti a testmagassággal, a korról és nemmel, és természetesen a személy teljes súlyával. Így kapható meg a testsírérték.

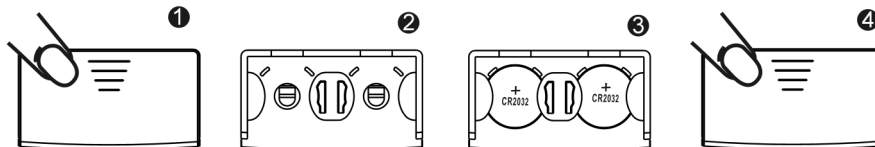
### Elemcsere

A mérleget két CR 2032 típusú elemmel szállítjuk.

**!** A mérleg első használata előtt el kell távolítani a műanyag szigeteléseket az elemfiókból. Ehhez nyissa ki az elemfiókot és húzza ki a két szigetelést a fülénél az elemek alatt.

▶ Az elemek cseréjéhez tolja el a mérleg alján az elemfiók fedelét a nyíl irányába.

- ▶ Vegye ki az elhasználódott elemeket.
- ▶ Tegye bele - az elemfiókban látható rajznak megfelelően - a két új elemet a plusz pólussal (belevésett oldal) felfelé.



Ha a kijelzőn "L0" jelenik meg, vagy csökken a kijelző fényének intenzitása, akkor ki kell cserélni az elemeket.



## ÜZEMELTETÉS

### Ez látható a kijelzőn

A következő ábra az összes lehetséges kijelzést mutatja:



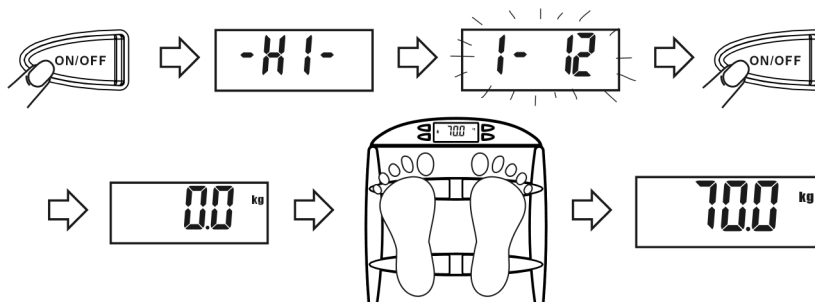
**i** A mérleg mérés üzemmódban van, ha a kijelzőn „0.0” látható.



**H**


### Súlymérés

- ▶ Nyomja meg az ON/OFF-ot. A kijelzőn rövid ideig „HI” látható; utána villog az „1-12”.
- ▶ Nyomja meg az „1-12” villogása közben újra az ON/OFF-ot (ha nem nyomja meg másodszorra is az ON/OFF-ot, akkor szintén megjelenik a súly, de a mérleg a legutóbb választott adatokkal kísérletet is tesz a testzsír és a testvíz mérésére).
- ▶ Várjon, amíg a kijelző „0.0”-t mutat.
- Ha súlyát az előre beállított kg helyett angol fontban (lb) szeretné megmérni, nyomja meg először a SET gombot (l. “További funkciók” oldal 10).
- ▶ Álljon a mérlegfelület közepére. A kijelzőn néhány másodperc múlva megjelenik a súly a kg-ban.



- ▶ Nyomja meg az ON/OFF-ot a mérleg kikapcsolására.

## ÜZEMELTETÉS

-  Ha a mérleg kb. 10 másodpercig nem mér súlyt, magától kikapcsol.

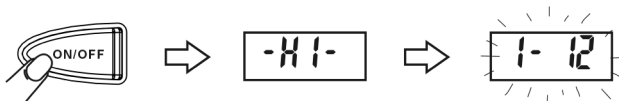
### Személyes adatok tárolása

A mérleg az Ön testsír- és testvíz-adatait személyes adatai alapján értelmezi. Ezért először meg kell adnia néhány személyes adatát, mielőtt elvégezhetné a testsír- és testvíz-mérést. Erre a célra 12 memóriahely áll rendelkezésére.

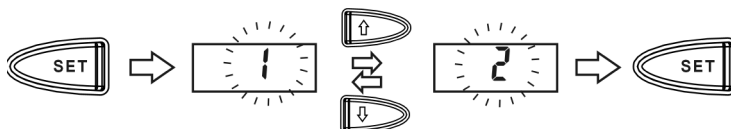
Személyes adatok: a súly mértékegysége kg vagy lb (angol font), a nem, a testmagasság és az életkor.

#### Így adja meg személyes adatait:

- ▶ Nyomja meg az ON/OFF-ot. A kijelzőn rövid ideig „HI” látható; ezután villog az „1-12”.

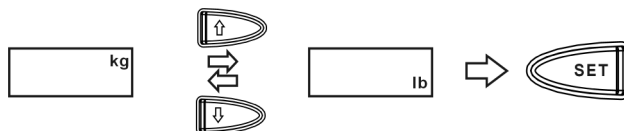


- ▶ Nyomja meg, miközben az „1-12” villog, a SET gombot. A kijelzőn megjelenik a legutóbb kiválasztott 1-12 memóriahely (első használatnál: 1).
- ▶ Válassza ki a ↑ vagy ↓ gombbal a kívánt memóriahelyet és nyugtázza azt a SET. gombbal.





A kijelző most átvált a súly mértékegységére.

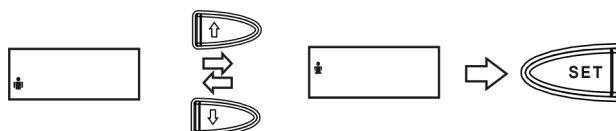
- ▶ Válassza ki a ↑ vagy ↓ gombbal a súly mértékegységét (kg vagy lb) és nyugtázza azt a SET. gombbal.





A kijelző most átvált a "női" és "férfi" szimbólumokra.

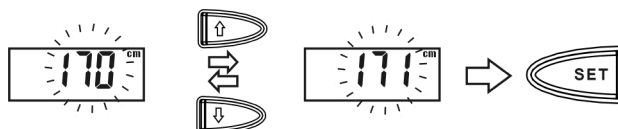
## ÜZEMELTETÉS

- ▶ Válassza ki a  vagy  gombbal a nemet és nyugtázza azt a SET. gombbal.





A kijelző most átvált a testmagasságra.

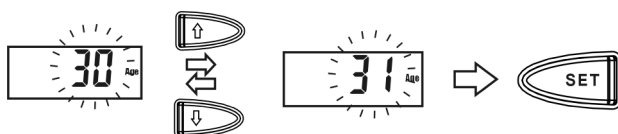
- ▶ Állítsa be a  vagy  gombbal a testmagasságot cm-ben és nyugtázza azt a SET. gombbal.



**H**

A kijelző most átvált az életkorra.

- ▶ Állítsa be a  vagy  gombbal az életkorát, majd nyugtázza azt a SET. gombbal.



Ha 12 év vagy az alatti kort ad meg, a kijelző a mérésnél és az összes adat kijelzésénél a felnőtt üzemmódról a gyermek üzemmódra vált át.

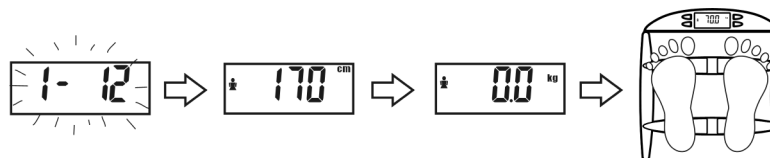


Kijelző „00”



Miután a személyes adatokat megadta, villog a „1-12” ötször, és megjelenik a testmagasság és az életkor a legutóbb megadott személyes adatokból. Ezután „00” látható.

Most elvégezheti a mérést.



Ekkor azonban még először az atléta üzemmódot\* is megadhatja.

## ÜZEMELTETÉS

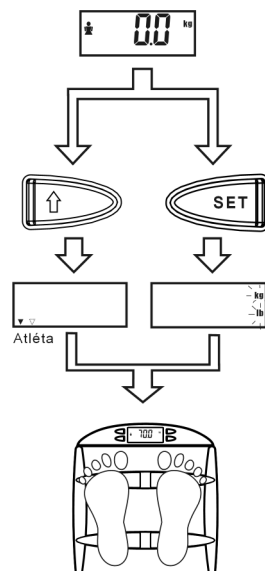
### További funkciók

A személyes adatok megadása után megjelenik a „0.0” kijelzés.

Ekkor beállíthatja az atléta üzemmódot\* és még egyszer módosíthatja a súly mértékegységét.

- **Atléta üzemmód kiválasztása**  
Amikor a kijelzőn „0.0” látható, nyomja meg a ↑ gombot;
- **Súly mértékegység módosítása:**  
Amikor a kijelző „0.0”-t mutat, nyomja meg a SET gombot a kg és az lb közötti választásra.

Ezután elvégezheti a mérést.



**i** Az atléta üzemmód csak akkor állítható be, ha 15 és 50 év közötti életkort adott meg.

### \*Atléta üzemmód

A mérleg külön beállítást tartalmaz a sportban igen edzett ill. izmos személyek („atléták”) számára. Mivel az izomsejtek hasonló bioelektromos ellenállásúak, mint a zsírsejtek, a mérleg az izomsejteket zsírsejteknek tarthatná. Ez a probléma azonban csak nagy izomtömeg esetén lép fel, az átlagosan izmos személy izomarányát a mérleg nem méri zsírarányának.

Az atléta üzemmód megakadályozza a hibás értelmezést. Ebben az üzemmódban más matematikai képlettel történik a tényleges testzsírértékek mérése.

## ÜZEMELTETÉS

### Testzsír és testvíz mérése

#### **Megjegyzések a helyes méréshez**

A testzsír- és testvíz-méréshez mezítláb kell a mérleg azon fém mérőpontjaira állnia, amelyek alatt az elektródák találhatók.

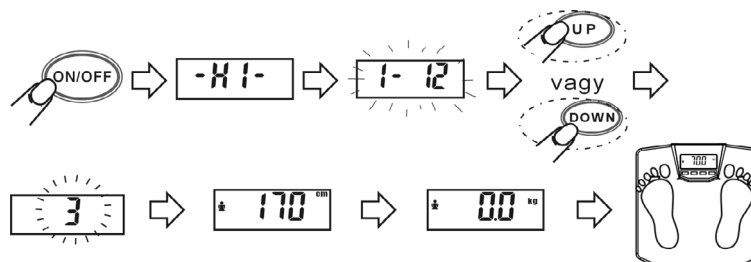
Lába legyen száraz és ne legyen bekrémezve.

Álljon kinyújtott lábbal, térdhajlítás nélkül a mérlegre, és figyeljen arra, hogy térdjei ne érjenek össze.

#### **A mérés elvégzése**

- ▶ Nyomja meg az ON/OFF-ot. A kijelzőn rövid ideig „HI” és „1-12” látható.
- ▶ Válassza ki a kívánt memóriahelyet, miközben az „1-12” villog. A memóriahely háromszor felvillan. Ezután az erre a memóriahelyre vonatkozó beállítások egymás után rövid időre megjelennek.
- ▶ Amikor a kijelzőn „0.0” látható, álljon rá a mérlegre<sup>1</sup>.

H



A kijelzőn egymás után a következők jelennek meg:

- ➔ **70.0** kg Súly
- ➔ Testzsír és testvíz mérése
- ➔ **200%** Százalékos testzsírarány
- ➔ **56.8%** Százalékos testvízarány.

Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

1. Ekkor beállíthatja az atléta üzemmódot\* és módosíthatja a súly mértékegységét is (l. "További funkciók" oldal 10).

## ÜZEMELTETÉS

### Megjegyzések a testzsírral és a testvízzel kapcsolatban

#### Testzsír

A testzsírárány naptól és napszaktól függően különböző értékű lehet.

#### A testzsír százalékos aránya a teljes súlyhoz:

NŐI					FÉRFI				
Életkor	Csekély zsírárány	Normál zsírárány	Nagy zsírárány	Nagyon nagy zsírárány	Életkor	Csekély zsírárány	Normál zsírárány	Nagy zsírárány	Nagyon nagy zsírárány
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Atléta		12-25			Atléta		3-15		

#### Testvíz

Testünk javarészt vízből áll. A helyes arányú víz elengedhetetlen a teljes anyagcsere-folyamathoz, az egészséges bőrhöz és a káros anyagok kiszűréséhez (az izzadás, vizelet stb. útján).

Az 5%-os vízvesztés testi energiáját 20-30%-kal csökkentheti. Naponta legalább 2 liter folyadékot igyon.




#### A testvíz normál százalékos aránya:

	NŐI	FÉRFI
<b>Gyermek</b>	58-70	60-73
<b>Felnőtt</b>	42-61	46-66
<b>Atléta</b>	56-71	60-73

A sportolók testvízaránya általában kb. 5 %-kal magasabb.

A növekvő életkorral kb. 10 %-kal csökken a vízarány.

## HIBAJELZÉSEK

		
A legnagyobb súly (150 kg) túllépve	Az elemek csaknem kimerültek, cserélje ki őket.	Helytelen mérés. Ismételje meg a mérést. Ügyeljen arra, hogy nyugodtan álljon a mérlegen. A testzsír- és testvíz-méréshez mezítláb kell a mérlegen állnia.

**H**

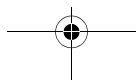
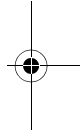
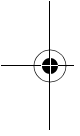
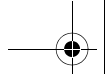
## MŰSZAKI ADATOK

Elemek:	2 x 3 V, CR 2032
Max. súly:	150 kg/330 lb
Mérhető zsírarány:	3 – 50 %
Mérhető vízarány:	25 – 75 %
Életkor tartomány:	6 – 100 év
Testmagasság tartomány:	80 – 220 cm
Üzemeltetési hőmérséklet:	10 - 35° C

***A műszaki jellemzők változtatásának jogát fenntartjuk!***

**MD 10672**

**H-13**



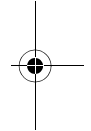
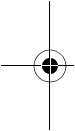




## **SPIS TREŚCI**

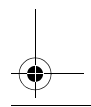
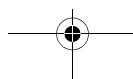
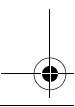
Zasady bezpieczeństwa .....	4
Użytkowanie .....	6
Wymiana baterii .....	6
Wskazania w wyświetlaczu .....	7
Ważenie .....	7
Zapisywanie danych osobistych .....	8
Pomiar tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie .....	11
Informacje na temat tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie .....	12
Sygnalizacja błędów .....	13
Dane techniczne .....	13

**PL**



**MD 10672**

**PL-3**



## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



### O instrukcji obsługi

Przed uruchomieniem urządzenia uważnie przeczytaj zasady bezpieczeństwa. Zastosuj się do ostrzeżeń podanych na urządzeniu oraz w instrukcji obsługi.

Zawsze przechowuj instrukcję obsługi w pobliżu. Sprzedając urządzenie albo przekazując je innej osobie, zawsze przekazuj razem z nim tę instrukcję obsługi i kwartę gwarancyjną.

Urządzenia zasilane bateriami nie mogą się znaleźć w rękach dzieci.

Nie pozwalaj dzieciom korzystać z urządzenia bez opieki.

Urządzenie jest zasilane bateriami. Połknięcie baterii może być niebezpieczne dla życia. Przechowuj urządzenie w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast wezwać pomoc lekarską!

## Informacje ogólne

- Stawiaj wagę tylko na równym podłożu.
- Nie przechowuj wagi w pozycji pionowej.
- Nie obciążaj wagi, jeżeli nikt się na niej nie waży, i nie stawiaj na niej żadnych przedmiotów.
- Chroń wagę przed wilgocią i wodą.
- Nie stawaj na wadze mokrymi stopami ani wtedy, jeżeli Twoje ciało jest mokre. Zawsze stawaj pośrodku powierzchni ważącej. Przy pomiarze tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie stopy muszą się znajdować na metalowych czujnikach pomiarowych.
- Nigdy nie uważaj urządzenia, gdy jest ono uszkodzone albo ma uszkodzoną powierzchnię szklaną - niebezpieczeństwo zranienia.
- Jeżeli nie używasz wagi przez dłuższy czas, wyjmij z niej baterie.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

### Pomiar tłuszczu ustrojowego

Z funkcji pomiaru tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie nie powinny korzystać następujące grupy osób:

- kobiety ciężarne
- osoby z wszczepionym stymulatorem pracy serca
- osoby chore z gorączką
- osoby z opuchlizną nóg albo obrzękami
- osoby silnie nawodnione albo odwodnione

Funkcja pomiaru tłuszczu ustrojowego nie jest przewidziana dla dzieci poniżej szóstego roku życia.

### Nigdy samodzielnie nie naprawiaj urządzenia



Nigdy nie podejmuj prób samodzielnego otwarcia i/lub naprawy urządzenia. W razie usterki zwróć się do naszego Centrum Serwisowego albo do specjalistycznego warsztatu.

PL

### Oczyszczanie urządzenia

Do czyszczenia urządzenia używaj tylko łagodnego roztworu wodnego mydła albo dostępne w handlu preparaty do mycia szkła. Unikaj chemicznych rozpuszczalników i środków czyszczących, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnie i elementy opisowe urządzenia.

MD 10672

PL-5

## UŻYTKOWANIE

### Sposób działania

Waga pokazuje udział tłuszczu ustrojowego i wody w organizmie w całkowitej wadze ciała. Do pomiaru tłuszczu ustrojowego służą cztery elektrody w podstawie wagi, które mierzą rezystancję elektryczną ciała. Zawierająca mało tłuszczu tkanka ciała wykazuje niższą rezystancję niż tkanka zawierająca większą ilość tłuszczu. Zmierzona wartość tłuszczu ustrojowego jest porównywana przez mikroprocesor wagi do wzrostu, wieku, płci oraz oczywiście wagi ciała ważącej się osoby. Na tej podstawie mikroprocesor oblicza wartość tłuszczu ustrojowego (zawartość tłuszczu w organizmie).

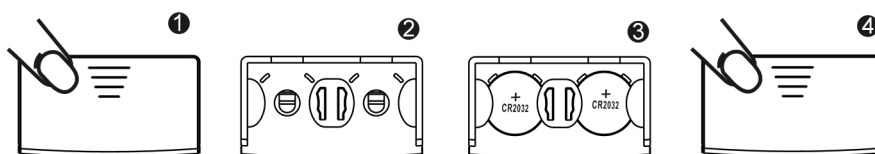
### Wymiana baterii

Waga jest dostarczana z dwoma bateriami typu CR 2032.

**!** Przed pierwszym użyciem należy wyjąć izolatory plastikowe z wnętrza baterii. W tym celu otwórz wnękę baterii i wyciągnij oba izolatory spod baterii, pociągając je za wypustki.

▶ Aby wymienić baterie, odsuń pokrywę wnętrza baterii (w spodniej części urządzenia), przesuwając ją w kierunku strzałki.

- ▶ Wyjmij zużyte baterie.
- ▶ Zainstaluj - zgodnie z rysunkiem we wnęce baterii - tak, by obydwie nowe baterie były skierowane biegunem dodatnim (strona z wygrawerowanymi napisami) do góry:



Wyświetlenie w wyświetlaczu liter "L0" albo spadek jasności wyświetlacza oznaczają konieczność wymiany baterii.

## UŻYTKOWANIE

### Wskazania w wyświetlaczu

Poniższa ilustracja pokazuje wszystkie możliwe wskazania wyświetlacza:



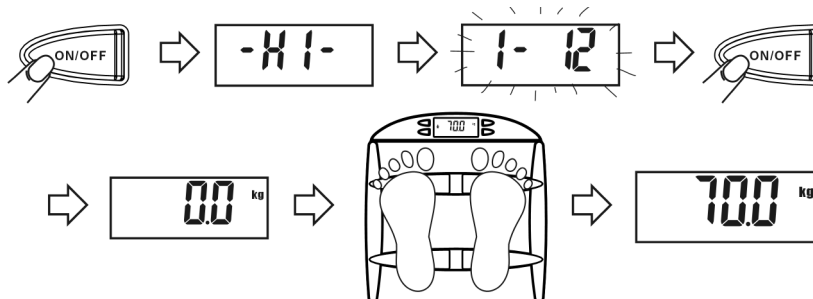
**i** Waga znajduje się w trybie pomiaru, gdy wyświetlacz pokazuje „00”.



PL

### Ważenie

- ▶ Naciśnij przycisk ON/OFF. W wyświetlaczu pojawiają się na krótko litery „HI”; następnie zaczynają migać cyfry „1-12”.
- ▶ Podczas, gdy migają cyfry „1-12”, naciśnij jeszcze raz ON/OFF (jeżeli nie naciśniesz przycisku ON/OFF drugi raz, waga pokaże również wagę ciała, ale wykona poza tym także próbę pomiaru tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie przy użyciu wybranych ostatnio danych).
- ▶ Zaczekaj, aż wyświetlacz pokaże „00”.
- Jeżeli chcesz wyświetlić wagę swojego ciała w funtach (lb) zamiast w kilogramach, naciśnij najpierw przycisk SET (por. „Dalsze funkcje” stronie 10).
- ▶ Zawsze stawaj na środku wagi. Po kilku sekundach wyświetlacz pokaże wagę Twojego ciała w kg.



MD 10672

PL-7

## UŻYTKOWANIE

- ▶ Aby wyłączyć wagę, naciśnij ON/OFF.



Jeżeli waga nie waży przez ok. dziesięć sekund, wyłącza się automatycznie.

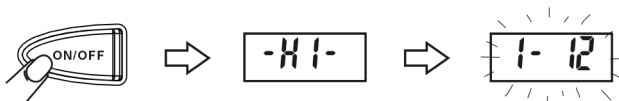
### Zapisywanie danych osobistych

Waga interpretuje zmierzone wartości tłuszczu ustrojowego i zawartości wody na podstawie danych osobistych. Przed pomiarem tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie musisz więc najpierw wprowadzić swoje dane osobiste. W tym celu w pamięci jest dostępne dwanaście pozycji.

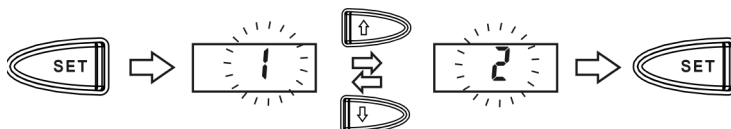
Dane osobiste to: jednostka wagi kg albo lb (funt), płeć, wzrost i wiek.

#### Wprowadzanie danych osobistych:

- ▶ Naciśnij przycisk ON/OFF. W wyświetlaczu pojawiają się na krótko litery „HI”, po czym zaczynają migać cyfry „1-12”.

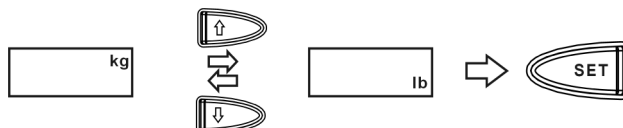


- ▶ Podczas migania cyfr „1-12” naciśnij przycisk SET. W wyświetlaczu jest wyświetlana wybrana ostatnio pozycja 1-12 (przy pierwszym włączeniu: 1).
- ▶ Przyciskiem ↑ albo ↓ wybierz żądaną pozycję w pamięci i potwierdź ją przyciskiem SET.





Wskazanie przechodzi do jednostki wagi.

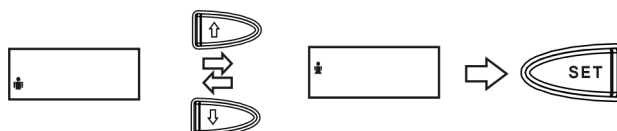
- ▶ Przyciskiem ↑ albo ↓ wybierz jednostkę wagi (kg lub lb) i potwierdź wybór przyciskiem SET.





Wskazanie przechodzi do symboli „kobieta” i „mężczyzna”.

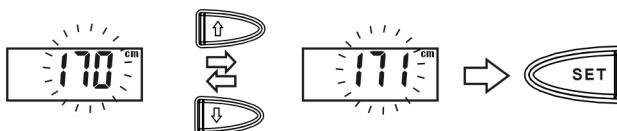
## UŻYTKOWANIE

- ▶ Przyciskiem  albo  wybierz płeć i potwierdź ją przyciskiem SET.





Wskazanie przechodzi do pozycji wzrostu.

- ▶ Przyciskiem  albo  ustaw wzrost w cm i potwierdź ją przyciskiem SET.

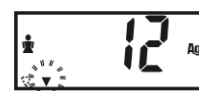


Wskazanie przechodzi do pozycji wieku.

- ▶ Przyciskami  albo  ustaw swój wiek i potwierdź go przyciskiem SET.



Jeżeli został wprowadzony wiek do 12 lat, wskazanie przechodzi przy pomiarze i wyświetlaniu danych z trybu osoby dorosłej na tryb dziecka.

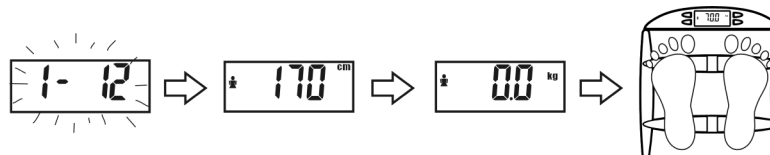


Wskazanie „00”



Po wprowadzeniu danych osobistych wskazanie „1-12” miga pięć razy, wyświetlacz wyświetla wzrost i płeć podane w ramach ostatnio wprowadzonych danych osobistych. Następnie pokazują się cyfry „00”.

Teraz możesz rozpocząć pomiar.



W tym miejscu możesz też najpierw uaktywnić tryb sportowy\*.

MD 10672

PL-9

PL

## UŻYTKOWANIE

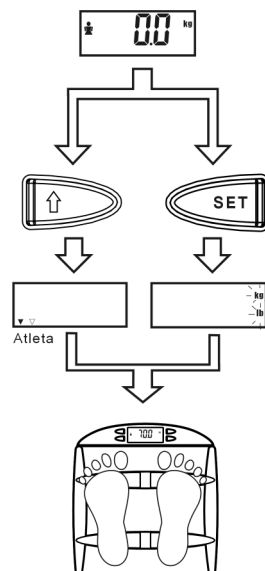
### Dalsze funkcje

Po wprowadzeniu danych osobistych wyświetlacz pokazuje „0,0“.

W tym miejscu możesz ustawić tryb atletyczny\* i jeszcze raz zmienić jednostkę wagi:

- **Wybieranie trybu atletycznego:** Gdy wyświetlacz pokaże „0,0“, naciśnij przyciski ↑;
- **Zmiana jednostki wagi:** Gdy wyświetlacz pokaże „0,0“, naciśnij przycisk SET, aby wybrać jednostkę kg albo lb.

Teraz możesz rozpocząć pomiar.



**i** Aby było możliwe ustawienie trybu atletycznego, musi być wprowadzony wiek od 15 do 50 lat.

### \* tryb atletyczny

Twoja waga ma specjalne ustawienie dla bardzo wysportowanych i/lub masywnych osób („atletów“). Ze względu na to, że komórki mięśniowe mają podobną rezystancję bioelektryczną jak komórki tłuszczowe, waga mogłaby zinterpretować komórki mięśniowe jako tłuszcz. Problem ten występuje tylko przy bardzo dużych masach mięśni; udział mięśni w masie ciała osobie o przeciętnym umięśnieniu nie jest interpretowany przez wagę jako udział tłuszczu ustrojowego.

Tryb atletyczny zapobiega błędnej interpretacji. W trybie tym zawartość tłuszczu ustrojowego jest mierzona przy użyciu innego wzoru matematycznego.



## UŻYTKOWANIE

### Pomiar tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie

#### Informacje na temat prawidłowego pomiaru

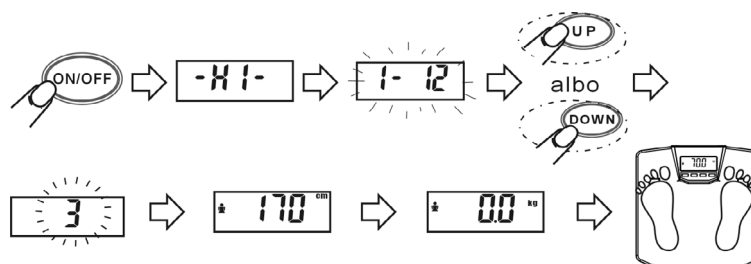
Aby zmierzyć wartości tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie musisz stanąć boso na metalowych czujnikach wagi, pod którymi znajdują się elektrody. Stopy muszą być suche i nie mogą być nasmarowane kremem.

Stań na wadze z wyprostowanymi nogami, nie zginając kolan, i uważaj, by nie stykać kolan.

#### Przeprowadzanie pomiaru

- ▶ Naciśnij przycisk ON/OFF. W wyświetlaczu pojawiają się na krótko litery „HI” i cyfry „1-12”.
- ▶ Podczas migania cyfr „1-12” wybierz żądaną pozycję pamięci. Pozycja ta miga trzy razy. Teraz wyświetlacz pokazuje krótko zapisane w tej pozycji ustawienia.
- ▶ Gdy wyświetlacz pokazuje „0.0”, stań na wadze <sup>1</sup>.

PL



W wyświetlaczu pojawiają się po kolei następujące wskazania:

- waga ciała
- wynik pomiaru tłuszczu ustrojowego i wody w organizmie
- procentowa zawartość tłuszczu w masie ciała
- procentowa zawartość wody w masie ciała.

Następnie waga wyłącza się automatycznie.

1. W tym miejscu możesz też ustawić tryb atletyczny\* i zmienić jednostkę wagi (por. "Dalsze funkcje" stronie 10).

## UŻYTKOWANIE

### Informacje na temat tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie

#### **Tłuszcz ustrojowy**

Udział tłuszczu ustrojowego w masie ciała może być różny w zależności od dnia i pory dnia.

#### **Procentowy udział tłuszczu ustrojowego w masie ciała:**

KOBIELA					MĘŻCZYZNA				
Wiek	Niewielki udział tłuszczu	Normalny udział tłuszczu	Wysoki udział tłuszczu	Bardzo wysoki udział tłuszczu	Wiek	Niewielki udział tłuszczu	Normalny udział tłuszczu	Wysoki udział tłuszczu	Bardzo wysoki udział tłuszczu
6 - 12	< 7	7-19	19-25	> 25	6-12	< 7	7-18	18-25	> 25
13-19	< 20	20-31	31-37	> 37	13-19	< 8	8-19	19-25	> 25
20-39	< 21	21-32	32-38	> 38	20-39	< 9	9-20	20-26	> 26
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40	40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-79	< 25	25-36	36-42	> 42	60-79	< 13	13-24	24-30	> 30
Atleta		12-25			Atleta		3-15		

#### **Zawartość wody w organizmie**

Nasze ciało składa się w znacznej części w wody. Prawidłowa zawartość wody w organizmie jest niezbędna dla całego procesu przemiany materii, zdrowej skóry, i usuwania substancji szkodliwych (z potem, moczem itd.).

Ubytek zawartości wody o 5% może zmniejszyć energię organizmu od 20-30%. Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.

#### **Normalny procentowy udział wody w masie ciała:**

	KOBIELA	MĘŻCZYZNA
<i>Dziecko</i>	58-70	60-73
<i>Osoba dorosła</i>	42-61	46-66
<i>Atleta</i>	56-71	60-73

Udział wody w masie ciała jest generalnie o ok. 5 % wyższy.

Wraz z wiekiem udział wody w masie ciała zmniejsza się o ok. 10 %.

## SYGNALIZACJA BŁĘDÓW

0-Ld	Lo	Err
Została przekroczona waga maksymalna (150 kg)	Baterie są prawie całkowicie wyładowane i muszą zostać wymienione.	Nieprawidłowy pomiar. Powtórz pomiar. Staraj się zachować spokojną pozycję ciała. Przy pomiarze tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie musisz stać na wadze boso.

## DANE TECHNICZNE

Baterie:	2 x 3 V, CR 2032
Max. waga ciała:	150 kg/330 lb
Mierzony udział tłuszczu:	3 – 50 %
Mierzony udział wody:	25 – 75 %
Zakres wieku:	6 – 100 lat
Zakres wzrostu:	80 – 220 cm
Temp. robocza:	10 – 35 °C

**Możliwość zmian technicznych zastrzeżona!**